

GUÍA NUTRICIONAL PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

y sus recetas





GUÍA NUTRICIONAL PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

y sus recetas

GUÍA NUTRICIONAL PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS Y SUS RECETAS

Esta guía ha sido elaborada por la Junta Provincial de Baleares de la Asociación Española contra el Cáncer en colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas - Nutricionistas de Illes Balears (CODNIB). y la Asociación de Cocineros Afincados en las Islas Baleares (ASCAIB).

Coordinación: Bon Gust Producciones

Maquetación y diseño: Julieta Berasain - www.portfolio.julesinabox.com

Fotografías: Arthur LeBlanc

El Módulo II: Alimentación en Pacientes Oncológicos y la revisión de las recetas se ha llevado a cabo por los siguientes dietistas-nutricionistas miembros del CODNIB:

Maria Teresa Colomar Ferrer
Josep Ignasi Lluch Taltavull
María Lara Prohens Rigo
Manuel Moñino Gómez

La primera impresión de esta guía ha sido posible gracias a la financiación de Obra Social La Caixa.

Impreso en España 2019 - Printed in Spain 2019

ÍNDICE

Prólogo.....2

Carta de Javier Cortés.....4

MÓDULO I - NUTRICIÓN Y CÁNCER (AECC)

Introducción: el punto de vista oncológico.....9

MÓDULO II - ALIMENTACIÓN EN PACIENTES ONCOLÓGICOS (CODNIB)

La alimentación en el paciente oncológico.....12

Recomendaciones Dietéticas.....13

Mitos y creencias sobre dieta y cáncer.....16

Cómo organizarse para asegurar una buena alimentación.....18

Medidas higiénicas.....20

Consejos nutricionales en los efectos secundarios más comunes a los tratamientos.....22

MÓDULO III - RECETAS (ASCAIB)

Carta de Koldo Royo.....34

Índice de recetas.....36

Glosario y referencias.....41

Nuestros cocineros.....42

Recetas.....48

PRÓLOGO

La sociedad es cada vez más consciente de que la actividad física y la alimentación saludable, basada en el patrón de dieta mediterránea, son fundamentales para gozar de una buena calidad de vida, y podría decirse que lo son todavía más en el caso de las personas que padecen algún tipo de enfermedad, como es el cáncer.

Y si ya el ritmo de vida acelerado que llevamos nos deja poco tiempo disponible para organizarnos y nos dificulta adoptar hábitos alimentarios más beneficiosos para la salud, la aparición de la enfermedad complica todavía más las cosas. Por ejemplo, algunos tratamientos para el cáncer desencadenan efectos secundarios como la falta de apetito, la alteración del gusto y del olfato, dificultad para tragar, náuseas o diarreas.

Dichos efectos pueden causar desnutrición, minar las fuerzas y reducir las defensas que la persona tanto necesita para hacer frente a la enfermedad y, por lo tanto, empeorar su pronóstico de recuperación.

Lo que sucede es que para buena parte de las personas a las que se les detecta un cáncer todo esto resulta completamente nuevo y desconocido, surgen multitud de dudas y preguntas, y requieren herramientas que les ayuden a desenvolverse en el día a día.

Este libro puede ser de gran ayuda para aquellas personas con cáncer y sus familias o cuidadores, ya que además de desmontar algunos falsos mitos relacionados con determinados alimentos o dietas y su efecto en la salud, aborda las complicaciones reales que se presentan en el caso de las personas en tratamiento.

Con un lenguaje sencillo, ofrece soluciones prácticas y consejos nutricionales concretos para contrarrestar cada uno de los efectos secundarios más habituales relacionados con la alimentación, desde un menú semanal con el tipo de alimento sugerido para comer y cenar hasta métodos para enriquecer los platos para hacerlos más nutritivos.

Además, traslada la teoría a la práctica a través de las recetas de 42 cocineros de las Islas que proponen platos nutritivos y verdaderamente atractivos.

Quiero aprovechar para felicitar a la Asociación Española contra el Cáncer por esta iniciativa que va tan en consonancia con la Estrategia de la Consejería de Salud para ayudar a los pacientes - con los pacientes - a gestionar su enfermedad y mejorar su autonomía y su calidad de vida.

Sin duda, una iniciativa que suma. ¡Enhorabuena!

Patricia Gómez Picard
Consellera de Salut
Govern de les Illes Balears





COMER PARA ESTAR SANOS. COMER PARA SER FELICES.

Dos objetivos que nuestra cultura mediterránea nos ha metido bien adentro.

Una persona que ha sufrido un cáncer, ¿puede encontrar en la comida salud y felicidad?

Sin duda. Estamos aprendiendo a convivir con el cáncer, cada vez menos el cáncer nos lleva al tránsito final.

Cada vez curamos más cáncer, cada vez más enfermos de cáncer pueden seguir con su vida, dejando atrás la enfermedad: el porcentaje de curación se ha doblado en treinta años y si hacemos las cosas bien mejorará un veinte por ciento más en los siguientes diez años.

Hacer las cosas bien significa evitar en lo posible la amenaza del cáncer buscando, entre otras medidas, una alimentación equilibrada y nutritiva.

Hacer las cosas bien significa aceptar, adherirse con buen espíritu y optimismo al tratamiento que se haya indicado para tu enfermedad.

Si la alimentación durante este período de terapia es la adecuada, todo irá mejor, desde el confort psicológico del enfermo y su familia a la tolerancia del tratamiento y, en consecuencia, el pronóstico será mejor, nos curaremos más.

Este es el propósito de este libro, nacido de una

idea y un acuerdo del Consejo Provincial de la Asociación Española contra el Cáncer Islas Baleares y fruto de la colaboración imprescindible con el Colegio Oficial de Dietistas - Nutricionistas de Islas Baleares y con la Asociación de Cocineros Afincados en las Islas Baleares. Mi gratitud personal a todos ellos.

Comer sano para recuperar antes y mejor la salud. Comer sano para no dejar de ser felices.

Y además, divertirse.

Dr. Javier Cortés
Presidente del Consejo
Provincial de AECC
Islas Baleares





NUTRICIÓN Y CÁNCER

INTRODUCCIÓN: EL PUNTO DE VISTA ONCOLÓGICO

El cáncer sigue siendo una de las principales causas de enfermedad en el mundo.

Según los datos publicados en el año 2012 por los proyectos EUCAN y GLOBOCAN de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se dieron 14 millones de nuevos casos de cáncer en el mundo (2012) y se estimó que en las próximas décadas el número de casos nuevos aumentaría en un 70%, alcanzándose los 24 millones de casos para el año 2035.

En cuanto a la mortalidad a nivel global, el cáncer ha sido el responsable de 8,8 millones de defunciones en el año 2015 (OMS), y las predicciones

poblacionales nos calculan que existirán más de 14 millones de muertes producidas por cáncer en el año 2035.

Estas preocupantes cifras de incidencia y mortalidad le confieren a la sociedad y a la salud pública el deber de asignarle al cáncer una atención de primer orden.

Enfermar por cáncer en países desarrollados representa vincular y responsabilizar al tabaco como principal factor de riesgo, siguiéndole por orden de frecuencia una inadecuada alimentación.

Asignarle evidencia científica a los factores de riesgo en el desarrollo

del cáncer no es en absoluto una tarea fácil. Se requieren años de investigación para delimitar los efectos nocivos externos que predisponen al desarrollo de una enfermedad. Para el caso de la alimentación, se han planteado numerosas hipótesis sobre los mecanismos a través de los cuales diferentes elementos de la dieta, nutrientes y no nutrientes, pudieran estar implicados en los procesos de carcinogénesis, y si bien se ha avanzado mucho, quedan aún varias preguntas por resolver, dejando grandes áreas de incertidumbre, con respuestas vacías. Por todo ello, debemos continuar incentivando a la investigación para lograr la evidencia necesaria que nos permita ser más eficientes,

rigurosos e incisivos en las normas internacionales de seguridad alimentaria.

Sí, hemos podido aclarar y debemos afirmar que para desarrollar un cáncer existe una predisposición genética en determinados individuos. Pero contra estas susceptibilidades genéticas, adquirida y/o hereditaria, que será muy variable entre cada ser humano, poco podremos hacer, de momento, hasta que la incipiente “cirugía genética” avance en su evolución y se asiente en la práctica clínica.

Por tanto, las directrices y premisas para intentar reducir los riesgos de desarrollar un cáncer estarían dados por reducir los impactos de todo aquello que nos provoca o vulnera externamente y pudiera depender de nosotros, siendo el ejemplo el de evitar el contacto con el tabaco, sea este

de forma activa y/o pasiva; el de reducir el consumo de alcohol y el de limitar el consumo de productos grasos, carnes rojas, embutidos, dulces y bebidas azucaradas.

Estas recomendaciones, sumadas a la práctica habitual de actividad y/o ejercicio físico, persiguen conseguir mantener en el tiempo un índice de masa corporal adecuado, y podrían contribuir a reducir la incidencia de cáncer en porcentajes nada despreciables (30-40%); especialmente en el cáncer de mama en estado postmenopáusica (tumor donde más evidencia contamos en términos de prevención primaria), y en otros tumores como lo son el de endometrio, el de colon y el de esófago.

Además de incidir en la prevención del cáncer, es también intención la de ayudar

personalmente a todas aquellas personas que se encuentran atravesando una enfermedad oncológica, en pleno proceso terapéutico.

Los tratamientos dirigidos contra el cáncer (sean indicados con intención curativa o paliativa) son afortunadamente muchos y van desde la cirugía hasta el empleo de tratamientos quimioterápicos, agentes biológicos, medicamentos llamados de precisión y tratamientos radioterápicos.

Todos ellos producirán siempre efectos secundarios que afectarán en mayor o en menor medida al estado nutricional del paciente, pudiendo producirse pérdidas en el apetito, sumadas las situaciones de alto consumo energético producidas por la propia enfermedad y su tratamiento, llegando a

indicadores de malnutrición que si no se los atiende oportunamente se llegará a la desnutrición con el potencial riesgo de muerte.

Los requerimientos nutricionales que se necesitan cuando se está enfermo son muy distintos y deben de ser evaluados individualmente con un seguimiento personalizado en todo el curso evolutivo de la enfermedad, ya que una buena intervención nutricional tendrá siempre efectos positivos para lograr una mejor tolerancia a los tratamientos, mejorando la calidad de la enfermedad, reduciendo el potencial riesgo de infecciones asociadas y teniendo un impacto positivo para la supervivencia.

Para finalizar, y a modo de reflexión, el siglo XXI nos está proporcionando grandes avances en toda índole de progreso,

conjugándose y analizándose cantidad de variables que nos promoverá el Big Data y la inteligencia artificial, utilizándose toda la información brindada como producto de los avances biotecnológicos, genéticos y proteómicos, llegando a tener al alcance de nuestras manos herramientas de conocimiento predictivo y pronóstico que nos permitan prevenir cada vez mejor, curar a veces y probablemente la mayoría de veces cronificar a muchas enfermedades, entre los que se encuentran algunos tipos de cáncer.

Sin embargo, el avance conseguido va tan rápido que se encuentra muy por delante del poder que tiene el espíritu reflexivo de la humanidad.

Si fuésemos capaces de conciliar el progreso científico con la reflexión y la sabiduría

humana, estoy seguro que con lo que ya sabemos acerca de la génesis del cáncer, lograríamos prevenirlo más y tener muchas más oportunidades de poder erradicarlo.

Solo con la simple consciencia reflexiva de hacerse cargo de tener la educación y voluntad para cumplir con los hábitos de vida saludables, como el de no fumar, el de realizar actividad física y el de tener una buena alimentación, llegaremos a mucho más.

Dr. Hernán Gioseffi
Jefe de Servicio Oncología Médica
Hospital de Manacor
Oncólogo Médico Grupo Quirón Salud
Asociación Española contra el Cáncer
Abril, 2019

1- LA ALIMENTACIÓN EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

Un buen estado nutricional puede ayudar al organismo a enfrentarse mejor a los tratamientos o intervenciones quirúrgicas previstas y está relacionado con un mejor pronóstico. Los objetivos son seguir una dieta saludable, mantener la masa muscular y evitar la pérdida de peso involuntaria.

Debido a los efectos de la propia enfermedad y a los tratamientos oncológicos, a menudo aparecen síntomas como la fatiga, falta de apetito, dolor, náuseas, etc., que dificulta comer y alimentarse de forma adecuada.

A continuación, se exponen las claves para una correcta alimentación así como pautas dietéticas para ayudar a paliar los síntomas de los principales efectos secundarios a los tratamientos. Estas recomendaciones son genéricas y podrían no ser apropiadas en algunas circunstancias puesto que existen muchos tipos de cáncer y tratamientos médicos y cada persona tiene necesidades nutricionales diferentes.

2- RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

A) PROTEÍNAS

Por lo general, el paciente con cáncer tiene necesidades nutricionales similares a la población sana, salvo en proteínas, cuyos requerimientos a menudo están aumentados. Así, la alimentación deberá ser saludable, tipo dieta mediterránea, asegurando un correcto aporte de alimentos proteicos:

- En comida y cena incluya alimentos ricos en proteínas como legumbres, huevos, pescado, marisco o carnes magras (pollo y pavo sin piel, conejo, codorniz, lomo o solomillo de cerdo, etc.)
- Tome a diario un puñado de frutos secos o semillas sin sal: almendras, avellanas, nueces, pistachos, anacardos, pipas de girasol, de calabaza, etc.

- Si toma lácteos, incluya dos/tres raciones al día en forma de yogur natural, leche semidesnatada, queso fresco, etc. Por ejemplo, en desayuno, meriendas o antes de irse a dormir.

-En caso de intolerancia a la lactosa puede probar las alternativas sin lactosa.

-Si toma habitualmente bebidas vegetales son preferibles las de soja* por tener mayor

contenido proteico que las de avena, arroz, almendras, etc., y asegure que está enriquecida en calcio y vitamina D, y no tiene azúcar añadido.

**Excepto en algunas pacientes con cáncer de mama.*

B) FRUTAS Y VERDURAS

Asegure a diario al menos 5 raciones entre frutas y verduras, por su aporte de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

- En las comidas principales asegure una buena ración de verduras frescas y de temporada. Las congeladas son también una opción. Pueden tomarse crudas en ensaladas, salteadas, asadas, hervidas o en purés.
- Tome un mínimo de 3 piezas de fruta a lo largo del día, en desayuno, postres o tentempiés.

C) ENERGÍA SALUDABLE

- Asegure en la mayoría de comidas una cantidad suficiente de alimentos ricos en **carbohidratos**, tales como tubérculos (patata, boniato), cereales y sus derivados (arroz, pan, pasta, sémolas, maíz, cebada, trigo, etc.). Mejor en sus variedades integrales, salvo que estén contraindicadas o no las tolere.
- Si tiene exceso de peso o le preocupa que su peso vaya en aumento, controle las raciones de los alimentos que aportan

carbohidratos y aumente la cantidad de verduras.

- Use aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar los alimentos.
- Utilice cocciones sencillas evitando salsas grasas, frituras, etc.

D) ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de actividad física y los tratamientos contra el cáncer reducen la masa muscular.

- Es importante mantener o aumentar la actividad física para ayudar a disminuir la inflamación, mantener la musculatura y la fuerza.
- La actividad física también se asocia a menor fatiga y ansiedad, mejor calidad de vida y mayor autoestima.

E) EVITE

- Es importante ajustar el ejercicio a cada persona y consultar con su médico en caso de patologías que lo contraindiquen.
- Si no hace ejercicio habitualmente y no lo tiene contraindicado, puede empezar por ir a caminar, mejor si lo hace acompañado.

Los alimentos ricos en sal, grasa y/o azúcar, tales como embutidos (sobre todo los grasos), bollería, bebidas y lácteos azucarados, aperitivos fritos, etc.

- Las bebidas alcohólicas, o en todo caso disminuya su ingesta al mínimo.
- Los suplementos de vitaminas/minerales o antioxidantes, a no ser que se los haya prescrito su médico.
- Las dietas restrictivas ya que pueden empeorar el estado nutricional.

F) HIDRATACIÓN

Es importante mantener el cuerpo bien hidratado para que funcione bien.

Tome agua cuando tenga sed y como bebida habitual en comida y cena. También son una buena opción las infusiones, caldo sin o bajo en sal, leche o zumos diluidos con agua.

Reparta la ingesta de líquidos a lo largo del día.

Seguir una alimentación saludable no significa dejar de comer los alimentos o platos que a uno le gusten ni dejar de disfrutar de la comida.

Es importante adaptar las recomendaciones a los hábitos que uno tenga, sus horarios y gustos. Comer en compañía puede ayudar a disfrutar más de ese momento y a comer mejor.

3- MITOS Y CREENCIAS SOBRE

DIETA Y CÁNCER

Aunque la alimentación juega un papel importante en la prevención del cáncer, no existe la “dieta anti cáncer”. El seguimiento de esas “dietas milagrosas”, además de no aportar beneficios para

DIETA ALCALINA:

Basada en la idea de que comer algunos alimentos hace que la sangre sea más ácida, lo que provocaría algunas enfermedades, como el cáncer. Por tanto, consumir una dieta opuesta, es decir, que no genere acidez en la sangre, sería efectiva frente al cáncer. Es falso.

EL AZÚCAR ALIMENTA EL CÁNCER:

Todas las células de nuestro cuerpo se alimentan de glucosa, pero tomar azúcar no quiere decir que las células cancerígenas crezcan más rápido. El consumo de alimentos ricos en azúcar, como la bollería o las bebidas azucaradas, deben limitarse por su relación con el sobrepeso y la obesidad, que sí están

la salud, puede suponer un serio peligro e interferir negativamente en su recuperación. Veamos algunos ejemplos de “dietas milagro” y “mitos”:

relacionados con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer.

DIETAS CETOGÉNICAS:

Se trata de dietas muy bajas en carbohidratos (arroz, pasta, patata, fruta, legumbres etc.) y ricas en grasas que ocasionan una alteración del metabolismo. Si se realiza debe hacerse bajo supervisión sanitaria ya que puede

provocar pérdida de peso indeseable y causar déficits nutricionales.

Actualmente se está investigando si podría ser efectiva en algún tipo de cáncer, pero por ahora no se ha demostrado su eficacia y podría ser más perjudicial que beneficiosa.

“SÚPER ALIMENTOS”:

A algunos alimentos se les atribuyen propiedades que son casi milagrosas, tal es el caso del ajo, té verde, frutos rojos, cúrcuma y muchos otros. Aunque son alimentos que pueden integrarse en patrones de alimentación saludable, ni curan ni eliminan el cáncer.

SUPLEMENTOS DE VITAMINAS, ANTIOXIDANTES O EXTRACTOS DE HIERBAS:

El consumo de estos suplementos puede interferir con los tratamientos y empeorar el resultado clínico. Solo se deben tomar en caso de deficiencias nutricionales y cuando su médico se lo recomiende.

Por lo tanto, no hay alimentos, ingredientes o sustancias que por sí solos curen el cáncer o impidan su progresión. La recomendación más sensata, y que ha demostrado un efecto positivo sobre la salud, es el seguimiento de patrones de alimentación saludables, tales como la dieta Mediterránea. Antes de eliminar un alimento de su dieta habitual, aumentar el consumo de otro, incorporar suplementos o decidir cambiar su patrón de alimentación, le recomendamos consultar con su especialista.

4- CÓMO ORGANIZARSE PARA ASEGURAR

UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Una buena planificación facilita llevar una correcta alimentación.

Desayunos; Evite la bollería industrial. Escoja opciones como pan moreno/integral con aceite, tomate o un bocadillo, leche con

cereales bajos en azúcar, yogur con fruta y frutos secos, etc.

Meriendas y tentempiés; frutas, frutos secos, yogur natural o cuajada, bocadillo pequeño, galletas de aceite con queso, un vaso de

leche, boniato al horno, palomitas, castañas, batido casero de fruta, yogur y cereales, berberechos, hummus con zanahoria etc.

En comida y cena incluya; un alimento proteico, una ración de

verdura y una ración de farináceos. Utilice aceite de oliva virgen extra para aliñar y prefiera fruta de postre. Intente programar un menú semanal, para ello puede ayudarse de la siguiente tabla:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pescado blanco Verduras Patatas Fruta	Legumbres Verduras Fruta	Pescado blanco Verduras Arroz Fruta	Legumbres Verduras Fruta	Marisco Verduras Pasta Fruta	Legumbres Verduras Fruta	Carne Verduras Pasta Fruta
CENA	Carne magra Ensalada Pan moreno o integral Fruta	Huevo Verduras Patata Fruta	Carne magra Verduras Pasta Fruta	Huevo Ensalada Patata Fruta	Carne magra Verduras Pan moreno o integral Fruta	Huevo Verduras Guisantes Fruta	Pescado azul Verduras Boniato Fruta

Organice su compra semanal siguiendo el menú general y adaptándolo a sus gustos y preferencias. Asegúrese de tener siempre en casa una buena despensa de alimentos nutritivos, saludables y fáciles de preparar;

- Botes de legumbres cocidas; garbanzos, alubias o lentejas con los que puede elaborar rápidamente diversos platos; garbanzos con espinacas, trampó con garbanzos, ensalada de alubias con tomate y aguacate, lentejas con sofrito de tomate y calabacín, etc.
- Conservas de pescado o marisco: atún, sardinas, caballa, berberechos, mejillones, etc.
- Congelados: pescado, guisantes, verduras, etc.
- Frutos secos sin sal y fruta desecada sin azúcar añadido.
- Tomate envasado al natural: entero, troceado o triturado para elaborar salsa.
- Básicos como: leche, yogures, quesos, pasta, arroz, harina y pan (se puede comprar el pan cortado y congelar).

Cuando cocine, lo puede hacer para varios días y guardar el resto en la nevera o congelar, por ejemplo;

- Cocinar legumbres para 4 raciones, comer una, guardar otra en la nevera y dos raciones restantes, en el congelador.
- Cocer unos huevos y tenerlos en la nevera listos para añadir a los platos.
- Asar una bandeja de verduras variadas como berenjena, pimientos, calabacín, boniato etc., y reservar en la nevera para guarniciones.
- Cocer pasta, arroz o patatas para dos días y guardar en la nevera.
- Preparar salsas tipo carbonara, sofrito, boloñesa, etc. y congelar por raciones.

5- MEDIDAS HIGIÉNICAS

Siga unas correctas medidas higiénicas a la hora de preparar la comida.

SOBRE LA COMPRA DE ALIMENTOS:

- Verifique las fechas de consumo preferente y caducidad. No compre latas dañadas, hinchadas, oxidadas o abolladas.
- No tome alimentos en mal estado o caducados.
- Escoja frutas y verduras sin defectos y con buen aspecto. Un golpe en una fruta o en una verdura es una vía de entrada a una posible contaminación.
- Compre los alimentos congelados y refrigerados justo antes de pagar, sobre todo en verano. Refrigere los comestibles lo antes posible y nunca los deje en un automóvil caliente.
- Tome lácteos pasteurizados o UHT. Evite la leche cruda y los quesos hechos con ella. Evite los yogures o helados de máquinas y los pasteles con nata o crema mal refrigerados.

SOBRE LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

- Guarde en la nevera los alimentos cocinados, nunca los deje fuera de un día para otro, y recalíentelos hasta hervir, antes de consumirlos.
- Por lo general, los platos preparados en casa (por ejemplo guisos), se deben consumir en un plazo máximo de 3-4 días si están en nevera o unos 3 meses si se conservan en el congelador.

SOBRE EL COMER FUERA:

- Si come fuera, prefiera alimentos cocinados y evite bufés o puestos ambulantes.
- Si usa condimentos, que sean de un solo uso. No use recipientes a granel de autoservicio.
- Si va a tomar un zumo de fruta, pregunte si está pasteurizado. Evite los “recién exprimidos” fuera de casa.

SOBRE EL COCINADO Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

- Lávese las manos antes de cocinar y de comer. Mantenga la cocina y los utensilios limpios.
- Limpie las frutas y verduras bajo el chorro del agua del grifo antes de pelar y cortar para evitar la contaminación pase de la piel al alimento. Utilice un cepillo suave para frotar los de piel dura (sandía, melón, pepino, calabacín) y séquelos con papel de cocina. Las hojas de lechuga y otras verduras se deben separar para lavar bien bajo el chorro de agua.

- Desinfecte las frutas y verduras que consuma en crudo y sin pelar; poner 1 cucharadita de postre (4,5 ml) de lejía en 3 litros de agua y sumerja los alimentos 5 minutos. Posteriormente, aclárelas con abundante agua corriente. La lejía debe estar específicamente etiquetada como apta para la desinfección del agua de bebida.
- No consuma germinados crudos, especialmente si tiene el sistema inmune debilitado, está embarazada, niños o ancianos. Deseche las frutas y hortalizas que estén mohosas.

- Nunca descongele carne o pescado a temperatura ambiente (sí en microondas o en la nevera con un en un recipiente con rejilla).
- Use de inmediato los alimentos descongelados y no los vuelva a congelar. Puede cocinarlos y después congelar de nuevo.
- Coloque los alimentos perecederos en el refrigerador antes de dos horas tras haberlos comprado o preparado. Los platos que llevan huevo, crema o mayonesa no deben estar sin refrigerar más de una hora.

- En preparaciones de pescado poco cocinado, marinado, salado, escabeche o crudo, se debe congelar previamente al menos 5 días para evitar el riesgo de intoxicación por anisakis. Para hacerlo en casa, su frigorífico debe alcanzar una temperatura de -20 °C o inferior. Ésta temperatura solo se alcanza en frigoríficos de tres estrellas (***) o más. Si su frigorífico tiene menos de tres estrellas compre el pescado ya congelado.
- Cocine bien los alimentos, sobre todo carne, pescado fresco y huevos. Nunca los tome en crudo.

Algunas personas precisan pautas de higiene alimentaria más detalladas debido a que tienen su sistema inmunitario debilitado.

6- CONSEJOS NUTRICIONALES EN LOS EFECTOS SECUNDARIOS

MÁS COMUNES A LOS TRATAMIENTOS

A) PÉRDIDA DE APETITO Y PÉRDIDA DE PESO

La pérdida de apetito, o ANOREXIA, interviene en la pérdida de peso y masa muscular. A continuación, se muestran algunos consejos para hacerles frente:

- Hacer 5-6 comidas al día. Puesto que a menudo se comen raciones pequeñas, es necesario incluir tentempiés a media mañana y media tarde. Si cena pronto, conviene tomar algo antes de ir a dormir, como un yogur o un vaso de leche, pues a menos horas de ayuno mejor se conserva la masa muscular.
- En los momentos de más apetito, tome los alimentos más energéticos.
- Haga platos únicos completos, tanto en la comida como en la cena, en vez de un primero y un segundo. Asegure que ese plato contiene una ración de legumbres, huevos, pescado o carne, una de verduras y otra de patata, arroz, pasta, pan, etc.

- Si se fatiga al masticar, adapte los alimentos a texturas más blandas.
- A menudo es más fácil beber que comer. Puede preparar batidos saludables y energéticos con leche o yogur, cereales tipo avena, fruta y frutos secos, para tomar entre horas.
- Beba el agua entre horas y poca durante las comidas para evitar saciarse rápidamente.
- Sirva raciones moderadas y utilice platos grandes para tener la sensación de que hay menos cantidad. Cuide la presentación de los platos, utilice diferentes colores y texturas.
- Para estimular el apetito intente pasear un ratito antes de las comidas.

Cómo enriquecer la dieta para que sea más nutritiva:

- Añada a sus platos principales una cucharada extra de aceite de oliva, queso rallado, huevos cocinados (en salsas, cremas o purés) o huevo picado, jamón serrano o cocido troceado, frutos secos, aguacate, etc.
- Puede tomar salsas, rebozar y freír para hacer más apetecible y sabrosa la comida. Moje el pan en aceite o, si le gusta, con humus o guacamole.
- Tome postres energéticos, por ejemplo, añada queso batido, yogur o helado a la fruta troceada junto con frutos secos.
- La leche que utiliza a lo largo del día la puede enriquecer añadiendo leche en polvo (por ejemplo, en cada vaso de leche añadir 3 cucharadas).

Para prevenir o tratar la desnutrición podría ser necesario el asesoramiento por parte de personal especializado en nutrición y dietética, como el dietista-nutricionista, y el uso de suplementos nutricionales por boca o el uso de sondas de alimentación. Consulte con su médico si pierde peso.

Opciones de desayunos o meriendas saludables y nutritivas:

- Pa amb oli. ½ rebanada de pan moreno o integral con tomate a rodajas, ajo restregado y pechuga pollo plancha (tipo montadito) y una pieza de fruta. Otras alternativas pueden ser de lomo con setas, aguacate y sardinas en conserva, huevo pochado, humus, etc.
- Leche o yogur con cereales tipo muesli; puede ser comercial o hacerlo casero tan variado como desee, por ejemplo, copos de avena con pistachos sin sal, higos secos laminados y arándanos, etc.
- Batido casero de leche/yogur/queso con plátano, fresas, avena y nueces, u otra combinación de fruta, cereales, frutos secos y lácteo o bebidas vegetales alternativas a la leche.

B) RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO DE ALTERACIÓN DEL GUSTO Y DEL OLFATO

La alteración del sentido del gusto también se conoce como DISGEUSIA. Algunos consejos para disminuir sus efectos son:

- Enjuagarse la boca a menudo puede hacer que los alimentos sepan mejor.
- Si percibe un sabor metálico, use platos y cubiertos de plástico, cocine con cuchara de madera y evite que los alimentos ácidos como el vinagre, zumos de fruta o tomate, entre en contacto con recipientes metálicos.
- Escoja recetas que tengan buena apariencia y buen olor.
- Si el olor le supone un problema grave para alimentarse, no entre en la cocina mientras se está cocinando o compre alimentos ya preparados.

Además, evite alimentos de olor fuerte como: café, coliflor, cebolla, carnes rojas, ajo, etc.

- Cocine las carnes y pescados hervidos o al microondas, pues desprenden menos olor que a la plancha o al horno.
- Escoja principalmente pescados y carnes blancas (pollo, pavo y conejo). Otras fuentes de proteínas alternativas son los huevos y el tofu, seitán y soja texturizada si tiene rechazo a la carne o el pescado.
- La carne y el pescado, a veces alimentos poco apetecibles, se pueden enmascarar en purés. Cocinar con gelatina le puede ayudar a mezclar y disminuir el sabor de los alimentos.
- Cocine con condimentos suaves como la albahaca, el orégano, el laurel, el tomillo, o macerar los alimentos con zumo de naranja o limón.
- Se recomienda servir los platos a temperatura templada o fría.

C) RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO DE NÁUSEAS Y VÓMITOS

Para el control de las náuseas o vómitos, su médico puede recetarle medicamentos. Algunos consejos dietéticos son:

- Coma cada pocas horas y poco volumen. Intente no saltarse comidas, ya que el estómago vacío puede empeorar los síntomas.
- Desayune un alimento seco, como por ejemplo tostadas, galletas o picos.
- Si alguien puede ayudarle a la hora de cocinar, mejor. En caso contrario, cocine platos que no desprendan mucho olor ni que sean muy pesados de digerir.
- Coma en un ambiente tranquilo y aireado, y sin olores fuertes en la habitación.

- Evite cocinar alimentos grasos, fritos, muy dulces y muy condimentados, dando preferencia a cocciones ligeras y a alimentos que sean de fácil digestión.
- Coma los alimentos a temperatura templada o fríos.
- Beba líquidos poco a poco a lo largo del día.
- Evite acostarse inmediatamente después de comer, pero sí descanse y repose estando incorporado.
- No use ropa ajustada.

D) RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO DE DIARREAS

Se considera que una persona tiene diarrea cuando hace tres o más deposiciones líquidas al día. Esto puede causar deshidratación, pérdida de peso, debilidad y pérdida del apetito. Algunos consejos para reducir este riesgo, son:

- Para evitar la deshidratación se deben compensar las pérdidas de líquidos bebiendo mas de lo habitual. Puede tomar agua, infusiones suaves, caldos desgrasados y suaves.
- Si la diarrea es abundante y persiste más de un día, tome 1 litro diario de suero oral de la farmacia además de otros líquidos. En ocasiones es necesario recurrir a anti diarreicos, que le prescribirá su médico.
- Coma cada 2-3 horas y en pequeñas cantidades.
- Cocine de manera sencilla como hervidos, papillote, microondas, a la plancha y evite los alimentos que le empeoran los síntomas.

- Habitualmente se toleran mejor los alimentos fáciles de digerir como arroz hervido, puré de manzana o patata, pescado blanco o pollo hervido, pan blanco, pasta, sopa, tortilla a la francesa, fruta y verdura cocida (sin piel ni pepitas), yogur, plátano, manzana sin piel, queso tierno, fiambre magro, etc.
- Los platos se tolerarán mejor si se sirven a temperatura templada.
- Inicialmente, evite alimentos que producen flatulencias (col, coliflor, pimiento,..) y condimentos irritantes (pimienta, pimentón, nuez moscada,..). También se debe evitar el té, café, chocolate y las bebidas alcohólicas, así como alimentos integrales, legumbres y frutos secos.
- Si nota que la leche le empeora los síntomas, puede tomar sin lactosa o bebidas vegetales de soja, avena, arroz, almendra o similar, enriquecidas en calcio.

E) RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

Los cambios de hábitos alimentarios, la falta de ejercicio, beber poco y la medicación para el tratamiento del cáncer pueden hacer que el ritmo intestinal sea más lento. Beber más líquidos y tomar más fibra son puntos claves para mejorar esta situación.

- Sustituya gradualmente parte de los cereales refinados por integrales: pan integral, pan moreno, arroz integral, pasta integral, cereales de desayuno sin o con poco azúcar, por ejemplo, copos de avena o muesli.
- Tome legumbres con mayor frecuencia (3-4 veces por semana): garbanzos, lentejas, alubias, habas y guisantes. Es preferible tomarlas cocidas y enteras, con su piel.

- Tome al menos 5 raciones entre frutas y verduras cada día: Frutas frescas crudas y con piel cuando sea posible (pera, manzana, ciruelas, naranja, etc.), frutas desecadas (ciruelas, orejones, dátiles, pasas, etc.); verduras (alcachofas, acelga, espinacas, espárragos, puerros, judías verdes, etc.)
- Tome cada día 1 puñadito (con la mano cerrada), de frutos secos sin sal: almendras, avellanas, nueces, etc. También puede tomar 1-2 cucharadas/día de lino triturado previamente remojado.
- Aumente la ingesta de líquidos a lo largo del día (1.5-2 litros). Puede tomar agua, infusiones, caldo sin sal, leche, etc. Inicie el día con una buena taza de líquido.
- Reduzca el consumo de los alimentos refinados y bajos en fibra como el pan blanco, el arroz blanco, la pasta normal, las

- patatas, los alimentos con mucho azúcar (por ejemplo, bollería, galletas, algunos cereales para el desayuno, pasteles, chocolate.)
- Para aumentar el movimiento intestinal y disminuir las molestias, intente hacer ejercicio a diario, como ir a caminar.
- No retrase el momento de ir al baño cuando tenga ganas. Intente habituarse a seguir un horario regular para ir al baño, por ejemplo, después de desayunar, aunque no sienta la necesidad.
- El hecho de comer, estimula los movimientos intestinales, sobre todo por la mañana, por tanto, es bueno desayunar.

**Si los cambios dietéticos y de ejercicio no son suficientes para resolver el estreñimiento, es importante consultar a su médico para una ayuda farmacológica.*

F) RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN SITUACIÓN DE SEQUEDAD DE BOCA

La sequedad de la boca, o XEROSTOMÍA, es un efecto secundario habitual a los tratamientos. Algunos consejos para reducirlo son:

- Enjuáguese la boca con infusiones de manzanilla, tomillo o con un poquito de bicarbonato, tres o cuatro veces al día, especialmente antes y después de las comidas. Evite los enjuagues bucales con alcohol.
- Mantenga una buena higiene dental después de cada comida.
- Tome líquidos frecuentemente para hidratarse y facilitar la deglución: agua, infusiones, té, limonada, zumos, entre otros. Beba sorbos de agua durante todo el día y lleve siempre consigo una botellita de agua para poder dar pequeños tragos según lo necesite. Otras formas de refrescar la boca y ayudar a hidratar son: las gelatinas elaboradas con zumo de fruta o infusiones, dejar deshacer en la boca cubitos y granizados caseros a base de fruta.

- Incremente el consumo de alimentos ácidos en las preparaciones culinarias para ayudar a incrementar la cantidad de saliva: frutas cítricas, zumo de limón, tomate, pimiento, frutos rojos u otros alimentos ácidos.
- Tome alimentos fáciles de masticar, jugosos y con salsas: purés y cremas de verduras, sopas, pescado con salsa, canelones, lasaña, tortilla o huevo frito, verduras hervidas bien cocidas, platos de arroz caldoso y pasta bien cocida, quesos frescos, pudín, purés de fruta o frutas maduras, flanes, batidos de leche, gelatinas, yogures, etc.
- Evite los alimentos secos y fibrosos (pan, tostadas, frutos secos, carnes fibrosas a la plancha, quesos secos...) y los pegajosos (puré de patatas muy espeso, croquetas, pan de molde, etc.)
- Evite el alcohol porque pueden irritar la mucosa.
- No tome bebidas con cafeína porque pueden resecar la boca.

G) RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN SITUACIÓN DE INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE LA BOCA

Durante el tratamiento, la mucosa de la boca se puede inflamar y producir llagas o úlceras, conocida como MUCOSITIS, que provoca molestias a la hora de comer. Los siguientes consejos pueden ayudarle a manejar esta situación:

- Enjuáguese la boca con infusiones de manzanilla, tomillo o con un poquito de bicarbonato, de tres a cuatro veces al día, especialmente antes y después de las comidas. Evitar los enjuagues bucales con alcohol.
- Mantenga una buena higiene dental después de cada comida.
- Antes de las comidas, aguantar unos minutos en la boca agua muy fría o hielo picado, puede calmarle las molestias.

- Evite el uso de palillos o de cualquier objeto afilado.
- Evite alimentos que puedan irritar la mucosa de la boca: café, alcohol, picantes, alimentos o bebidas ácidos (tomate, salsa de tomate, limón, piña, pimiento, mandarina, naranja, gazpacho, zumo de fruta cítrica, zumo de tomate, vinagre, conservas envinagradas, etc.), agua con gas, bebidas carbonatadas (limón, cola, naranja, etc.), alimentos de textura muy seca o fibrosa (frutos secos, patatas fritas, quesos muy curados, pan tostado o tipo biscote, picatostes, picos de pan, carnes fibrosas a la plancha, etc.) y alimentos muy salados o condimentados.
- Tome líquidos frecuentemente: infusiones, zumos de frutas (no ácidos) diluidos, caldo, polos (no ácidos), gelatinas, entre otros. Intente realizar pequeños tragos entre comidas durante todo el día. Si le resulta doloroso el acto de beber, pruebe de emplear una

- pajita para evitar que el líquido recorra las partes dolorosas de la boca.
- Evite los alimentos calientes, dado que pueden dañar todavía más la boca. Es mejor escoger alimentos fríos o a temperatura ambiente.
 - Adapte la textura de los alimentos según el grado de mucositis de cada persona a alimentos de fácil masticar o alimentos triturados. Ver la tabla de textura de sólidos del apartado siguiente sobre dificultad al tragar.

El tratamiento médico de la mucositis incluye el uso de enjuagues anestésicos, medicación para el control del dolor, así como antibióticos o antifúngicos en caso de infección.

Para ayudar a prevenir o tratar la desnutrición, puede ser necesario el uso de suplementos nutricionales y en ocasiones el uso de sondas de alimentación.

H) DIFICULTAD PARA TRAGAR

La incapacidad o dificultad para deglutir de forma segura y suficiente se denomina DISFAGIA, que puede ser para líquidos, alimentos sólidos o para ambos. Es importante consultar al especialista para individualizar el tratamiento, determinar la textura y el volumen de los alimentos más adecuados.

En muchos casos es necesario la utilización de preparados nutricionales bebibles para evitar la desnutrición, y el uso de espesantes para adaptar la textura de los líquidos. En ocasiones, se precisa la colocación de sondas de alimentación para asegurar una correcta nutrición e hidratación.

Disfagia a alimentos sólidos. Según el grado de disfagia a sólidos se puede producir una disminución de la ingesta, pérdida de peso y desnutrición.

- Las claves del tratamiento son adaptar la textura de los alimentos sólidos a fácil masticar o triturada (Ver tabla 1; textura sólidos)
- Si precisa dieta triturada es aconsejable realizar platos únicos completos, que incluya los tres grupos de alimentos necesarios (alimentos farináceos, verduras y proteicos).

Disfagia a líquidos. Ocurre cuando al ingerir líquidos finos como el agua y muchos otros alimentos, estos

se van hacia los pulmones en vez de al estómago.

Un signo habitual de disfagia a líquidos es la tos o atragantamiento al comer o beber, aunque puede no estar presente. La disfagia a líquidos puede llevar a infecciones respiratorias y a deshidratación.

- Las claves del tratamiento son: 1) Adaptar los líquidos a la consistencia indicada por su especialista con el uso de espesantes específicos 2) Evitar la ingesta de alimentos de riesgo de atragantamiento y 3) Adaptar la textura de los sólidos a dieta túrmix o fácil masticar (Ver tabla 2; disfagia a líquidos).
- Su especialista, si lo ve oportuno, le indicará qué postura le facilita tragar mejor y ejercicios de rehabilitación.

Asegure que se encuentra bien sentado durante las comidas.

Distribuya su alimentación en 5 o 6 comidas al día con volúmenes pequeños de una vez y mastique bien, formando una pasta antes de tragar.

En caso de falta de apetito, es importante enriquecer los purés con alimentos de alto valor energético y proteico, como el aceite de oliva virgen, la nata, los quesitos, el huevo, los frutos secos molidos, etc.

Tabla 1: Textura sólidos

TIPO DE TEXTURA	EXPLICACIÓN Y EJEMPLOS DE ALIMENTOS
Puré - Triturados	Triturar la comida y pasarla por un tamiz si es necesario para eliminar pieles o trocitos que puedan dificultar la deglución. La consistencia debe ser espesa y homogénea. Ejemplos: patata, legumbres y verduras variadas triturado junto con pescado, carne o huevo. Frutas trituradas. Flan, yogur, natillas, leche con cereales triturados.
Masticación muy fácil	Alimentos blandos y húmedos que se pueden chafar con un tenedor. Ejemplos: pasta, patatas, verduras muy cocidas. Pescado sin espinas desmenuzado con salsa. Lasaña, berenjenas rellenas. Pastel de pescado. Tortilla francesa. Pan blando untado con tomate y aceite. Queso fresco. Manzana asada. Plátano maduro.
Masticación Fácil	Alimentos blandos que requieren masticar un poco más que los anteriores: Verduras con patatas hervidas. Legumbres cocidas. Albóndigas con salsa. Hamburguesa, tortilla española. Pan blando con queso. Fruta madura.

Tabla 2: Disfagia a líquidos

Textura de los líquidos	Los líquidos se espesarán mediante el uso de espesantes* específicos hasta conseguir la textura que mejor se adapte a sus necesidades, según le indique el especialista. De menor a más espesor se distinguen cuatro tipos de líquidos; líquidos finos (como el agua), textura néctar (espeso como el zumo de melocotón), miel (espeso como un yogur batido) o pudin (espeso como un flan). *Los espesantes entran en receta médica.
Alimentos de riesgo aspiración o atragantamiento que se deben evitar	Las dobles texturas; sopas (de pasta, arroz o verduras), legumbres sin triturar. Alimentos que al morder desprenden líquidos; naranja, sandía. Alimentos que no forman bolo al masticar; arroz, maíz. Alimentos pegajosos; pan de molde, quesitos, etc. Alimentos que se disuelven en la boca; polos.



ESTIMADOS AMIGOS

Este libro nace con la intención de ser un mensajero de vida (y luz).

De vida, porque dar vida es la parte más bonita de nuestra profesión de cocineros: trabajamos ingredientes y productos, los convertimos en comida, los ofrecemos esperando que despierten lo mejor de nuestros sentidos y que, una vez ingeridos, se conviertan en sana energía vital.

De luz, porque por experiencia propia o ajena cercana, todos hemos tenido alguna vez la sensación de que una ventana (o algunas puertas) se cierra

cuando, con motivo de alguna dolencia, nos prescriben una serie de limitaciones en la dieta.

Con mi padre aprendí que la quimio puede alterar nuestro sentido del gusto, que era importante preparar su comida con ingredientes que evitasen o paliasen esa alteración, y fui consciente de lo mucho que en ese sentido podemos aportar desde la cocina.

Divulgar el mensaje de que una adecuada nutrición puede ser equivalente a una cocina saludable, sabrosa y seductora es como abrir una ventana luminosa.

Una de tantas ventanas de luz, porque la medicina investiga a ritmo imparable, y cada poco tiempo nos habla de nuevas terapias, nuevas opciones, nuevos caminos que reparen el daño que la enfermedad puede causar a nuestros organismos.

Seguramente como nunca antes, medicina y nutrición están trabajando en íntima colaboración. Cada día la ciencia descubre nuevas interacciones entre la alimentación y el modo en que ésta modula nuestra salud. En este libro os invitamos a que experimentéis nuevos

modos en estas recetas, y en vuestras recetas de toda la vida. Os sorprenderéis de lo muy divertido que puede llegar a ser.

Divertirse con uno mismo, pero —por supuesto— también con otros. Queremos animaros a compartir las cocinas. A poco que podamos, cocinemos en familia, entre amigos o entre compañeros; y si no podemos, por lo menos busquemos sentir a través de los platos esa comunión interna con tantas otras personas que pueden estar viviendo la misma situación que nosotros.

Como presidente de la Asociación de Cocineros Afincados en las Islas Baleares (ASCAIB) quiero trasladar nuestro agradecimiento a la Asociación Española Contra el Cáncer por haber confiado en nuestros asociados para dar forma a este libro, con el que queremos divulgar el sabroso mensaje de que la cocina puede ayudar a nuestros cuerpos y mentes a restablecer el deseado equilibrio perdido.

Agradecer también a todos los socios de ASCAIB y a todos los profesionales (especialmente a nuestro estimado

fotógrafo) que habéis aportado vuestra pasión y vuestro saber para realizar este recetario, especialmente porque, ante la imposibilidad numérica de que todos los cocineros de ASCAIB participasen (sé que, poco a poco, realizaremos otras acciones que permitirán su cooperación), desde la Directiva optamos por seleccionar al mayor número posible, intentando que éstos reflejasen los distintos perfiles de profesionales de la cocina que desarrollan su labor en nuestras Islas.

¡Que cocinéis mucho!



Koldo Royo
Fundador y Presidente
de ASCAIB

ÍNDICE DE RECETAS



**ATÚN ROJO A LA PLANCHA
ESTILO "NICOISE"**

Alex Gullberg
Pág. 48



**BACALAO CON
GARBANZOS**

Luis Aznar
Pág. 50



**BOQUERONES CRUJIENTES
CON ALBAHACA Y MAHONESA**

Marga Coll
Pág. 52



**BRAZO DE GITANO DE
BERENJENA**

Patrick James
Pág. 54



**COCA DE SALMÓN,
MOUSSE DE AGUACATE Y
YOGUR ESPECIADO**

Igor Rodríguez
Pág. 64



**CONEJO CON CEBOLLA
"REBENTAT" DE
AMAZONAS**

Kike Martí
Pág. 66



**CONEJO CON
FRUTOS SECOS**

Miquel Gelabert
Pág. 68



**CREMA DE TUPINAMBO
CON PASTEL DE GAMBA**

Juanma Otero
Pág. 70



**CALABACÍN RELLENO
DE BOQUERONES**

Cati Pieras
Pág. 56



**CALAMAR EN SALAZÓN DE
ANCHOAS CON ENSALADA
DE CODIUM**

Andreu Genestra
Pág. 58



**CEVICHE
DE CORVINA**

Óscar Molina
Pág. 60



**COCA DE CUARTO
MALLORQUÍN CON
FRAMBUESAS**

Joan Cuart
Pág. 62



**CRUMBLE DE AVENA Y
TRIGO SARRACENO CON
COMPOTA DE MANZANA**

Pedro Riera
Pág. 72



**CRUNCH WRAP
SUPREME**

Koldo Royo
Pág. 74



**EL HUEVO DE ORO CON
CREMA DE PATATAS,
CERDO Y TRUFA NEGRA**

Adrián Quetglas
Pág. 76



**ENSALADA DE PASTA Y
PULPO CON PESTO ROJO**

Olivia Caballero de Segovia
Pág. 78



**ENSALADA LÍQUIDA
DE ESPARDEÑAS EN
ESCABECHE**

José Miguel Bonet
Pág. 90



**FLAÓ
DE POLLO**

José María Calonge
Pág. 82



**GALLETAS CRUJIENTES
DE XEIXA**

Tomeu Arbona
Pág. 84



**GATÓ DE
ALMENDRA**

Pau Llull
Pág. 86



**PANADA DE
MOLLS**

Santi Taura
Pág. 96



**PINTADA CON ACEITUNAS
NEGRAS Y ALBARICOQUES**

Tomeu Caldentey
Pág. 98



**POKÉ DE SALMÓN Y
GAMBA ROJA**

Matias N. Provvidenti
Pág. 100



**POLLO
JAUME I**

Miquel Calent
Pág. 102



**POTAJE DE LENTEJAS CON
CALAMARCITOS FRITOS**

María Salinas
Pág. 104



**LA JÍCARA DE
LAS GUERRERAS**

Rafa Martín
Pág. 88



**LUBINA MEDITERRÁNEA
ASADA ENTERA AL ESPETO
CON CHERMOULAH**

Fernando Arellano
Pág. 90



**MAZAMORRA DE
PIÑONES, GAMBA ROJA
Y GRANIZADO DE ALBAHACA**

María Cano
Pág. 92



**PALETILLA RELLENA DE
MANZANA, HIGOS Y FOIE**

Carlos Hubert
Pág. 94



**QUINOA CON
VERDURAS**

José Cortés
Pág. 106



**RAYA A LA
MENORQUINA**

Dani Florit
Pág. 108



**SALMÓN AL HORNO
CON COSTRA DE
PIMIENTO ROJO**

Marta Roselló
Pág. 110



**SALMÓN CON SALSA DE
FENOGRECO Y VERDURAS**

Sebastián Grimalt
Pág. 112



**SEMIFRÍO DE LIMA
Y TÉ MATCHA**

Serena Sirini
Pág. 116



SOPA ASIÁTICA DE VERDURAS Y RAVIOLIS DE POLLO

Jesús Pérez
Pág. 116



TABULÉ DE QUINOA CON CRUJIENTE DE CHÍA Y CÚCUMA

Víctor Royo
Pág. 118



TARTA DE MANZANA Y ALMENDRAS

Marc Fosh
Pág. 120



TARTELETA DE FRUTOS ROJOS

Victoria Frontera
Pág. 122



TARTAR DE CARN I XUA, ALMADROC Y PAN CRUJIENTE

Teresa Montesino
Pág. 124



TEPACHE DE PIÑA Y ESPECIAS

Rafa Martín
Pág. 126



TRAMPÓ, AJOBLANCO Y BOQUERONES CURADOS

Ariadna Salvador y Pau Navarro
Pág. 128



TUMBET DE VERDURAS

Paquita Seguí Roselló
Pág. 130



WOK DE PESCADO AL ESTILO ORIENTAL

Shenquian Ye
Pág. 132

GLOSARIO

Ají Limón
El ají limón es un tipo de pimiento picante sudamericano con un toque a sabor limón, se podría sustituir por otro tipo de ají o chile.

AOVE
Aceite de Oliva Virgen Extra.

Almadroc
Almadroc es una salsa de origen medieval compuesta de queso, ajo, aceite y agua.

Cebolla Negi
La cebolla negi es un tipo de puerro o cebolleta de origen japonés. La podemos sustituir por cebolleta.

Haba Tonka
Esta semilla es muy apreciada por su aroma y su sabor recuerda a la vainilla. Su aroma también evoca al clavo de olor y a la canela, además de ofrecer la fragancia suave de las almendras.

Leche de Tigre
La leche de tigre es una salsa o aderezo de origen peruano para adobar o macerar el pescado del ceviche.

Natto
El Natto es una soja fermentada de origen japonés y la podemos encontrar en herboristerías o tiendas especializadas.

C.S. – Cantidad Suficiente

CDA. – Cucharada

CDITA. – Cucharadita

UD. – Unidad

GRS. – Gramos

DL. – Decilitro

CL. – Centilitro

REFERENCIAS

 Cantidad de comensales

 Recetas para Desayunos

 Recetas para Tentempiés o entre comidas

 Recetas para Primeros Platos

 Recetas para Segundos Platos o Platos Únicos

 Recetas para Postres

 Recetas para Bebidas o Cócteles

 Recetas con Pescado

 Recetas con Ternera o Cerdo

 Recetas con Pollo o Conejo

 Recetas Vegetarianas

 Recetas altas en Calorías (tomar ocasionalmente)

NUESTROS COCINEROS

Alex Gullberg & Thierry
Chefs
Hotel Nikki Beach



Marga Coll
Chef
Restaurante Arrels



Patrick James
Chef
Restaurante Pan & Vino - Menorca



Fernando Arellano
Chef - Estrella Michelin
Restaurante Zaranda



Andreu Genestra
Chef - Estrella Michelin
Restaurante Aromata



Cati Pieras
Chef
Hotel DaiCa



Luis Aznar
Chef Ejecutivo
Hotel H10 Punta Negra



Miquel Gelabert
Chef
Restaurante Ca'n March



Óscar Melina
Chef ejecutivo
Ibiza Gran Hotel



Juanma Otero
Chef
Nikki Beach Ibiza



Jean Cuat
Pastelero
Pastelería Dolça



Kike Martí
Maestro Arrocero
Ponderosa Beach



Marc Fosh
Chef - Estrella Michelin
Restaurante Marc Fosh



Pedro Riera
Chef - Profesor Escola
d'Hoteleria de les Illes Balears



Koldo Royo
Chef - Estrella Michelin
Presidente ASCAIB



Olivia Caballero de Segovia
Profesora de cocina de
Formación Profesional

Pau Lluís
Pastelero
Forn Fondo



Marta Roselló
Chef
Restaurante Sal de Cocó



Tomeu Arbona
Pastelero
Fornet de la Soca

Adrián Quetglas
Chef - Estrella Michelin
Rte. Adrián Quetglas



José María Calonge
Chef - Profesor Escola
d'Hoteleria de les Illes Balears



Maria Cano
Chef
Restaurante Argos



José Miguel Bonet
Chef
Es Ventall - Ibiza



José Cortés
Chef Ejecutivo
Diablito Staiger Noruega



Santi Taura
Chef
Restaurante DINS



Tomeu Caldentey
Chef - Estrella Michelin
Rte. Tomeu Caldentey Cuiner



Carlos Hubert
Chef
Lume & Co



Matias Provvidenti
Chef
Restaurante Shaka

Sebastián Grimalt

Chef
Coach ejecutivo
empresarial



Dani Florit

Chef
Ca n'Aguedet Menorca



Serena Sirini

Pastelera Vegana
Pastelería Mrs Sweet



Iger Rodríguez

Chef - Restaurante
El Txoco de Santa Eulalia



Miquel Calent

Chef
Restaurante Cuit

Jesús Pérez

Chef
Restaurante Nuru



María Salinas

Chef
Rte. María Salinas



Victor Royo

Chef Ejecutivo
Hotel BeLive



Shenquian Je

Chef
Embajador Chino



Teresa Montesino

Chef - Passió
Mediterrània Menorca



Victoria Frontera

Cocinera Vegana
Acai Vegan Food Truck



Rafa Martín

Barman
Brass Club



Ariadna Salvador

& Pau Navarro
Chefs
Restaurante Clandestí



Paquita Seguí Roselló

Cocinera
El colonial



ATÚN ROJO A LA PLANCHA ESTILO "NICOISE"

Alex Gullberg



4 pax



plato
único



pescado

Ingredientes

150 GRs. TACO DE
ATÚN ROJO

40 GRs. KALE

4 HUEVOS DE
CODORNIZ

12 TIRABEQUES

8 TOMATES CHERRY

8 ACEITUNAS
KALAMATA O NEGRA

8 PATATÓS

8 FILETES DE
ANCHOA EN LATA

20 GRs. BERROS

25 GRs. MOSTAZA
A LA ANTIGUA

20 GRs. MIEL

20 ML. VINAGRE DE
JEREZ O VINAGRE DE
VINO TINTO

50 ML. ACEITE DE OLIVA

Para la verdura

Limpiar la hoja de kale y quitar el tallo grueso.

Blanquear en agua hirviendo 15 segundos y pasar por agua fría.

Cocinar huevos codorniz 3 min en agua hirviendo pasar por agua fría y pelar.

Blanquear los tirabeques 15 segundos en agua hirviendo y pasar por agua fría.

Hervir el patato aproximadamente 15 minutos y cortar por la mitad.

Cortar el tomate cherry por la mitad y la aceituna en 4 rodajas.

Para la vinagreta

Mezclar en un bol la mostaza, miel y vinagre.

Añadir lentamente el aceite removiendo con una varilla hasta su emulsionado.

Emplatado

Marcar el atún en los cuatro lados y terminar la cocción a su gusto.

Colocar el kale en el centro del plato, añadir los tomates cherry, tirabeques, aceituna, patatós, huevo de

codorniz y los filetes de anchoa.

Encima colocar el taco de atún que hemos cortado en rodajas mas o menos de un centímetro de grueso terminamos con un poco de vinagreta por encima del taco de atún y alrededor del plato.

Por último poner los berros encima del atún.

Nota: el atún rojo, junto con el pez espada, lucio y tiburón, tintorera o marrajo contienen niveles altos de metilmercurio. Estos deben evitarse en

mujeres embarazadas o lactantes y en menores de 10 años.

Los niños de entre 10 y 14 años deben limitar su consumo a 120 grs. al mes.

La recomendación general es de tomar pescado 3 - 4 veces por semana variando las especies entre pescado blanco y azul.

Nota²: El atún debe haberse congelado previamente durante 5 días a -20 °C para evitar contaminación por anisakis.

APROPIADO EN CASO
DE: XEROSTOMÍA,
FALTA DE APETITO,
ESTREÑIMIENTO

BACALAO CON GARBANZOS Y ESPINACAS

Luis Aznar



Ingredientes

600 GRS. LOMO DE BACALAO DESESPINADO

GARBANZOS

400 GRS. GARBANZOS SECOS

1 L. DE CALDO

2 ZANAHORIAS

2 PUERROS

1 RAMA DE APIO

1 TOMATE

SAL Y PIMENTÓN

ACEITE DE OLIVA

SOFRITO

1 CEBOLLA

½ PIMIENTO ROJO

1 DIENTE DE AJO

200 GRS. TOMATE TRITURADO

ACEITE DE OLIVA

SAL Y PIMIENTA

200 GRS. TRIPA DE BACALAO O CALLOS DE BACALAO

100 GRS. RECORTES DE BACALAO

1 L. DE CALDO DE BACALAO

PEREJIL Y AZAFRÁN

HOJA DE LAUREL

RAMITA DE TOMILLO

ESPINACAS

2 MANOJOS DE ESPINACAS (400 GRS.)

1 DIENTE DE AJO

ACEITE DE OLIVA

GERMINADOS (OPCIONAL)

Para los garbanzos
Poner la noche anterior los garbanzos en remojo. Pelar y limpiar las hortalizas de los garbanzos.

Disponer todos los ingredientes en una olla.

Cocer hasta que los garbanzos estén tiernos. Recuperar los garbanzos y reservar.

Para las espinacas
Limpiar y escurrir las hojas de espinaca. Saltear con aceite de oliva las espinacas junto un ajo machacado.

Para el bacalao
Cocer al vapor los lomos de bacalao.

Para el sofrito
Desalar las tripas de bacalao la noche anterior y cambiar el agua varias veces, escurrir.

Pelar y picar finamente el ajo y la cebolla. Limpiar y picar muy fino el pimiento rojo.

Sofreír la cebolla y el ajo picado con un poco de aceite. Añadir el pimiento y rehogar. Agregar el tomate triturado y cocer hasta que se evapore el agua.

Incorporar el laurel, tomillo, garbanzos, la tripa y los recortes de bacalao, el caldo, ajo, perejil y hebras de azafrán.

Cocer hasta conseguir la textura de guiso.

Emplatado
Disponer en el fondo del plato el guiso de garbanzos, encima pondremos la espinaca salteada, sobre ella disponer los lomos de bacalao cocidos y decorar con unos germinados.

Nota: Las tripas o callos de bacalao los encontraremos en las tiendas especializadas. Podemos sustituirlas por las kokotxas de bacalao. Los dos tipos las encontraremos secas y saladas por ello deberemos desalar el producto 24 o 48 antes de cocinarlo.

Nota²: En caso de mucositis servir temperatura ambiente y sin especias picantes



ESTREÑIMIENTO, DIFICULTAD PARA MASTICAR, ANOREXIA, XEROSTOMÍA. TRITURAR EN CASO DE DISFAGIA

BOQUERONES CRUJIENTES CON ALBAHACA Y MAHONESA DE LIMÓN

Marga Coll



4 pax



primer
plato



pescado

Condimentar los filetes de boquerones.

Envolver con una hoja de albahaca y con un trozo de pasta rollito, dándole forma de cilindro y pegando un “pegamento/pasteta” de harina y agua.

Preparar la mahonesa mezclándola con el limón.

Freír en aceite abundante los cilindros y escurrir bien el aceite de la fritura.

Emplatado

Servir en un plato los boquerones crujientes con la mahonesa al lado y algunas hojas de albahaca de decoración.

Nota: Para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria es aconsejable cocinar los germinados de decoración, especialmente si el sistema inmunitario está debilitado.

Ingredientes

12 BOQUERONES
LIMPIOS Y SIN ESPINAS

24 HOJAS
DE ALBAHACA

6 HOJAS DE PASTA
ROLLITO DE PRIMAVERA

6 CUCHARADAS
DE MAHONESA

½ LIMÓN
(ZUMO Y RALLADURA)

C.S. ACEITE DE OLIVA

SAL

HARINA

ALBAHACA PARA
DECORAR

APROPIADO EN CASO
DE: ALTERACIÓN DEL
GUSTO Y EL OLFATO,
FALTA DE APETITO



APROPIADO EN CASO DE:
XEROSTOMIA, PROBLEMAS
PARA MASTICAR, FALTA DE
APETITO Y PÉRDIDA DE PESO

BRAZO DE GITANO DE BERENJENAS Y PATATA

Patrick James



Limpiar y cocer la patata con su piel en una olla.

Enfriar, pelar la patata y machacar para hacer un puré, aliñar con aceite de oliva, sal y pimienta, reservar.

Limpiar y cortar la berenjena en láminas largas.

Cocer a la plancha o en una sartén, mejor si se pueden hacer a las brasas.

Estirar sobre una mesa una lámina de film y disponer las láminas de berenjena formando rectángulos (superponiendo unas sobre otras).

Esparcir encima de las berenjenas el puré de patatas.

Espolvorear con las hierbas aromáticas y en el centro disponer un trocito de sobrasada.

Enrollar con la ayuda del film para formar un cilindro y enfriar.

Emplatado

Retirar el film del cilindro y calentar al horno a 180 °C.

Disponer en el plato el cilindro, colocaremos unos trozos de higos y rociar con unos hilos de miel. Se puede guarnecer con un mézclum de ensalada.

Ingredientes

2 BERENJENAS

2 PATATAS

200 GRS. SOBRASADA*

1 CDITA. DE MIEL

HIERBAS AROMÁTICAS

HIGOS

ENSALADA VARIADA

Nota: Se puede sustituir la sobrasada con un rollito de jamón y queso o por una carne finamente laminada a la plancha como pollo o lomo.

CALABACÍN RELLENO DE BOQUERONES

Cati Pieras



4 pax



primer
plato



segundo
plato



pescado

Limpiar y cortar en rodajas de 5 cm el calabacín. Vaciar con la ayuda de un sacabolas.

Hervir 3-4 minutos en agua hirviendo con sal y enfriar con agua y hielo. Reservar.

Preparar el relleno: trituramos los boquerones marinados con la ayuda de un mixer hasta obtener una pasta homogénea.

Añadir la ralladura y jugo de una lima.

Aliñar al gusto con aceite de oliva.

Emplatado

Rellenar los calabacines con la masa de boquerones y terminar decorando con una cucharadita de confitura de limón

**Es importante no dejar el calabacín en agua enfriando más del tiempo necesario, sino absorberá toda el agua.*

Nota: Si elaboramos nosotros los boquerones marinados, recuerde que deben haberse congelado previamente durante 5 días a -20°C para evitar contaminación por anisakis.

Ingredientes

2 CALABACINES

300 GRS. DE
BOQUERONES
MARINADOS

2 UD. LIMA

ACEITE DE OLIVA

CONFITURA
DE LIMÓN

APROPIADO EN CASO DE:
XEROSTOMÍA, DISFAGIA LEVE, EN
CASO ANOREXIA SE LE PODRÍA
AÑADIR UN GRATINADO A LOS
CALABACINES

CALAMAR EN SALAZÓN DE ANCHOA CON ENSALADA DE CODIUM

Andreu Genestra



4 pax



segundo
plato



pescado



altas
calorías

Para el calamar

Mezclar los ingredientes y dejar 10 minutos.

Limpiar con agua fría y secar bien. Cortar en juliana finamente. Reservar.

Para los fideos de arroz

Sobrecocinamos el arroz y lo trituramos con la fécula, sal y pimienta.

Una vez hecha la masa, se debe deshidratar en

la misma olla trabajando la masa a fuego lento. Dejar enfriar y contar al mismo tamaño que el calamar.

Para la salsa de azafrán

Calentar la mantequilla y sofreír el azafrán. Reducir la mostaza con la nata y cuando está en consistencia espesa añadir la mantequilla y azafrán. Poner a punto de la sal y mantequilla.

Para la salsa de tinta de calamar

Sofreír la cebolla con el ajo, añadir el pimienta verde y añadir la tinta juntamente con el codium. A continuación añadiremos el caldo de calamar y reducir durante 30 minutos.

Pondremos a punto de sal y reservar.

Para el dressing de algas

Escaldar las algas con el vinagre con agua y azúcar. Triturar todos los ingredientes en batidora a 90° durante 1 hora. Reservar en frío.

Para el plátano en sésamo

Dorar en una sartén el sésamo negro. Empanizar y caramelizar el sésamo. Hacer un polvo y rebozar los dados de plátano.

Emplatado

Disponer en un plato hondo una cucharada de salsa de tinta de calamar, poner sobre ella una cucharada de calamares en salazón mezclados con los fideos de arroz y con la salsa de azafrán, aliñar con una cucharadita de dressing de algas y poner por encima unos dados de plátano en sésamo.

Nota: Si no queremos realizar los fideos de arroz se pueden comprar estos en supermercados o herboristerías y la mezcla de algas también podemos encontrar mix de algas deshidratadas en herboristerías.

Ingredientes

200 GRs. CALAMAR

FIDEOS DE ARROZ

200 GRs. ARROZ BOMBA

100 GRs. FÉCULA
DE ARROZ

5 GRs. SAL

1 GRs. PIMIENTA BLANCA

SALSA DE AZAFRÁN

1 L. NATA

150 GRs. MOSTAZA
DE DIJON

2 GRs. SAL

1 GRs. PIMIENTA BLANCA

25 GRs. MANTEQUILLA

1,5 GRs. AZAFRÁN

SALSA DE TINTA
DE CALAMAR

500 GRs. CEBOLLA

200 GRs.
PIMIENTA VERDE

15 GRs. AJO

20 GRs. TINTA
DE CALAMAR

100 GRs. ALGA CODIUM

1'5 L. CALDO DE CALAMAR

SAL

PIMIENTA BLANCA

DRESSING DE ALGAS

20 GRs. LECHUGA DE MAR

50 GRs. MUSGO DE MAR

20 GRs. AZÚCAR

50 ML. VINAGRE

1L. AGUA

1L. ACEITE

100 GRs. ALGA NORI

PLÁTANO EN SÉSAMO

150 GRs. AZÚCAR

10 GRs. SAL

250 ML. AGUA

300 GRs. SÉSAMO NEGRO

3 PLÁTANOS

APROPIADO EN CASO DE: FALTA
DE APETITO, PÉRDIDA DE PESO Y
DIFICULTAD PARA MASTICAR



CEVICHE DE CORVINA

Óscar Molina



Limpiar el pescado y filetear los lomos.

Para la leche de tigre

Triturar en un vaso mezclador todos los ingredientes, colar y reservar en frío.

Para el nabo encurtido

Limpiar y cortar el nabo en bolas de 1 cm aproximado. Blanquear y reservar.

Tostar el laurel, ajo y la pimienta con el AOVE. Cortar la cocción añadiendo el vinagre,

dar calor durante 3 minutos y retirar del fuego.

Añadir el nabo una vez que el escabeche esté a temperatura ambiente en un bote hermético y reservar en nevera.

Para el crujiente de Wonton

Calentar el aceite en una olla a 180°C. Freír las hojas de pasta hasta que estén crujientes. Escurrir bien de aceite y poner al punto de sal.

Emplatado

Cortar los filetes de corvina en pequeños dados de 1cm de diámetro.

Introducir los dados de corvina con la leche de tigre.

Macerar 5 minutos hasta que la carne de pescado cambie de color. Escurrir de la leche de tigre.

Mezclaremos la corvina macerada con el nabo encurtido escurrido, con 50 ml. de leche de tigre, zumo de lima, la cebolleta, ají limón, aceite de sésamo y anacardos.

Mezclar y emplatar. Servir aparte el crujiente de Wonton.

Nota: La pasta wanton se puede encontrar en tiendas especializadas de productos japoneses. (son cuadrados de pasta fresca italiana).

Nota²: Se puede variar la corvina por lenguado, lubina, rape, dorada, etc. Recuerde que debe haberse congelado previamente durante 5 días a -20°C para evitar contaminación por anisakis.

Ingredientes

LECHE DE TIGRE*

150 ML. ZUMO DE LIMA

1 AJO LICUADO

½ RAMA DE APIO LICUADO

20 GRS. PASTA AJÍ LIMÓN*

SAL Y PIMIENTA

2 GRS. NATTO* (SOJA FERMENTADA)

100 ML. FUMET DE PESCADO

3 CUBITOS DE HIELO

NABO ENCURTIDO

60 GRS. NABO EN BOLITAS

2 AJOS

2 HOJAS DE LAUREL

60 ML. VINAGRE DE JEREZ

120 ML. ACEITE DE OLIVA

PIMIENTA EN GRANO

CRUJIENTE WANTON

4 UD. PASTA WANTON

150 ML. ACEITE DE OLIVA

SAL

CORVINA

480 GRS. CORVINA

120 ML. ZUMO DE LIMA

32 ML. ACEITE DE SÉSAMO

½ CEBOLLETA

8 GRS. AJÍ LIMÓN

20 GRS. ANACARDOS

APROPIADO EN CASO DE:
NAUSEAS Y VÓMITOS,
XEROSTOMÍA, ALTERACIÓN
GUSTO/OLFATO

COCA DE CUARTO MALLORQUÍN CON FRAMBUESAS

Joan Cuart



4 pax



postre



tentempié



altas
calorías

Montar las yemas con el azúcar y apartar.

Montar las claras al punto de nieve, mezclar con las yemas con la ayuda de una lengua o espátula en movimientos envolventes.

Tamizar y agregar la fécula de patata junto con la media haba tonka rayada lo más finamente posible.

Verter en moldes de cuarto hasta la mitad y hornear a 160°C durante 18 minutos.

Emplatado

Depositamos el cuarto en el centro del plato, espolvoreamos con la mezcla de azúcar lustre y frambuesa en polvo, finalmente terminamos con una bola de sorbete de frambuesa.

Nota: Si no tenemos frambuesas en polvo podemos triturar frambuesas deshidratadas, estas las podemos encontrar en tiendas especializadas.

Nota²: Es una opción alta en azúcar. Tomar ocasionalmente o una ración pequeña si tiene diabetes.

Ingredientes

6 HUEVOS

100 GRS. AZÚCAR

100 GRS. FÉCULA
DE PATATA

½ HABA TONKA

6 FRAMBUESAS

80 GRS. SORBETE DE
FRAMBUESAS

50 GRS. AZÚCAR LUSTRE

FRAMBUESA EN POLVO

APROPIADO EN CASO DE: FALTA
DE APETITO, PERDIDA DE PESO,
DISGEUSIA Y NÁUSEAS, MUCOSITIS,
DIFICULTAD PARA MASTICAR
(TRITURAR EN CASO DE DISFAGIA)



COCA DE SALMÓN, MOUSSE DE AGUACATE Y YOGUR ESPECIADO

Igor Rodríguez


4 pax


primer plato


pescado


tentempié


altas calorías

Base de coca
Mezclamos todos los ingredientes y añadimos harina floja hasta formar una bola que no se pegue en las manos, dejamos reposar en la nevera 3h, estiramos la masa con un rodillo, prendemos el horno a 160 °C durante 7 min, cortamos al tamaño adecuado y terminamos de cocinar.

Salmón marinado
Cortamos el lomo de salmón por la mitad, mezclamos los ingredientes secos, ponemos estos encima del lomo por el lado de la carne, echamos la ginebra y tapamos con el otro trozo.

Ponemos el salmón en bandeja, untamos con aceite, guardamos

envuelto de papel film, ponemos peso y dejamos en la nevera.

Mousse de aguacate
Ponemos todos los ingredientes y trituramos bien, guardamos en la nevera.

Yogur especiado
Mezclamos bien todos los ingredientes y guardamos en frío.

Emplatado
Colocamos la base de coca en un plato, cortamos finamente en lonchas el salmón marinado, lo ponemos encima de la base de coca y sobre este añadimos unos puntos

de aguacate y de yogur. Terminamos con los germinados y un hilo de aceite de oliva virgen

Nota: Evitar en casos de mucositis.

**Para evitar el riesgo de intoxicación por anisakis: debe haberse previamente congelado durante un mínimo de 5 días a -20 °C.*

Nota²: Para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria es aconsejable cocinar los germinados de decoración, especialmente si el sistema inmunitario está debilitado.

Ingredientes

BASE DE COCA	MOUSSE AGUACATE
300 ML. ACEITE DE GIRASOL	1 AGUACATE
330 ML. AGUA TIBIA	ZUMO DE 1 LIMA
250 GRS. MANTECA DE CERDO	20 GRS. CEBOLLA BLANCA
SAL	50 ML. AOVE
HARINA FLOJA	SAL, PIMIENTA Y CILANTRO
SALMÓN MARINADO*	YOGUR ESPECIADO
1 PIEZA DE SALMÓN (250 GRS. MAS O MENOS)	500 GRS. YOGUR CREMOSO NATURAL
200 GRS. DE AZÚCAR	AJO EN POLVO
300 GRS. DE SAL FINA	MENTA, CILANTRO Y PEREJIL
50 GRS. CAFÉ EN POLVO	COMINO EN POLVO, SAL Y PIMIENTA
200 ML. GINEBRA	

APROPIADO EN CASO DE: FALTA DE APETITO, PÉRDIDA DE PESO



APROPIADO EN CASO
DE: FALTA DE APETITO
O PÉRDIDA DE PESO,
ESTREÑIMIENTO

CONEJO CON CEBOLLA

"REBENTAT" DE AMAZONAS

Kike Martí



4 pax



plato
único



conejo

Pelar, limpiar y cortar en brumoise la cebolla y el ajo.

Limpiar el tomate y picar finamente. Pelar la calabaza y cortarla en dados, reservar una ¼ parte. Limpiar los espárragos trigueros y trocear, reservar aparte las puntas.

Trocear el conejo en octavos y reservar las chuletas.

Salpimentar el conejo.

Dorar el conejo con el aceite de oliva, añadir el espárrago triguero y la calabaza a fuego vivo hasta que la mezcla esté dorada. Agregar la cebolla y dejar sofreír.

Incorporar el ajo, pimentón y tomate. Añadir el arroz y rehogar.

Agregar el caldo caliente y dejar cocer.

Marcar las chuletas en una sartén junto con los espárragos trigueros y los dados de calabaza reservados.

Flambear con ron amazonas (opcional).

Emplatado

En un plato disponer el arroz y sobre el mismo disponer las chuletas de conejo con los espárragos trigueros y los dados de calabaza.

Ingredientes

1 CONEJO

200 GRS. ESPÁRRAGOS
TRIGUEROS

200 GRS. CALABAZA

500 GRS. CEBOLLA
BLANCA

1 DIENTE DE AJO

20 GRS. PIMENTON

50 GRS. TOMATE

400 GRS. ARROZ
(BLANCO O INTEGRAL)

1,5 L. CALDO DE AVE

SAL Y PIMIENTA

40 GRS. ACEITE DE OLIVA

1 COPA DE RON
AMAZONAS



APROPIADO EN CASO DE: FALTA DE APETITO, ESTREÑIMIENTO (INCORPORANDO VERDURA CRUDA O COCINADA)

CONEJO CON FRUTOS SECOS

Miquel Gelabert



Trocear en ocho partes el conejo.

Salpimentar y sofreír en una sartén con aceite de oliva, hasta que quede dorado por todos los lados, reservamos.

Pelar y picar la cebolla finamente.

Sofreír en la misma sartén donde hemos marcado el conejo, de la

cual habremos retirado la mitad del aceite.

Rehogar la cebolla a fuego lento. Añadir el laurel, la cabeza de ajos entera, para retirarla después y el romero.

Picar el hígado del conejo que habremos asado, junto con las almendras, los piñones y reservamos. Incorporar a la cebolla

cuando esté a medio hacer el jerez o vino blanco seco. Dejar reducir.

Añadir el conejo, primero los muslos y los lomos que tienen una cocción más larga y al cabo de 10 minutos los brazos y las costillas. Dejar cocer unos 20 minutos.

Agregamos la picada,

Ingredientes

1 CONEJO, CON SU HÍGADO

4 CEBOLLAS

1 CABEZA DE AJOS

1 COPITA JEREZ

20 GRS. DE PIÑONES

20 GRS. DE ALMENDRAS

20 GRS. DE PASAS

20 GRS. DE DÁTILES NATURALES SIN AZÚCAR

SAL Y PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA

ROMERO

LAUREL

las pasas y los dátiles cortados a daditos. Dejar que cueza 5 minutos más.

Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos.

Emplatado

Emplatar con dos trozos de conejo y decorar con los frutos secos colocados armoniosamente alrededor.

CREMA DE TUPINAMBO CON PASTEL DE GAMBAS

Juanma Otero



4 pax



plato
único



pescado



altas
calorías

Ingredientes

PARA LA CREMA
500 GRS. TUPINAMBO

100 GRS. DE CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

150 GRS. PATATA

1 L. CALDO DE VERDURA

250 GRS. DE NATA

80 GRS. ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA

PARA EL PASTEL
350 GRS. GAMBAS

6 HUEVOS

500 ML. NATA*

50 GRS. SALSA DE TOMATE

100 GRS. PUERROS

100 GRS. ZANAHORIA

PEREJIL

SAL Y PIMIENTA

APROPIADO EN CASO DE:
FALTA DE APETITO, DIFICULTAD PARA
TRAGAR, XEROSTOMÍA, MUCOSITIS
(QUITANDO LA PIMIENTA) Y ALTERACIÓN
DE GUSTO/OLFATO

Para la crema

Pelar y picar la cebolla y el ajo.

Pelar y lavar el tupinambo y la patata y trocear.

Rehogar en una olla la cebolla y el ajo con la mitad del aceite.

Agregar la patata y el tupinambo.

Añadir el caldo, la nata y cocer.

Incorporar la nata, dar un hervor unos minutos y reservar.

Pasar por un túrmix e incorporar el aceite poco a poco, para que quede una crema fina y emulsionada.

Rectificar de sal y pimienta. Reservar para el emplatado.

Para el pastel

Pelar y limpiar los puerros y las zanahorias, cortar en brunoise.

Rehogar hasta que estén blandos.

Disponer el rehogado y el resto de ingredientes en un vaso de túrmix.

Triturar hasta conseguir un crema fina.

Untar un molde de pudín con mantequilla y harina.

Depositar la mezcla en el interior. Tapar con papel de aluminio.

Cocer al baño maría en el horno precalentado a 180°C durante 40 minutos.

Enfriar y desmoldar.

Emplatado

Disponer en un plato hondo la crema de tupinambo.

Cortar el pastel y disponer un trozo en el centro del plato sobre la crema.

Añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Nota: podemos encontrar tupinambo en tiendas especializadas, si no se encuentra se podría sustituir con una mezcla de patata y alcachofas.

*Para poder hacer una receta con menos grasa podemos sustituir parte o totalmente la nata por leche evaporada.

CRUMBLE DE AVENA Y TRIGO SARRACENO CON COMPOTA DE MANZANA

Pedro Riera


4 pax


postre


ttemplé


opcional
vegetariano

Ingredientes

PARA EL CRUMBLE

70 GRS. HARINA DE TRIGO SARRACENO

60 GRS. COPOS DE AVENA SUAVES

40 GRS. AZÚCAR DE PANELA O MORENO

2 CDAS. DE ACEITE DE COCO

1 CDITA. DE CANELA

PARA LA COMPOTA

500 GRS. DE MANZANAS

1 UD. ZUMO DE LIMÓN

CANELA, CLAVO EN POLVO, NUEZ MOSCADA, JENGIBRE, CARDAMOMO, VAINA DE VAINILLA

4 CDAS. DE YOGUR GRIEGO (OPCIONAL)

Para el crumble
Mezclamos todos los ingredientes del crumble, hasta que queden bien integrados.

Disponer sobre un papel de horno la preparación y cocer al horno a 200 °C 10 minutos. Dejamos enfriar y guardamos en un recipiente hermético.

Para la compota
Descorazonar las manzanas peladas y cortar en cuartos.

Disponemos las

manzanas con las especias y el zumo de limón en una olla y cocemos a fuego lento.

Dejar que la manzana esté bien blanda y separar el 90% de la manzana y dejar enfriar.

Con el 10% restante seguir cociendo con un poco de agua hasta formar un puré, que se utilizará a modo de salsa.

Enfriar y servir.

Emplatado
En un bol disponer de una cucharada de salsa, encima poner un trozo de manzana cocida a cuartos y acompañar con el crumble.

Se puede acompañar con una cucharada de yogur griego decorado con la rama de vainilla.

Opcion²: se puede cocinar la compota y disponerla en una fuente. Esparcir el crumble crudo por encima y hornear a 200 °C 10 min. Se puede consumir frío o caliente.

Nota²: En casos de disfagia se puede triturar. Disminuir el zumo de limón en casos de mucositis.



APROPIADO EN CASO DE:
FALTA DE APETITO, PÉRDIDA DE PESO. ALTERACIÓN DEL GUSTO/OLFATO O XEROSTOMÍA



APROPIADO EN CASO DE:
FALTA DE APETITO, ALTERACIÓN DE
GUSTO/OLFATO, DIFICULTAD PARA
MASTICAR Y ESTREÑIMIENTO

CRUNCH WRAP SUPREME CON SOFRITO DE TOMATE AL CAFÉ Y MELOCOTÓN

Koldo Royo



Combinar el zumo de melocotón, el café en polvo, la salsa Perrins, pimentón, zumo de limón y una pizca de sal en una sartén.

Añadir el sofrito de tomate y hervir. Agregar la carne picada ya salteada. Reservar.

Mezcla de requesón y yogur.

Mezclar el requesón con el yogur, jengibre en polvo,

unas gotas de zumo de limón y una pizca de sal.

Emplatado

En el centro de la tortilla de trigo colocar un círculo de dados de melocotón. Sobre él, colocar la carne con el sofrito.

Agregar el queso rallado sobre la carne. Cubrir con la tortilla de maíz.

Sobre la tortilla de maíz colocamos, por este orden:

dados de pimiento, mezcla requesón, dados de aguacate, ensalada.

Colocar el ¼ de tortilla de trigo extra sobre la ensalada a modo de tapa y cerrar el wrap de trigo sobre sí mismo doblando los bordes.

Poner el wrap en sartén con unas gotas de aceite (los pliegues hacia abajo) y dorar unos segundos de cada lado. Servir.

Ingredientes

400 GRS. DE SOFRITO DE TOMATE

200 ML. ZUMO DE MELOCOTÓN (SIN AZÚCARES AÑADIDOS)

2 CDITAS. DE CAFÉ EN POLVO

1 CDITA. SALSA PERRINS

1 CDITA. DE PIMENTÓN, JENGIBRE EN POLVO, SAL

150 GRS. DE CARNE PICADA DE TERNERA

2 CDAS. PIMIENTOS EN DADOS, SALTEADOS

2-3 CDAS. REQUESÓN LIGERO

2 CDAS. DE DADOS DE AGUACATE

1 CDITA. DE YOGUR GRIEGO

2 CDAS. DE MELOCOTÓN FRESCO EN DADOS

1 CDA. MEZCLA 4 QUESOS

MIX DE HOJAS VERDES

1 + ¼ TORTILLA DE TRIGO
1 TORTILLA DE MAÍZ

ACEITE DE OLIVA

ZUMO DE LIMÓN NATURAL

EL HUEVO DE ORO CON CREMA DE PATATAS, CERDO NEGRO Y TRUFA NEGRA

Adrián Quetglas


4 pax


plato único


cerdo


altas calorías

Ingredientes

- 4 HUEVOS CAMPEROS

POLVO DE ORO

ACEITE DE OLIVA

PARA LA CREMA

500 GRS. PATATA PELADAS Y CORTADAS EN TROZOS MEDIANOS

150 GRS. PUERRO LIMPIO Y CORTADO EN TROZOS MEDIANOS

3 DIENTES DE AJO PELADO Y PICADOS
- 300 GRS. AGUJA DE CERDO NEGRO MALLORQUÍN SIN HUESO

50 GRS. PASTA DE TRUFA NEGRA

30 GRS. DE MANTEQUILLA

1 L. CALDO DE AVE

250 ML. NATA

5 GRS. TOMILLO FRESCO SOLO LAS HOJAS

Para la crema

Sellar en una cacerola con el aceite de oliva el cerdo hasta que esté dorado.

Añadir las patatas junto al puerro, los dientes de ajo y la mantequilla.

Glasear durante 15 minutos a fuego lento. Salpimentar.

Agregar el caldo de ave y dejar cocer hasta que

la patata esté tierna.

Añadir la nata junto a la pasta de trufa y el tomillo; retirar del fuego. Triturar hasta conseguir una crema de textura homogénea, pasar por un colador fino y reservar.

Triturar hasta conseguir una crema de textura homogénea, pasamos por un chino fino y reservamos.

Para el huevo de oro

Cocer los huevos 4 minutos en agua y sal. Enfriar en agua y hielo para parar la cocción. Disolver una cucharadita de polvo de oro con una cucharada de aceite de oliva.

Pelar los huevos y pintar con la mezcla de oro con aceite, reservar hasta su utilización.

Emplatado

Calentar todas las elaboraciones; colocar en platos hondos el huevo de oro y finalizar con la crema.

Nota: Podemos prescindir del pintado del huevo de oro.



APROPIADO EN CASO DE: FALTA DE APETITO Y PÉRDIDA DE PESO



APROPIADO EN CASO
DE: FALTA DE APETITO O
PÉRDIDA DE PESO

ENSALADA DE PASTA Y PULPO CON PESTO ROJO

Oliva Caballero de Segovia



4 pax



plato
único



pescado

Cocer el pulpo con abundante agua hasta que este tierno.

Cortar las patas de pulpo en rodajas, reservar.

Cocer la pasta con abundante agua y sal.

Ecurrir y aclarar con agua para parar la cocción.

Mezclar con 1 cucharadita aceite y reservar.

Limpiar y cortar la cebolleta en rodajas.

Rehogar con 3 cucharadas de aceite.

Añadir el pulpo y los 40 grs. de piñones, saltear y salpimentar.

Hidratar el tomate seco en agua.

Triturar con un procesador de alimentos junto con los demás ingredientes del pesto, reservar.

Emplatado

Aliñar la pasta con el pesto.

Emplatar la pasta con el pulpo por encima, decorar con hojas de albahaca.

Ingredientes

400 GRs. PASTA

4 PATAS DE PULPO

6 CEBOLLETAS TIERNAS

40 GRs. PIÑONES

4 CDAS. AOVE

SAL Y PIMIENTA

PARA EL PESTO

100 GRs. PIÑONES

80 GRs. TOMATES SECOS

200 GRs. AOVE

1 DIENTE DE AJO

3 CDAS. DE
PARMESANO RALLADO

15 HOJAS DE
ALBAHACA FRESCA

1 CAYENA PEQUEÑA

1 CDA. ZUMO DE LIMÓN

SAL

HOJAS DE ALBAHACA
(DECORACIÓN)



ENSALADA LÍQUIDA DE ESPARDEÑAS EN ESCABECHE

José Miguel Bonet


4 pax


segundo
plato


pescado


opcional
vegetariano

Para el licuado de lechuga

Lavar y escurrir todos los ingredientes de hoja.

Introducir todos los ingredientes de la ensalada en el vaso de la thermomix o similar y hacer una crema muy lisa y ligera.

Para el aire de zanahoria

Limpiar bien las zanahorias. Hacer un licuado con las zanahorias, añadir la lecitina de soja y triturar con un túrmix hasta formar una espuma.

Dejar estabilizar un par de minutos y utilizar.

Para el escabeche de espardeñas

Pelar y limpiar la cebolla, ajo, pimientos y la zanahoria.

Sofreír las verduras con aceite de oliva, añadir el vino blanco, el vinagre y la miel, dejar hervir suavemente y añadir el laurel.

Salpimentar y añadir las espardeñas ya cortadas con el fuego apagado.

Dejar macerar durante un par de horas. Utilizar en frío.

Emplatado

Disponer en el plato tres espardeñas, alrededor disponer armoniosamente la guarnición del licuado.

Poner una cucharada de aire de zanahoria encima de cada espardeña. Servir con el licuado de ensalada aparte en una jarrita.

Nota: Se puede sustituir las espardeñas por un pescado gelatinoso como puede ser la raya, gatò, o algún cefalópodo como la sepia o calamar.

Ingredientes

PARA EL LICUADO DE ENSALADA

20 UNID. LECHUGA (ROBLE VERDE Y LOLLO VERDE)

20 UNID. HOJAS AROMÁTICA (ALBAHACA, CILANTRO, HIERBABUENA, SALVIA)

20 UNID. HOJAS VARIADAS (ESPINACA, RÚCULA, CANÓNIGO)

1 ZUMO DE LIMÓN

500 ML. DE AGUA

1 CDA. DE VINAGRE DE MANZANA

1 CDA. DE AOVE

3 GRS. XANTANA

PARA LA GUARNICIÓN

8 ALCAPARRONES

½ CEBOLLA MORADA

2 MINI ZANAHORIAS

8 TOMATES CHERRY

PARA EL AIRE DE ZANAHORIA

12 ZANAHORIAS

5 GRS. DE LECITINA DE SOJA EN POLVO

PARA LAS ESPARDEÑAS EN ESCABECHE

80 GRS. DE ESPARDEÑAS

1 CDA. VINAGRE DE MANZANA

1 CDITA. DE MIEL

1 COPA DE VINO BLANCO

1 CEBOLLA

1 AJO

½ PIMIENTO VERDE

½ PIMIENTO ROJO

1 ZANAHORIA

2 HOJAS DE LAUREL

5 GRS. DE SAL

2 GRS. DE PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA

APROPIADO EN CASO DE:
XEROSTOMÍA Y DIFICULTAD
PARA MASTICAR



APROPIADO EN CASO DE:
DIFICULTAD PARA MASTICAR,
MUCOSITIS (QUITANDO LA PIMIENTA)
XEROSTOMÍA Y FALTA DE APETITO

FLAÓ DE POLLO

José María Calogne



4 pax



segundo
plato



pollo



altas
calorías

Cortar la pechuga de pollo en dados no muy grandes. Sazonar.

Pelar y picar la cebolla. Saltear en una sartén junto con el aceite la pechuga de pollo hasta que se dore un poco. Añadir la cebolla picada y rehogar todo.

Engrasar con mantequilla cuatro flaneras y colocar en su interior el pollo y un cuarto de huevo hervido.

Batir en un bol aparte los

4 huevos, mezclar con la nata y sazonar con sal, pimienta y el cebollino picado.

Rellenar las flaneras con esta mezcla y cocer al baño María durante 30 minutos a 180 °C.

Para la salsa de espinacas:

Fundir la mantequilla en un cazo e incorporar la harina para formar un roux.

Añadir encima la nata caliente y, sin parar de

remover con el batidor, esperar a que hierva.

Retirar del fuego y añadir las espinacas lavadas y dotadas finamente. Triturar y rectificar de sazonamiento.

Emplatado

Colocar en el fondo de un plato la salsa de espinacas y sobre ésta desmoldar el flan de pollo aún tibio. Servir.

Nota: Receta alta en calorías

Ingredientes

PARA EL FLAÓ DE POLLO

1 PECHUGA DE POLLO

1 HUEVO DURO

½ CEBOLLA

4 DL. DE NATA AL 35%

4 HUEVOS

1/5 DL. ACEITE DE OLIVA

SAL Y PIMIENTA

C.S. DE CEBOLLINO PICADO

PARA LA SALSA DE ESPINACAS

25 GRS. HARINA

25 GRS. MANTEQUILLA

0,5 L. NATA

1 MANOJO DE ESPINACAS

25 GRS. QUESO CREMA

SAL, PIMIENTA Y NUEZ MOSCADA.

GALLETAS CRUJIENTES

DE XEIXA

Tomeu Arbona



4 pax



desayuno



tentempié

Combinar todos los ingredientes y amasar hasta que estén integrados en una masa.

Tapar con un trapo de cocina o con film transparente y dejar reposar 20 minutos.

Extender la masa con un rodillo y cortar las galletitas con un cortapastas.

Cocer a 160 °C durante 20 minutos.

Dejar enfriar y volver a hornear 10 minutos. Dejar reposar para que se enfríen.

Nota: Las galletas pueden consumirse en caso de estreñimiento si la harina utilizada es integral o pueden consumirse en caso

de diarrea si la harina empleada es refinada.

Nota²: Las galletas puede acompañar un plato en sustitución de pan.

Ingredientes

75 ML. ACEITE

75 ML. AGUA

3 GRS. SAL

6 GRS. LEVADURA

120 GRS. HARINA DE ESPELTA

60 GRS. HARINA DE XEIXA
(PUEDE REMPLAZARSE
CON HARINA DE CENTENO)

APROPIADO EN CASO DE:
NÁUSEAS Y VÓMITOS, FALTA
DE APETITO

GATÓ DE ALMENDRA

Pau Llull



4 pax



postre



tentempié



altas
calorías

Separar las yemas de las claras.

Batir las claras en un bol grande, añadir el azúcar y seguir batiendo.

Batir las yemas y mezclar con las claras emulsionadas en movimientos envolventes.

Añadir la harina de almendra poco a poco.

Cocer a 180 °C.
30 minutos.

Nota: Es una opción calórica y alta en azúcar. Tomar ocasionalmente o ración pequeña si le preocupa ganar peso o tiene diabetes.

Nota²: En casos de disfagia se puede triturar con leche.

Ingredientes

6 HUEVOS

225 GRS. HARINA DE ALMENDRA GRUESA

225 GRS. AZÚCAR LUSTRE

½ LIMÓN RALLADO

1 CDA. CANELA EN POLVO

APROPIADO EN CASO DE: FALTA DE APETITO, ALTERACIÓN GUSTO/OLFATO, MUCOSITIS, NÁUSEAS Y VÓMITOS, DIFICULTAD PARA MASTICAR

LA JÍCARA DE LAS GUERRERAS

Rafa Martín


4 pax


cóctel


tentempié


vegetariano

Ingredientes

- | | |
|--|----------------------------|
| 2 LIMAS PARA EXPRIMIR | MIEL DE AGAVE Y CURRY |
| 10 CL. ZUMO DE MANGO | 50 CL. SIROPE DE AGAVE |
| 20 CL. ZUMO DE PIÑA | 1 CDITA. DE CURRY EN POLVO |
| 8 CL. MIEL DE AGAVE Y CURRY | APIO ENCURTIDO |
| | 30 CL. AGUA |
| 20 CL. GINGER BEER SCHWEPES | 20 CL. VINAGRE DE MANZANA |
| 4 TRONCOS DE APIO FRESCO PARA ENCURTIR | 1 CDA. DE AZÚCAR BLANCO |
| MAÍZ TOSTADO (QUICOS) TRITURADOS | 1 CDA. SAL |
| | 4 TRONCOS DE APIO |

Para la miel de agave
Calentar ligeramente el agave en una cazuela y añadir el curry en polvo. Dejar cocer en fuego muy lento un minuto y filtrar.

Para el apio encurtido
Poner todo en un recipiente y remover bien hasta diluir todo. Lavar y cortar los troncos de apio en trozos de 10-15 cm y poner dentro del recipiente donde hemos

elaborado la salmuera. La salmuera debe cubrir todo el apio. A la hora de servir, “rebozar” el tronco de apio en el maíz tostado.

Para el cóctel
Disponer en la coctelera con hielo, servir todos los ingredientes menos el ginger beer.

Agitar y servir en la jícara con 2-3 cubos de hielo.

Terminar llenando con el ginger beer y remover.

Decorar con el tronco de apio empanado en quicos.

Nota: A la hora de tomar el cóctel, hemos de tener muy presente el contraste de sabores; y para ello sugerimos primero comer una parte del apio y después comenzar a beber el cóctel.

Se trata de una bebida con toques picantes a jengibre, especiados y dulces al tiempo con la miel de curry y muy fresco y afrutado por el mango. El vaso donde se sirve recibe el nombre de “Jícara” y se trata de una pieza realizada a mano por mujeres con problemas de inclusión social dentro de los Talleres de la Fundación Vicente Ferrer en la India.



APROPIADO EN CASO DE: PÉRDIDA DE LA PERCEPCIÓN DEL SABOR

LUBINA MEDITERRÁNEA ASADA ENTERA AL ESPETO CON CHERMOULAH

Fernando Arellanos



4 pax



plato
único



pescado

Ingredientes

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 LUBINA ENTERA
(1 KG A 1,250 GRS.) | 50 GRS. AOVE |
| 10 GRS. AJO | 20 GRS. LIMÓN
EN SALMUERA |
| 0,5 GRS. COMINO | SAL |
| 15 GRS. PEREJIL
FRESCO | <u>GUARNICIÓN</u> |
| 10 GRS. CILANTRO
FRESCO | PATATAS SALTEADAS |
| | ARROZ INTEGRAL |
| | VERDURAS |

Limpiar, escamar la lubina, hacer un corte central para facilitar la cocción.

Pasar el espeto por la cola rozando la espina dorsal, hasta sacar la punta por la boca, aliñar con sal y reservar.

Preparar la chermoulah en una sartén. Verter el aceite de oliva virgen extra, agregar el perejil, el cilantro, el ajo, el limón en salmuera y mezclar.

Cocer el espeto de lubina a la brasa pintada de chermoulah hasta que la parte más gruesa cerca de la cabeza alcance los 52 °C. Pintando de vez en cuando con la chermoulah.

Emplatado
Presentar a la mesa acompañado de verduras, patatas salteadas y un poco de salsa chermoulah, servir.

Nota: La chermoulah es un aliño o marinada de origen magrebí. Ideal para acompañar en platos de pescado y marisco.

El limón encurtido lo podremos encontrar en tiendas especializadas.

Nota²: Condimento suave en caso de alteración del gusto, olfato o náuseas.

Adapte la guarnición si tiene estreñimiento (abundantes verduras, arroz integral) o diarrea (arroz blanco o patata sin piel, zanahoria, judía hervida)



APROPIADO EN CASO
DE: XEROSTOMÍA

MAZAMORRA DE PIÑONES, GAMBA ROJA Y GRANIZADO DE ALBAHACA

María Cano



4 pax



primer
plato



pescado

Para la mazamorra

Introducir todos los ingredientes en un robot de cocina a excepción del Aove.

Turbinar a máxima potencia y por último incorporar poco a poco el Aove en forma de hilo para que vaya emulsionando.

Para el carpaccio

Pelar las gambas y quitarles la tripa.

Colocar las gambas juntas sobre un papel film y cubrir con otra capa de film. Espalmar hasta que queden con un grosor aproximado de un par de milímetros y congelar por un mínimo de 24 a 48 hs.

Para el sorbete de albahaca

Mezclar todos los ingredientes en un robot de cocina, turbinar, colar y congelar.

Emplatado

Colocar dos cucharadas soperas de mazamorra, sobre ésta y con el mismo diámetro nuestro carpaccio de gamba.

Encima colocar en el centro un poco del granizado de albahaca rallándolo con un tenedor y, por último decorar con las huevas.

Nota: Para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria es aconsejable cocinar los brotes/germinados. Las huevas si se compran crudas, deben haber estado congeladas a -20 °C durante mínimo 5 días para disminuir el riesgo de intoxicación por anisakis.

Nota²: Se desaconseja en caso de mucositis.

Ingredientes

MAZAMORRA

120 GRS. PIÑONES NACIONALES

70 GRS. AOVE VARIEDAD ARBEQUINA

60 GRS. PAN DE TELERA CORDOBESA DE MASA MADRE (O PAN BLANCO)

1/3 DIENTE DE AJO

200 ML. AGUA MINERAL MUY FRÍA

15 GRS. VINAGRE DE MANZANA

SAL

CARPACCIO DE GAMBA

200 GRS. DE GAMBA ROJA PEQUEÑA

SAL FINA

AOVE

SORBETE DE ALBAHACA

200 GRS. AGUA MINERAL

80 GRS. AZÚCAR BLANCA

40 GRS. ZUMO DE LIMA

1 GRS. XANTANA

30 GRS. ALBAHACA

OTROS INGREDIENTES

HUEVAS DE SALMÓN (O TRUCHA O SIMILAR PARA DECORAR)

BROTES* Y HOJAS TIERNOS

SAL EN ESCAMAS

APROPIADO EN CASO DE: XEROSTOMÍA, DISFAGIA LEVE, NÁUSEAS, ALTERACIÓN DEL GUSTO Y OLFATO, FALTA DE APETITO

PALETILLA RELLENA DE MANZANA, HIGOS Y FOIE

Carlos Hubert


4 pax


plato único


carne


altas calorías

Ingredientes

1 PALETILLA DE CORDERO DESHUESADA	300 GRS. DE CARNE PICADA DE CORDERO	40 GRS. DE PASAS DE CORINTO
8 LONCHAS GRANDES Y FINAS DE JAMÓN IBÉRICO	100 GRS. DE ZANAHORIAS	1 HUEVO ENTERO
1 MANZANA GRANNY SMITH EN GAJOS	4 RAMITAS DE TOMILLO FRESCO	1 CHUPITO DE BRANDY
2 HIGOS FRESCOS O EN ALMÍBAR	1 PELLIZCO DE TOMILLO EN POLVO	4 PATATAS PARMENTINAS
80 GRS. DE BLOC DE FOIE	1 L. DE ZUMO DE UVAS	1 DL. DEMI-GLACE

Para la verdura
Poner los huesos de la paletilla en el horno hasta que se doren bien.

Pelar y cortar en gajos la manzana. Saltear hasta que cojan color.

Macerar la carne picada con la sal, pimienta blanca y brandy.

Añadir un huevo, mezclar y reservar.

Colocar las lonchas de jamón sobre un papel de horno, y sobre ellas la paletilla deshuesada.

Extender la carne picada macerada, nivelando las partes menos carnosas de la paletilla.

Repartir alternativamente higos (por la mitad), manzana salteada y foie.

Envolver enrollando y colocar en una bandeja de horno, con el zumo y los huesos dorados. Hornear a 140 °C durante 150 min.

Una vez frío, cortar en cuatro medallones.

Para la salsa, colar el líquido resultante del asado, añadir las pasas y la salsa demi-glace. Reducir y poner a punto de sal.

Emplatado
Colocar en el fondo del plato las rodajas de patata confitada, y sobre ellas el medallón caliente de cordero relleno.

Salsear y decorar con bastoncitos de zanahoria fritos y la ramita de tomillo.

Nota: Se puede sustituir el bloc de foie por un paté, a poder ser con mezcla de pato y cerdo. De esta manera se obtendrá una receta mas económica.

Nota²: Plato muy calórico.

Nota³: Se puede sustituir la demi – glace por una cucharadita de salsa “Bovril”.



APROPIADO EN CASO DE:
ANOREXIA, XEROSTOMÍA

PANADA DE MOLLS

Santi Taura



4 pax



desayuno



tentempié



pescado

Elaboración de la masa

Mezclar en un bol el aceite y la leche.

Añadir harina sin dejar de amasar, hasta que la masa empiece a tener la consistencia necesaria para poder trabajarla.

Dejar reposar.

Elaboración del relleno

Juntar todos los ingredientes en un bol y ponerlos a punto de sabor.

Dejar macerar unos minutos.

Elaboración y cocción

Elaborar según la tradición. Llevar al horno a unos 180 °C unos 30 minutos o hasta que estén doraditas.

Dejar reposar unos minutos.

Ingredientes

PARA LA MASA

½ VASO DE LECHE

½ VASO DE ACEITE

LA HARINA FLOJA QUE ADMITA

PARA EL RELLENO

2 AJOS PICADOS

1 MANOJO DE ACELGAS TROCEADAS

¼ MANOJO DE PEREJIL PICADO

ACEITE PICANTE

PIMENTÓN DE "TAP DE CORTÍ"

SAL Y PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

8 SALMONETES LIMPIOS DE ESPINAS Y TROCEADOS

APROPIADO EN CASO DE:
DISGEUSIA, ANOREXIA,
NÁUSEAS Y VÓMITOS
(con la opción de cambiar
el tipo de pescado)

PINTADA CON ACEITUNAS NEGRAS Y ALBARICOQUES

Tomeu Caldentey



4 pax



segundo
plato



pollo

Ingredientes

4 MUSLOS DE
PINTADA (O EN SU
DEFECTO POLLO
CAMPERO O PICANTONES)

8 ALBARICOQUES
DE PORRERAS

2 CDAS. DE PASTA DE
ACEITUNAS NEGRAS

4 CDAS. DE ACEITUNAS
VARIADAS

¾ L. JUGO DE CARNE O
SALSA ESPAÑOLA

1 CDA. DE
MANTEQUILLA

1 CDA. AOVE

1 CDA. DE AZÚCAR

Para la salsa:

Pelar los albaricoques
y reservarlos una vez
pelados.

Rehogar las peladuras
de los albaricoques con
un poco de mantequilla
y aceite de oliva.

Incorporar el surtido de
aceitunas al rehogado de
pieles de albaricoque.

Añadir el jugo de carne
al rehogado de pieles
de albaricoque y las
aceitunas una vez se
hayan caramelizado.

Dejar reducir sobre
un fuego suave hasta
conseguir que la salsa
coja cuerpo.

Colar la salsa resultante
y reservar.

Para los albaricoques:

Saltear en una sartén
con mantequilla y azúcar
hasta que se doren y
queden con un bonito
color.

Reservar cerca del fuego
procurando que no
caramelicen en exceso.

Para la pintada:

Confitar los muslos en
abundante aceite a baja
temperatura sin que el
aceite llegue a hacer
borbotones.

Dejar enfriar en el
mismo aceite. Disponer
los muslos de pintada
confitados en una
bandeja de horno.

Es importante que estén
a temperatura ambiente.

Bañar los muslos de
pintada confitada con
un poco de la salsa de
aceitunas y albaricoque.

Introducir en un horno
caliente a 200 °C
durante 10 minutos.

Sacar del horno una vez

lacados los muslos y
reservar.

Montaje y presentación:

Calentar la salsa de
aceitunas sobre un fuego
moderado y poner a
punto de sal y azúcar.

Pintar la base de los
platos con la pasta de
aceitunas negras.

Colocar los albaricoques
en los platos sobre las
pasta de aceitunas.

Disponer al lado de los
albaricoques los muslos
de pintada lacados y
bien caliente.

Terminar el plato
salseando con la salsa de
aceitunas y albaricoques.



APROPIADO EN CASO DE:
XEROSTOMÍA, MUCOSITIS
LEVE, FALTA DE APETITO,
ALTERACIÓN DEL GUSTO
U OLFATO



POKÉ SALMÓN Y GAMBA ROJA

Matias N. Provvidenti


4 pax


plato
único


pescado

Limpiar el salmón y congelar al menos durante 5 días a -20 °C para evitar el riesgo de intoxicación por anisakis.

Descongelar y cortar el salmón en dados de 1 cm x 1 cm.

Marinar en un bol los dados de salmón con el zumo de la lima, zumo de naranja, salsa de soja, aceite y pasta de

sésamo y el jengibre recién rallado, remover y dejar marinar en la nevera.

Cocer el arroz y reservar aparte.

Cocer las gambas a la plancha.

Limpiar y trocear la col, mango, fresas, pepino, zanahoria y rábano.

Emplatado

Disponer en el fondo de un bol el arroz cocido, repartir los dados de salmón marinado escurrido.

Incorporar de forma armoniosa las fresas, los dados de mango, el alga wakame, el pepino, la col roja, y la ralladura de zanahoria y rábano.

Espolvorear de semillas de sésamo, en especial sobre el salmón.

Aliñar con la marinada de salmón y decorar con el cebollino y flores comestibles (opcional).

Ingredientes

MARINADO DEL SALMÓN

- 1 UD. ZUMO DE LIMA
- ZUMO DE ½ NARANJA
- 1 CDA. DE ACEITE DE SÉSAMO
- 1 CDITA. DE JENGIBRE RALLADO
- 1 CDITA. DE SALSA DE SOJA
- 1 CDA. DE PASTA DE SÉSAMO (TAHINI)

PARA EL POKÉ DE SALMÓN

- 280 GRS. ARROZ (INTEGRAL O BLANCO)
- 240 GRS. SALMÓN
- 8 GAMBAS ROJAS

- 80 GRS. COL ROJA RALLADA
- 12 FRESAS (CORTADAS EN CUARTOS)
- 200 GRS. MANGO EN DADOS
- 80 GRS. WAKAME
- 80 GRS. PEPINO EN RODAJAS
- 40 GRS. ZANAHORIA RALLADA
- 20 GRS. RÁBANO RALLADO

- DECORADO
- CEBOLLINO
- FLORES COMESTIBLES
- SEMILLAS DE SÉSAMO

APROPIADO EN XEROSTOMÍA, ESTREÑIMIENTO (CON EL ARROZ INTEGRAL) Y ALGUNOS CASOS DE DISGEUSIA Y NÁUSEAS

POLLO JAUME I

Miquel Calent



Ingredientes

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1 POLLO CAMPERO | 2 ZANAHORIAS |
| 150 GRS. PANCETA DE CERDO | 1 CEBOLLA |
| 50 GRS. ALMENDRAS TOSTADAS | 2 TOMATES |
| 2 BONIATOS (BATATAS NARANJAS) | 1 VASO VINO RANCIO |
| 2 MANZANAS | 1/2 MANOJO DE MEJORANA |
| 50 GRS. PASAS | 1 CDITA. DE MIEL |
| | ACEITE DE OLIVA |

Deshuesar el pollo con la espalda hacia arriba e ir abriéndolo y retirando los huesos hasta obtener un corte de carne plano y con la piel entera.

En caso de que no tengamos mucha práctica con el cuchillo, una buena opción es pedir al carnicero que nos lo deshuese.

Para el relleno
Cortar unos dados pequeños de panceta de cerdo (sin la piel).

Dorar los dados de panceta en una cazuela (sin aceite). Cuando estén bien dorados, retirar de la cazuela y reservar.

Sofreír los boniatos y las manzanas a fuego suave en la misma grasa que la panceta habrá soltado para que vayan haciéndose en su propio jugo.

Añadir un vasito de vino rancio para evitar que se sequen.

Añadir las almendras tostadas.

Picar todo y añadir los dados de panceta, la miel, las hierbas, las pasas y ya estará listo el relleno.

Rellenar el pollo con el relleno y dar forma cilíndrica. Atar el pollo con hilo de cocina (hilo de bridar).

Dorar el cilindro de pollo en una cazuela con un poco de aceite de oliva y un poco de cebolla, tomate y zanahoria (todas las hortalizas picadas).

Mojar con un poco de vino rancio y cocer al horno a 175 °C hasta que esté tierno (unas dos horas).

Triturar las hortalizas de la cocción del pollo y colar; reservar para su utilización.

Emplatado
Cortar el pollo en rodajas o cilindros, servir en un plato llano con la salsa de la cocción del pollo abajo, encima disponer el cilindro de pollo relleno y decorar con alguna hoja verde.



APROPIADO EN CASO DE: FALTA DE APETITO O PÉRDIDA DE PESO, FALTA DE PERCEPCIÓN DEL SABOR, XEROSTOMÍA

POTAJE DE LENTEJAS CON CALAMARCITOS FRITOS


4 pax


plato
único


opcional
vegetariano


pescado

Ingredientes

320 GRS. LENTEJAS	750 ML. AGUA
1 PIMIENTO ROJO	SAL Y PIMIENTA
1 PIMIENTO VERDE	ACEITE DE OLIVA VIRGEN
1 CABEZA DE AJOS	PIMENTÓN AHUMADO
2 HOJAS LAUREL	320 GRS. CALAMARCITOS
1 CEBOLLA	HARINA PARA REBOZAR
2 PUERROS	C.S. HOJAS DE RÚCULA O FRUTA

Poner en remojo las lentejas la noche anterior.

Ecurrir al día siguiente para su cocción.

Limpiar y trocear en brumoise los pimientos.

Pelar y limpiar las cebollas y puerros.

Picar en brumoise.

Tostar en llama viva la cabeza de ajos.

Rehogar en una olla con un poco de aceite la cabeza de ajos con la cebolla, puerros y el laurel.

Agregar los pimientos y dejar rehogar.

Retirar del rehogado la cabeza de ajos y el laurel y triturar las verduras sin hacer una papilla.

Incorporar de nuevo el ajo y el laurel.

Agregar las lentejas y dejar cocer a fuego lento durante 25 minutos dependiendo del tamaño de la lenteja.

Limpiar los calamarcitos, salpimentar y rebozar por harina.

Freír a gran fritura, escurrir bien el aceite y reservar.

Triturar el potaje de lentejas con un poco de aceite de oliva virgen. Pasar por el chino para que su textura sea fina.

Emplatado
Poner la base de puré de lentejas en un bol, disponer por encima los calamarcitos fritos, una pizca de aceite de oliva virgen y pimienta recién molida y adornar con hojas de rúcula o fruta.

Nota: En caso de disfagia, se pueden omitir los calamarcitos o triturarlos hasta conseguir una textura suave y homogénea. (Puede ser necesario el uso de espesantes).

APROPIADO EN CASO DE:
ESTREÑIMIENTO Y MUCOSITIS
(SERVIR TEMPLADO)





APROPIADO EN CASO
DE: ESTREÑIMIENTO

QUINOA

CON VERDURAS

José Cortés



4 pax



plato
único



vegetariano

Lavar la quinoa.

Hervir en una olla el agua con un poco de sal.

Añadir la quinoa y cocer.

Colar y enfriar una vez cocido; reservar.

Pelar y cortar la cebolla, la alcachofa y la calabaza a dados.

Limpiar y cortar los pimientos.

Rehogar en una sartén la cebolla con un poco de aceite de oliva, laurel y un poco de sal.

Añadir el pimiento, la calabaza, la alcachofa y remover.

Agregar la quinoa y la cúrcuma cuando las

verduras estén al dente.

Emplatado

Remover la quinoa y tapar durante 5 minutos para que coja el sabor y el aroma y servir.

Nota: Puede utilizarse arroz integral y como plato único si se combina con huevo, legumbre, pescado o carne.

Ingredientes

280 GRS. QUINOA

700 ML. AGUA

2 PIMIENTOS ROJO

400 GRS. CALABAZA

3 ALCACHOFAS

2 CEBOLLAS

AOVE

1 CDITA.
DE CÚRCUMA

1 HOJA
DE LAUREL

PIZCA DE SAL

RAYA A LA MENORQUINA

Dani Florit



4 pax



plato
único



pescado

Pelar y cortar las patatas en rodajas finas.

Pelar y limpiar la cebolla y el pimiento, cortar en juliana.

Limpiar y cortar en rodajas el tomate; reservar.

Limpiar y porcionar la raya.

Disponer en una cazuela o bandeja de barro las

patatas, la cebolla y el pimiento con un poco de aceite.

Hornear a 180 °C unos 20 minutos.

Añadir las porciones de raya sazonada cuando esté la patata casi cocida.

Cubrir la raya con el pan rallado mezclado con el ajo y perejil picado, las rodajas de tomate,

el vino blanco y seguir cociendo en el horno 20 minutos más.

Verificar la cocción de la raya.

Emplatado

Servir con la cazuela de barro individual, alternando capas de patata, pimientos, tomate y raya con el pan rallado gratinado.

Ingredientes

1,5 KG. RAYA LIMPIA

1 KG. PATATAS

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

1/2 PIMIENTO ROJO

4 TOMATES

1 COPA VINO BLANCO

C.S. PAN RALLADO

AJO Y PEREJIL

ACEITE DE OLIVA

SAL Y AZÚCAR

APROPIADO EN CASO DE:
ESTREÑIMIENTO, FALTA DE
APETITO, ANOREXIA

SALMÓN AL HORNO CON COSTRA DE PIMIENTO ROJO

Marta Roselló



4 pax



segundo
plato



pescado

Precalentar el horno a 180 °C.

Limpiar, escamar el salmón y cortar en 4 porciones.

Pelar y cortar en rodajas el boniato. Colocar en una bandeja, añadirle el ajo picado.

Lavar y cortar en láminas la cebolla, el tomate y parte del brócoli. Colocar encima del boniato.

Disponer el salmón sobre las verduras. Salpimentar.

Poner en un vaso de túrmix el pimiento asado y turbinar junto con el pan rallado.

Agregar por encima del salmón.

Emplatado

Disponer por encima del graten de pimiento unos arbolitos de brócoli y dos trozos de boniato.

Hornear a 180 °C 20 minutos y servir.

Nota: Para evitar el riesgo de intoxicación por anisakis: el salmón debe haberse previamente congelado durante un mínimo de 5 días a -20 °C.

Nota²: En caso de estreñimiento aumente la ración de verduras y tome fruta de postre.

Ingredientes

480 GRS. DE SALMÓN SIN ESPINA

150 GRS. BONIATO

1 CEBOLLA

2 PIMIENTOS ROJOS ASADOS

80 GRS. DE PAN RALLADO

2 DIENTES DE AJO

1 TOMATE MADURO

150 GRS. BRÓCOLI

SAL Y PIMIENTA

APROPIADO EN CASO DE:
XEROSTOMIA, DIFICULTAD PARA
MASTICAR, ANOREXIA



APROPIADO EN CASO DE: XEROSTOMÍA SE DESACONSEJA EN CASO DE MUCOSITIS Y NAUSEAS

SALMÓN CON SALSA DE FENOGRECO Y BRÓCOLI

Sebastián Grimalt



Pelar y picar la cebolla y el jengibre.

Mezclar en un recipiente hondo el jengibre, la cebolla, las hojas de fenogreco, la pimienta, el jugo de los limones y el agua.

Dejar reposar media hora para que macere.

Marcar en una sartén

caliente por ambos lados las supremas de salmón. Cocer de 5 a 6 minutos por cada lado.

Añadir la salsa de soja. Mezclar todo bien y finalmente agregar la preparación de jengibre y limón que hicimos anteriormente.

Limpiar y cocer el brócoli al vapor.

Cocer aparte el arroz.

Emplatado
Disponer en un plato llano las supremas de salmón, salsear con la salsa de fenogreco, acompañar con el arroz basmati y brócoli.

Nota: Podemos sustituir si no encontramos fenogreco por una cucharadita de curry

Ingredientes

4 SUPREMAS DE SALMÓN FRESCO

3 LIMONES

2 CDAS. AOVE

1 CEBOLLA

30 GRS. DE JENGIBRE FRESCO

3 CDAS. DE SALSA DE SOJA

30 GRS. DE HOJAS DE FENOGRECO

MEDIO VASO DE AGUA

PIMIENTA NEGRA

200 GRS. ARROZ BASMATI

1 BRÓCOLI

en polvo o en pasta, ya que este lo lleva en su mezcla de ingredientes. Por sabor y amargor se podría sustituir con una mezcla de hojas de apio con cilantro y semillas de hinojo.

Podemos encontrar hojas secas de fenogreco en herboristerias y en tiendas especializadas de especias.



SEMIFRÍO DE LIMA Y TÉ MATCHA

Serena Sirini



4 pax



postre



tentempié



vegetariano



altas
calorías

Poner los anacardos crudos y en remojo en agua del tiempo durante 6/8 horas.

Enjuagar bien los anacardos y escurrir el agua.

Disponer todos los ingredientes en una batidora, excepto los que emplearemos para decorar, y batir hasta obtener una crema suave y homogénea.

Dividir la crema obtenida en vasitos y guardarlos en el congelador por lo menos durante 3 horas.

Sacar del congelador unos 5 minutos antes de servir.

Emplatado

Decorar con piel de lima rallada al momento, coco rallado o con escamas de chocolate negro 80% de cacao.

Nota: se puede prescindir del aceite de coco, la receta saldrá igual de buena y jugosa. También podemos reemplazar el sirope de agave por azúcar moreno.

La leche de coco también se puede reemplazar por una bebida vegetal o leche de vaca, aunque nos cambiara el sabor.

Ingredientes

150 GRS. AGUACATE

150 GRS. ANACARDOS
CRUDOS

45 ML. SIROPE DE
AGAVE OSCURO

45 ML. ACEITE DE COCO
VIRGEN EXPRIMIDO
EN FRÍO

80 ML. LECHE DE COCO
NATURAL

15 ML. ZUMO DE LIMA

5 GRS. TÉ MATCHA
EN POLVO

C.S. PIEL DE LIMA

C.S. COCO RALLADO

C.S. CHOCOLATE NEGRO
80% DE CACAO

APROPIADO EN CASO DE:
XEROSTOMÍA, DISGEUSIA,
DISFAGIA, ANOREXIA



SOPA ASIÁTICA DE VERDURAS Y RAVIOLIS DE POLLO

Jesús Pérez



4 pax



primer plato



pollo

Para el caldo de ave

Introducir todos los ingredientes en una olla grande, cubrir con agua fría y poner a fuego fuerte solamente hasta que comience a hervir.

En ese momento bajar a fuego mínimo y dejar así durante unas tres horas, remover cada media hora para comprobar que no se quema el

fondo y añadir un poco más de agua.

Colar con cuidado y añadir la salsa de soja muy poco a poco. Probar hasta que tenga un ligero sabor salado.

Para los raviolis

Cortar a dados grandes la pechuga de pollo y disponer en un bol de cocina mediano,

añadir el huevo y triturar el conjunto unos 2-3 minutos con ayuda de un túrmix. Cuando tenga textura de puré añadir el pan rallado, el cebollino, sal y pimienta, reservar en la nevera un mínimo de 3 horas.

Extender las obleas de masa y con ayuda de dos cucharas soperas rellenar el centro de cada una de ellas, mojar los dedos con un poco de agua en un vaso y disponer en los extremos de la masa que hemos dejado sin relleno y cerrar para obtener una empanadilla, conservar sin amontonar.

Para las verduras:

Limpiar y cortar finas con ayuda de una mandolina, cuchillo o rallador.

Finalizar poniendo el caldo a hervir, añadir las verduras, esperar un minuto

Emplatado

Añadir los raviolis con cuidado al caldo, cocer 4 minutos y servir.

Nota: En caso de náuseas y vómitos quizás se toleren mejor los raviolis cocidos servidos secos. En caso de mucositis servir templado.

Ingredientes

CALDO DE AVE

2 CARCASAS DE POLLO

1 CEBOLLA

1 PUERRO

2 ZANAHORIAS

1 CDA. DE SALSA DE SOJA

ESPECIES OPCIONALES

1 CDITA. DE ANÍS ESTRELLADO

1 CDITA. CLAVO

1 CDITA. PIMIENTA NEGRA EN GRANO

1 CDITA. JENGIBRE

RAVIOLIS

20 OBLEAS DE PASTA WON TON U OBLEAS DE

EMPANADILLAS

1 PECHUGA DE POLLO

1 HUEVO

3 CDAS. DE PAN RALLADO

2 CDAS. DE CEBOLLINO

SAL Y PIMIENTA

VERDURAS

1 ZANAHORIA

1 CALABACÍN

8 CHAMPIÑONES

8 SHITAKES

20 TIRABEQUES O JUDÍAS TIERNAS

4 CDAS. DE CEBOLLINO

APROPIADO EN CASO DE: XEROSTOMÍA Y PROBLEMAS PARA MASTICAR, ANOREXIA, ESTREÑIMIENTO

TABULÉ DE QUINOA CON CRUJIENTE DE CHÍA Y CÚRCUMA

Víctor Royo


4 pax


plato
único


vegetariano

Ingredientes

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 200 GRS. QUÍNOA | 1 RAMITA DE CILANTRO |
| 1 CEBOLLA | 10 GRS. CÚRCUMA RALLADA O EN POLVO |
| 1 BLANCO DE PUERRO | 50 GRS. QUESO PARMESANO O PADANO |
| ½ VASO DE VINO BLANCO | C.S. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA |
| 1 PIMIENTO ROJO | 1 PIEL DE LIMA |
| 1 PIMIENTO VERDE | <u>PARA EL CRUJIENTE</u> |
| ½ CALABACÍN | 40 GRS. PARMESANO RALLADO |
| 1 ZANAHORIA | 10 GRS. SEMILLAS DE CHÍA |
| 1 DIENTE DE AJO | |
| 30 GRS. PIÑA | |

Para el tabulé

Poner en remojo la quínoa unas 6 horas antes.

Pelar y lavar la cebolla, la zanahoria y el puerro. Picar finamente.

Rehogar en una sartén con un poco de aceite.

Añadir el vino y dejar hervir para que se evapore el alcohol.

Lavar el pimiento y el calabacín, pelar el ajo y picar en brunoise fina.

Agregar el ajo, el pimiento y el calabacín a la cocción.

Incorporar la quínoa escurrida y remover. Añadir la cúrcuma y el agua y cocer 10 minutos aproximadamente.

Cortar en daditos la piña y rallar el queso y la piel

de lima del tabulé.

Retirar del fuego y con el calor residual añadir y mezclar el queso y la piña.

Para el crujiente

Disponer sobre un papel de horno o tapete de silicona el queso rallado dándole forma redonda con un cortapastas.

Distribuir por encima las semillas de chía.

Cocer en el horno a 180 °C durante 12 minutos dejar enfriar.

Emplatado

Disponer en un plato el tabulé, espolvorear el cilantro picado y la lima rallada. Pinchar con un crujiente de queso.

Nota: En caso de pérdida de peso complemente con un ingrediente proteico (huevo, queso, carne, etc.)



APROPIADO EN CASO DE:
XEROSTOMÍA, DISGEUSIA,
NÁUSEAS Y VÓMITOS

TARTA DE MANZANA Y ALMENDRAS

Marc Fosh



4 pax



postre



tentempié



altas
calorías

Ingredientes

3 MANZANAS	PARA LA CREMA DE ALMENDRA
20 ALMENDRAS ENTERAS Y PELADAS	6 YEMAS DE HUEVO
PARA LA MASA	150 GRS. DE ALMENDRAS MOLIDAS
450 GRS. HARINA	130 GRS. AZÚCAR
UNA PIZCA DE SAL	50 GRS. HARINA
150 GRS. DE AZÚCAR GLAS	10 GRS. HARINA DE MAÍZ
200 GRS. DE MANTEQUILLA FRÍA (EN DADOS)	500 ML. LECHE
3 YEMAS DE HUEVO	1 VAINA DE VAINILLA (CORTADA)

Para la masa

Colocar la mantequilla, harina y sal en un procesador de alimentos y mezclar hasta que parezca migas de pan.

Añadir las yemas de huevo y azúcar y mezclar para incorporar los huevos.

Reposar la masa cubierta en papel en la nevera unos 30 minutos.

Estirar la masa, de alrededor de 3 mm. de espesor, sobre una

superficie ligeramente enharinada.

Forrar un molde de tarta de unos 20 cm y dejar reposar en la nevera otros 20 minutos.

Para la crema de almendras

Batir las yemas de huevo y el azúcar en un bol hasta que la mezcla esté suave y esponjosa.

Agregar la harina, las almendras molidas y la harina de maíz. Mezclar bien.

Hervir en una cacerola de fondo grueso la leche junto a la vaina de vainilla.

Verter la mitad sobre la mezcla sin parar de remover.

Mezclar de nuevo en la cacerola con el resto de la leche y volver a calentar.

Cocer a fuego lento removiendo de manera continua durante 2-3 minutos hasta que la mezcla espese.

Pasar la crema espesa por un colador fino y dejar enfriar.

Colocar la crema de almendras en frío en el molde y utilizando

una espátula nivelar la superficie.

Cortar las manzanas en cuartos y presionar ligeramente dentro del relleno, esparcir encima las almendras enteras y espolvorear con azúcar glas.

Cocer en el horno caliente 180° C durante 25-30 minutos hasta que la mezcla “frangipane” esté cocida y la parte superior ligeramente caramelizada.

Emplatado

Cortar en porciones y servir tibia o fría.



APROPIADO EN CASO DE:
FALTA DE APETITO, PÉRDIDA
DE PESO, DIFICULTAD
PARA MASTICAR



APROPIADO EN CASO DE: FALTA DE APETITO O PÉRDIDA DE PESO, FALTA DE PERCEPCIÓN DEL SABOR, XEROSTOMÍA, DIFICULTAD AL MASTICAR Y ESTREÑIMIENTO

TARTELETA DE FRUTOS ROJOS

Victoria Frontera



4 pax



postre



tentempié



vegetariano



altas calorías

Para la tartaleta

Triturar todos los ingredientes hasta que nos quede una masa.

Untar la base del molde con aceite de coco.

Distribuir bien la masa prensándola con los dedos.

Para el relleno

Remojar los anacardos por espacio de 6 horas.

Introducir todos los ingredientes junto con los anacardos en un procesador de alimentos.

Triturar varios minutos hasta quede una crema suave y fina.

Montaje

Rellenar la base de la tartaleta con la crema de relleno y cubrir con los frutos rojos.

Refrigerar la tartaleta cubierta un mínimo de 4 horas.

Emplatado

Decorar con frutos rojos al gusto y servir.

Ingredientes

PARA LA TARTELETA

125 GRS. ALMENDRAS CRUDAS

125 GRS. AVELLANAS CRUDAS

200 GRS. DÁTILES MADJOL

PARA EL RELLENO

600 GRS. ANACARDOS CRUDOS

350 GRS. FRUTOS ROJOS

150 GRS. ACEITE DE COCO

150 GRS. SIROPE DE AGAVE

1/4 UD. RALLADURA DE LIMÓN

100 GRS. ZUMO DE LIMÓN

1 CDITA. DE VAINILLA

C.S. SAL



APROPIADO EN CASO
DE: FALTA DE APETITO O
PÉRDIDA DE PESO

TARTAR DE "CARN I XUA", "ALMADROC" Y TOMATE

Teresa Montesino



4 pax



primer
plato



carne



altas
calorías

Colocar la "carn i xua" en remojo 10 minutos, pelar, trocear y picar muy fina con picador.

Cortar el pan en dados pequeños.

Triturar el aceite con las hierbas y mezclar con el pan.

Cocer al horno a 150 °C. 18 minutos.

Para el Almadroc

Cortar el queso a dados y triturar con un procesador de alimentos junto con el aceite, el agua, el ajo y la pimienta, hasta obtener una crema fina.

Pelar y cortar los tomates en concassé. (a cuadros de medio centímetro aproximadamente).

Emplatado

Colocar una base de "carn i xua" con un molde en centro del plato. Disponer encima el tomate concassé, un chorro de aceite de oliva, el pan tostado y una cucharada de almadroc.

Nota: "carn i xua" es una carne procesada. Tomar de forma ocasional.

Ingredientes

200 GRS. CARN I XUA
TIERNA Y FINA

1/2 PAQUETE DE PAN
DE MOLDE SIN CORTEZA

75 GRS. AOVE

1 CDITA. DE ORÉGANO

1 CDITA. DE HIERBAS
PROVENZAL

7 GRS. PEREJIL FRESCO

7 GRS. PIMIENTA

150 GRS. TOMATE PERA

C.S. ACEITE DE OLIVA

C.S. SAL

PARA EL ALMADROC
1 AJO CONFITADO

100 GRS. QUESO DE
OVEJA

65 GRS. AGUA

C.S. MEZCLA DE
PIMIENTAS



TEPACHE

DE PIÑA Y ESPECIAS

Rafa Martín


4 pax


cóctel


tentempié


vegetariano


altas calorías

Ingredientes

TEPACHE DE PIÑA	CÓCTEL
1 PIÑA	48 CL. TEPACHE DE PIÑA
350 GRS. AZÚCAR BLANCO	2 UD. ZUMO DE LIMAS
50 GRS. AZÚCAR MOSCABADO	8 UD. RAMAS DE TOMILLO FRESCO
120 CL. AGUA	4 BOLAS DE SORBETE DE LIMÓN
1 CDA DE ESPECIAS CHAI (CANELA, PIMIENTAS...)	

APROPIADO EN CASO DE: XEROSTOMÍA

Para el Tepache

Pelar la piña entera y guardar las cáscaras.

Podemos usar la "carne" de la piña para comer o hacer zumo.

Cocer en una cazuela el azúcar blanco, el azúcar moscabado y el agua.

Agregar al hervir las especias Chai y las peladuras de la piña.

Cocer 5 min y apagar el fuego.

Reservar una vez frío en un bote tapado con una gasa durante 7 días para que fermente.

Después filtrar y embotellar.

Para el Cóctel

Rallar un poco de lima y reservar.

Hacer el zumo de las 2 limas.

Disponer en la coctelera el tepache, el zumo de lima, añadir las ramas

de tomillo y agitar con hielo.

Servir en vaso alto con 3 cubitos de hielo y terminar llenando el vaso con la bola de sorbete de limón.

Acompañar con una pajita y una cucharilla pequeña para ayudar a deshacer el sorbete y así mezclar todos los sabores.

Espolvorear un poco de lima rayada por encima.

Nota: El sorbete a base de limón podemos encontrarlo en heladerías artesanas o supermercados.

Nota²: Se trata de una opción alta en azúcar por lo que se recomienda tomar de forma ocasional.

TRAMPÓ, AJOBLANCO Y BOQUERONES CURADOS

Ariadna Salvador y Pau Navarro


4 pax


primer plato


pescado

Ingredientes

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 8 TOMATES DE RAMELLET | 100 ML. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA |
| 3 PIMIENTOS BLANCOS | 25 ML. VINAGRE DE JEREZ |
| ½ MANOJO DE CEBOLLETA | 1 L. AGUA |
| 200 GRS. ALMENDRA MALLORQUINA CRUDA | C.S. SAL |
| 2 UD. DIENTES DE AJO | 6 BOQUERONES* |
| 150 GRS. MIGA PAN PAYÉS BLANCO O INTEGRAL | 500 GRS. SAL GRUESA |
| | ACEITE DE OLIVA |
| | 150 GRS. OLIVA KALAMATA SIN HUESO |

Para el trampó

Pelar, lavar y cortar en brumoise pequeña, el tomate, el pimienta y la cebolleta. Aliñar al gusto y reservar.

Para el ajo blanco

Pelar y escaldar 3 veces los ajos para rebajar su potencia.

Disponer los ajos junto a las almendras, el agua, el aceite, el pan y el vinagre en un procesador y triturar bien fino 4 minutos a máxima potencia.

Pasar por un colador fino y reservar en frío hasta su servicio.

Para los boquerones:

Eviscerar y quitar la espina y la colita con mucho cuidado, sin dañar el boquerón.

Enterrar en sal gruesa y dejarlos 10 minutos. Desespinar con la ayuda de unas pinzas las espinas pequeñas que tiene el boquerón en el vientre, para que sea más agradable a la hora de comer.

Enjuagar los boquerones con agua fría, secar bien y reservarlos sumergidos en aceite de oliva suave.

Para las olivas

Deshidratar en el horno a 70 °C durante 6 horas.

Dejar enfriar y triturar en la procesadora. Mantener guardado con tapa en un lugar seco.

Emplatado:

Enrollar los lomos de boquerón sobre sí mismos. En un plato con fondo, poner 3 cucharadas de trampó, los lomos de boquerón alrededor y verter el ajo blanco sin cubrir el trampó. Terminar con el polvo de oliva negra y un chorrito de aceite de almendra cruda.

Nota: Podemos deshidratar la aceituna dejándola con el horno apagado toda la noche, el calor residual hará la deshidratación. Ejemplo: hornear la aceituna 5 minutos al horno precalentado a 180 °C apagar y dejar dentro con el calor residual haga la deshidratación de la aceituna.

*Para evitar el riesgo de intoxicación por anisakis: debe haberse previamente congelado durante un mínimo 5 días a -20 °C.

Nota²: Lo desaconsejamos en caso de, mucositis, diarreas, náuseas y vómitos.



APROPIADO EN CASO DE: XEROSTOMÍA Y ESTREÑIMIENTO

TUMBET DE VERDURAS CON HUEVO

Paquita Seguí Roselló



4 pax



primer
plato



opcional
vegetariano



altas
calorías

Pelar y limpiar las patatas, cortarlas en rodajas. Salpimentar.

Limpiar y cortar en rodajas las berenjenas y los calabacines.

Freír las patatas con cuatro ajos chafados enteros, escurrir una vez fritas.

Freír por separado las berenjenas y calabacines, escurrir del aceite de la fritura.

Limpiar los pimientos y trocear con las manos en trozos grandes.

Pelar y filetear los ajos. Limpiar los tomates, triturar y tamizar.

Dorar los ajos con unos 75 grs. de aceite de la cocción de las hortalizas.

Añadir los pimientos rojos.

Rehogar a fuego bajo.

Incorporar a media cocción los tomates triturados, dejar cocer con la olla tapada.

Rectificar de sal y añadir el azúcar para bajar la acidez del tomate.

Emplatado

Una vez escurridas las hortalizas, montar en la bandeja por capas, primero una capa de patatas, berenjenas y calabacín.

Cubrir con los pimientos y la salsa de tomate.

Si lo desea, puede agregar un huevo a la plancha por encima.

Nota: El tumbet se come recién hecho, a temperatura ambiente o frío de nevera, no se debe recalentar puesto que los sabores se degeneran.

Nota²: Es opcional echar una guindilla a la salsa si le gusta el picante.

Nota³: Puede degustarse como tapa, entrante o guarnición de huevos, carnes y pescados.

Ingredientes

4 PATATAS GRANDES

3 BERENJENAS

3 CALABACINES

2 PIMIENTOS ROJOS

750 GRS. TOMATES MADUROS

16 AJOS

C.S. ACEITE DE OLIVA

SAL Y PIMIENTA

1 CDITA. DE AZÚCAR

APROPIADO EN CASO DE: DISGEUSIA, ESTREÑIMIENTO, XEROSTOMÍA, MUCOSITIS LEVE (SERVIR FRÍO), PÉRDIDA DE PESO Y FALTA DE APETITO



APROPIADO EN CASO
DE: XEROSTOMÍA Y
ESTREÑIMIENTO

WOK DE PESCADO AL ESTILO ORIENTAL

Shenquian Ye



4 pax



plato
único



pescado

Limpiar la lubina y cortar en juliana, reservar la cabeza y cola.

Salpimentar y macerar el pescado con el jengibre rallado, el vino blanco y el agua.

Cocer los fideos de arroz con abundante agua 3 minutos, escurrir y reservar.

Limpiar y cortar en juliana todos las verduras.

Calentar un wok o sartén con un poco de aceite de oliva.

Saltear las verduras 1 minuto y añadir la salsa de soja, salsa de pescado y el cilantro picado.

Ecurrir el pescado y agregar al wok junto con los fideos.

Saltear 1 minuto y añadir la maizena disuelta en un poco de agua.

Emplatado

Podemos decorar este plato cociendo la cabeza y la cola, emplatando en una bandeja alargada con la cabeza y la cola en los extremos, los bordes decorados con láminas de pepino y disponer en el centro el wok.

Nota: Podemos utilizar pescados con carne dura como la lubina, mero, serviola, etc.

Ingredientes

800 GRs. LUBINA (ENTERA)

15 GRs. JENGIBRE FRESCO

200 GRs. FIDEOS DE ARROZ

1 DL. VINO BLANCO

2 DIENTES DE AJO

2 RAMITAS DE CILANTRO FRESCO

30 GRs. SALSA DE SOJA

20 GRs. SALSA DE PESCADO

1 CDITA. AZÚCAR

1 CDA. MAIZENA

200 ML. AGUA

4 - 8 HOJAS DE COL CHINA

4 SETAS SHIITAKE

1 TROZO DE JENGIBRE FRESCO (APROX. 3 CM)

1 CEBOLLETA PEQUEÑA

1-2 UD. RAMITAS DE CILANTRO FRESCO (HOJAS Y PARTE DEL TALLO)

50 GRs. BROTES DE BAMBÚ

50 GRs. ACEITE DE OLIVA