

Inflamación de mucosa de boca y garganta (mucositis)

Las células de la mucosa se dividen de forma rápida por lo que éstas son muy sensibles a los efectos de los tratamientos, pudiendo aparecer alteraciones en la mucosa en más de la mitad de los pacientes sometidos a quimioterapia y prácticamente en el 100% de los pacientes con tumores en la esfera de otorrino y a tratamiento con radio y quimioterapia concomitante.

La alteración más frecuente de la mucosa de la boca durante el tratamiento es la **mucositis**.

Consiste en una inflamación de la misma acompañada de llagas o úlceras dolorosas que, en ocasiones, pueden sangrar.

Suele aparecer de 7 a 10 días después de iniciar la quimioterapia y a las 2 semanas del tratamiento con radioterapia. Generalmente, si no existe infección, mejora de 1 a 2 semanas después de finalizar los tratamientos.

La boca es una zona del cuerpo con un nivel elevado de bacterias y hongos, cuando la mucosa está alterada y se destruye, como ocurre en la mucositis, se infecta con facilidad dificultando su curación y favoreciendo el paso de bacterias a la sangre pudiendo provocar infecciones, sobre todo si el paciente posee las defensas disminuidas.

Consejos prácticos

Estas complicaciones pueden reducirse si se siguen una serie de recomendaciones:

ANTES DE INICIAR EL TRATAMIENTO

- ▶ Realiza una dieta sana y equilibrada.
- ▶ Realiza una adecuada higiene bucal.
- ▶ Consulta con tu dentista varias semanas antes de iniciar el tratamiento con radioterapia, para que valore el estado de la boca y pueda realizar los tratamientos oportunos (limpieza de la misma, empaste de piezas cariadas, tratamiento de abscesos, etc.).

DURANTE EL TRATAMIENTO

Es fundamental que mantengas una buena higiene bucal y dental para reducir el riesgo de complicaciones:

- ▶ Utiliza un cepillo con cerdas suaves (preferiblemente infantil) para evitar lesionar las encías.
- ▶ Cepíllate los dientes, después de cada comida (incluido almuerzo y merienda).



- ▶ Utiliza pasta de dientes suave.
- ▶ Utiliza el hilo dental para limpiar la placa entre los dientes.
- ▶ No fumes ni consumas bebidas irritantes como alcohol o café durante el tratamiento con radioterapia.
- ▶ No utilices colutorios que contengan alcohol y puedan irritar la mucosa de la boca.
- ▶ Si tienes dentadura postiza, evita su uso continuado, ya que podría dañar más la mucosa. Empléala sólo en casos necesarios (para comer o salir a la calle).

SI APARECE LA MUCOSITIS

- ▶ Extrema aún más la limpieza de la boca (cada 4 horas).
- ▶ Realizar enjuagues con agua de bicarbonato o de manzanilla puede ayudarte a calmar las molestias ocasionadas por la mucositis.
- ▶ El médico añadirá, si es preciso, anestésicos locales y tratamiento para evitar la infección por hongos.
- ▶ No utilices la dentadura postiza, salvo para circunstancias imprescindibles (comer).

La inflamación de la boca y garganta suele ser un efecto secundario tanto de la radioterapia como de la quimioterapia como de infecciones a ese nivel. Consulta con tu médico si sientes dolor al comer o tragar, ya que probablemente te proporcionará un tratamiento que mejore estos síntomas.

Consejos prácticos en alimentación

La **mucositis** es un proceso que habitualmente se acompaña de molestias, que se acentúan durante la ingesta, por lo que es frecuente que tiendas a comer menos. Esta reducción en la cantidad de alimento suele acompañarse de pérdida de peso y de proteínas, por lo que durante este periodo es aconsejable que añadas a tu dieta alimentos ricos en proteínas, grasas y carbohidratos (carne, pescado, huevos, nata, aceite, etc.). Además, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ▶ Toma preferiblemente comida blanda como purés, queso, yogures, frutas como el melón, pera, plátano, etc.
- ▶ Toma la leche y yogures enteros, ya que contienen toda su grasa y te proporcionarán más calorías.
- ▶ Evita cualquier comida que pueda irritar las mucosas como zumo de naranja o limón, alimentos muy aderezados o salados, o alimentos duros como el pan, tostadas o snacks.
- ▶ Corta la comida en trozos muy pequeños.
- ▶ Procura tomar los alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que el calor puede irritar aún más la mucosa.
- ▶ Evita las bebidas irritantes o gaseosas.



- ▶ No fumes.

- ▶ Realiza enjuagues con agua de manzanilla, ya que tiene propiedades calmantes.

- ▶ Si tienes dificultades para tragar la medicación que te ha prescrito tu médico, consulta con él si puedes triturar o partir los comprimidos antes de hacerlo por tu cuenta.

Recetas para pacientes con inflamación de la mucosa de boca y garganta (mucositis)

Son platos de texturas suaves
que no puedan lesionar las mucosas.
Fríos o templados. Nutritivos



Crema tibia de verduras, pollo y aceite de perejil

Carne Ruscalleda

Pulir y retirar la piel del muslo de pollo y ponerlo en una olla o cazo grande con el agua mineral fría. Llevar a ebullición y espumar. Dejar cocer el muslo de pollo durante 25 minutos, a fuego medio.

Pasado este tiempo añadir las verduras, limpias y cortadas en trozos medianos y regulares, dejar cocer 15 minutos más, y salar ligeramente.

Retirar el muslo y deshuesarlo, extraer los cartílagos y la grasa si la hubiera. Sobre papel film, poner la carne del pollo. Darle buena forma, cilíndrica. Reservarlo en la nevera con un peso encima.

Triturar muy fino todas las verduras con el caldo, afinar el punto de sazón. Reservar.

Aparte, triturar los 80 ml. de aceite de oliva con los 20 gr. de perejil, hasta conseguir un puré muy fino, afinar el punto de sazón, colar y reservar.

Ingredientes (para 2 personas)

1 muslo de pollo
1 litro de agua mineral
1 cebolla
1 puerro
2 zanahorias
Una ramita de apio
1 patata mediana
100 ml. de aceite de oliva,
20 gr. de perejil
Sal



Crema tibia de
verduras, pollo
y aceite de perejil

Montaje del plato: En plato hondo, servir el puré de verduras tibio. Cortar el pollo a lonchas de un grosor de 1/2 centímetro y colocarlas encima del puré. Añadir un cordón de aceite de perejil.

Sopa de espárragos con aceite de oliva

Ferrán Adriá



Ingredientes (para 2 personas)

1 manojo de espárragos verdes
2 cucharadas de nata líquida
2 cucharadas
de aceite de oliva





Sopa de espárragos con aceite de oliva

Poner el agua con sal para hervir los espárragos.

Cortar las puntas de los espárragos

Coger la parte tierna de los tallos, hervirla en agua 3 minutos sacar y refrescar rápidamente en agua bien fría con sal para que no pierda el color y no se pasen de cocción.

En el mismo agua blanquear las puntas de los espárragos al dente (2 minutos) y enfriar.

Pasar los tallos por la licuadora y poner a punto de sal.

Montar la sopa con las puntas de espárragos, una cucharada de nata montada y un chorrito de aceite de oliva virgen.

Jarrete de ternera cocido en un caldo corto infusionado con menta

Sergi Arola

Poner a hervir en la olla expres el jarrete, cebolla, zanahoria y el puerro durante 45 minutos, una vez esté cocido separar la carne, retirar la verdura y pasar por una estameña el caldo, reducir durante unos minutos e infusionar con la menta fresca.

Limpiar de nervios y telillas la carne y desmenuzar, servir en un plato hondo la carne desmenuzada y mojar con el caldo infusionado.

Punto de sal fina.

Ingredientes

1 jarrete entero
(800 gr.-1kg)
500 ml. de agua mineral
1 zanahoria
1 cebolla
1 puerro
1 manojo de menta fresca
Sal fina



Crema de espárragos y vainilla

Sergi Arola

Ingredientes

12 espárragos verdes
200 ml. de nata
300 ml. de agua mineral
1 vaina de vainilla
Sal fina
Pimienta blanca



Cortar la punta de los espárragos y reservar. Cocemos la parte restante en el agua mineral con un poco de sal fina. Pasados 15 minutos, escurrir y enfriar en hielo, infusionar la nata con la vainilla durante unos minutos, pasar por un colador fino, triturar en la termomix espárragos y la nata infusionada, poner a punto de sal y pasarlo todo por el colador fino.

Marcar en la plancha las puntas de espárragos que habíamos reservado, poner la crema infusionada en un bol, encima las puntas de espárragos salteadas, un punto de sal y pimienta negra.

Sopa al natural de melón, frambuesas y bizcochos de soletilla

Carme Ruscalleda

Pelar el melón, triturarlo muy fino. Colar y reservar en la nevera.

Poner en remojo la hojas de gelatina. Una vez hidratada y bien escurrida, fundirla delicadamente dentro de un cazo, sobre el fuego suave, para que no se queme. Apartar el cazo del fuego. Guardar la mezcla en un recipiente para que enfríe y cuaje.

Escoger las frambuesas. Reservar.

Montaje del postre: Repartir la sopa de melón en platos hondos. Colocar las frambuesas y unas cucharadas de gelatina. Cortar las soletillas e incorporarlas al postre.

Ingredientes (para 2 personas)

1 melón pequeño
1 hojas de gelatina
de 2 gr. cada una
100 gr. de frambuesa
8 bizcochos de soletilla



Sopa al natural
de melón,
frambuesas
y bizcochos
de soletilla



Para hacer las soletillas en casa:

3 huevos • 100gr. de azúcar • 100gr. de harina tamizada • 3gr. de ralladura de piel de limón • azúcar lustre • papel de horno

Montar los huevos con el azúcar. Ha de quedar un montado esponjoso y firme. Con cuidado y delicadamente, incorporar la harina y la ralladura de limón.

Poner la masa esponjosa dentro de una manga pastelera con una boquilla redonda lisa de 9 milímetros. "Escudillar" sobre bandeja plana y sobre papel de horno, como si dibujáramos unas líneas gruesas, con la longitud que queráis entre los 10 o 15 cm., dejando un margen entre cada una de 3 cm.

Espolvorear con el azúcar lustre e introducirlos en el horno muy caliente, a 220°, durante 3 minutos.

Judías tiernas con espuma de patata

Ferrán Adriá



Ingredientes (para 4 personas)

300 gr. de judías tiernas
2 lonchas de jamón serrano
2 cucharadas de puré
de olivas negras
4 cucharadas de aceite de oliva

Para la espuma

175 gr. de patatas hervidas
90 gr. de agua de cocer
las patatas
25 gr. de aceite de oliva
100 gr. de nata líquida
Sal y pimienta
1 sifón de 1/2 litro
2 cargas de gas





Judías tiernas con espuma de patata

Para la espuma: Triturar la patata hervida con el agua de cocción, el aceite y la nata. Poner a punto de sal y pimienta y colar.

Llenar el sifón, cargar con el gas y dejar reposar.

Elaboración: Cortar las judías en tiras largas, escaldar 4 minutos en agua hirviendo a punto de sal y enfriar rápidamente.

Saltearlas brevemente con el jamón cortado en finas tiras.

Mezclar el puré de olivas negras con el aceite de oliva removiendo bien.

Montar en forma de torre las judías con el jamón.

Llenar el centro con la espuma de patata y salsear con el aceite de olivas negras.

Se puede sustituir la espuma de patata por un puré de patata tradicional.

Espuma de patata y foie

Sergi Arola

Hervir la patata en el agua mineral a fuego vivo con un poco de sal fina. Cuando esté hecha, retirar la piel y pasar la patata por un pasapurés. Colocar en un bol y emulsionar con aceite de oliva. Añadir la nata líquida, sal y pimienta blanca.

Pasar toda la mezcla por el colador fino.

Introducir en un sifón *isi* y cargar con dos cargas. Dejar enfriar.

Cortar la terrina en daditos.

Colocar los daditos en la base de una copa de cristal, cubrir con la espuma y rociar con un poco de salsa concentrada.

Ingredientes

200 gr. de patata monalisa
100 ml. de nata líquida
500 ml. de agua mineral
Sal fina
50 gr. de terrina de foie
30 ml. de salsa
concentrada de carne
100 ml. de aceite de oliva

