

COMER DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS durante el tratamiento del cáncer de próstata



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Con la colaboración de  **IPSEN**
Innovation for patient care

Esta guía forma parte de la colección **COMER DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER**, un proyecto social impulsado por la **Fundació Catalunya La Pedrera**, y desarrollado por la **Fundació Alícia** con entidades de referencia, expertos y usuarios. En la elaboración de esta guía han participado la **Unidad de Nutrición y Dietética Clínica, Servicio Endocrinología y Nutrición (Instituto de Enfermedades Digestivas y Metabólicas del Hospital Clínic de Barcelona)**, y los **servicios de Oncología Médica y Oncología Radioterápica (Instituto de Enfermedades Hemato-Oncológicas del Hospital Clínic de Barcelona)**, con la colaboración de **IPSEN Pharma**.

Fecha de edición: junio de 2021

Contenidos elaborados por la Fundació Alícia
y el Hospital Clínic de Barcelona

Es necesario obtener la autorización de sus autores
para la reproducción de los contenidos

© de las fotografías: Andrea Resmini

Diseño y maquetación: Grafime (www.grafime.com)

alícia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

Con la colaboración de



Con el aval de



Índice

Introducción	5
1. Recomendaciones generales durante el tratamiento del cáncer de próstata.	7
2. Puntos clave de la alimentación durante el tratamiento del cáncer de próstata. . .	9
3. Recomendaciones específicas durante el tratamiento del cáncer de próstata con terapia hormonal	18
3.1. Recomendaciones dietético-culinarias en caso de aumento de peso	20
3.2. Recomendaciones dietético-culinarias en caso de hipertensión	25
3.3. Recomendaciones dietético-culinarias en caso de hiperlipidemia	32
3.4. Recomendaciones dietético-culinarias para el control de los niveles de glucosa en sangre	37
3.5. Recomendaciones en caso de hipertensión, hiperlipidemia y glucosa elevada	40
3.6. Recomendaciones dietético-culinarias en caso de osteoporosis	44
3.7. Recomendaciones dietético-culinarias en caso de anemia	45
3.8. Recomendaciones dietético-culinarias en caso de pérdida de masa muscular	48
4. Interacción alimento-medicamento en el cáncer de próstata	51

5. Recomendaciones dietético-culinarias cuando aparecen efectos secundarios relacionados con otros tratamientos (cirugía, quimioterapia, radioterapia)	52
5.1. Pérdida de apetito.	53
5.2. Náuseas y vómitos	57
5.3. Malestar intestinal	60
5.3.1. Diarrea	60
5.3.2. Flatulencia	62
6. Recomendaciones de ejercicio y actividad física	64
7. Recetas	68
Infusión de jengibre	77
Licuado de pera, manzana y zanahoria	78
Gelatina de jengibre y menta.	79
Gelatina de chía, limón y canela	80
Gelatina de melocotón	81
Granizado de pera y menta.	82
Granizado de melón.	83
Polo de kiwi y manzana.	84
Polo de frutas cítricas	85
Helado al momento de frutos rojos	86
Helado al momento de plátano, manzana y pera	88
Palomitas condimentadas	89
Empanadas variadas	90
Minisándwiches	92
Croquetas de patata y carne	94
Croquetas vegetales	96
Montaditos de queso y membrillo	97
Sopa de tomillo	98

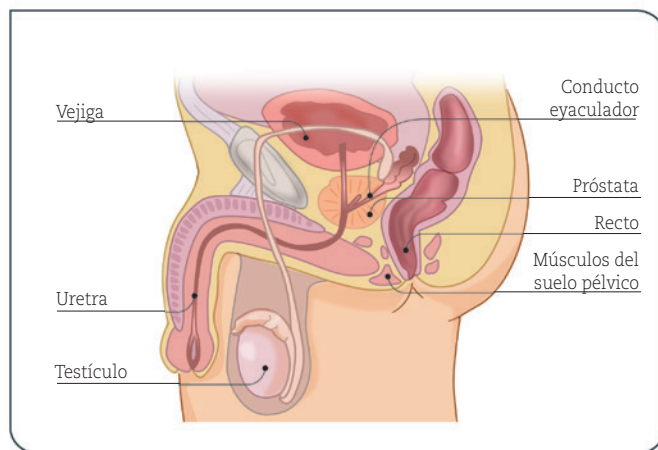
Sopa de tomate	99
Crema de calabaza, naranja y jengibre	100
Sopa fría de aguacate y maíz.	102
Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos	103
Ensalada de tres cereales con salmón.	104
Endibias rellenas de quinua y frutos secos	105
Espárragos al vapor	106
Champizzas	108
Ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras.	109
Ensalada de cebada y cacahuets	110
Ensalada de crudos con vinagreta de limón y semillas	111
Alcachofas al microondas	112
Risotto de verduras y bacalao.	113
Puré rápido de garbanzos con huevo	114
Hamburguesa de garbanzos	115
Soja a la marinera.	116
Hatillos de col con soja y conejo	118
Arroz con fricandó de tofu	120
Poke de arroz integral con verduras, setas y sésamo	122
Espaguetis con tomates asados y huevo	123
Fideos de arroz a la marinera	124
Ñoquis de patata con salsa de zanahoria	125
Rollitos de arroz y pescado	127
Dahl hindú	128
Tabulé	129
Plato completo en formato tapas	130
Papillote de pescado blanco	132
Hamburguesa de sardinas en conserva	133

Escabeche de caballa con naranja	134
Jurel con verduras y pasta integral	135
Tomates agridulces con sardinas	138
Ensalada tibia de salmón y manzana	139
Dados de rape adobado y frito	140
Conejo con piña	141
Pastel de pavo y verduras	142
Pinchos de pollo con manzana	144
Brochetas de pavo marinado	145
Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada	146
Envoltinis de ternera	147
Rolls de tortilla	148
Pastel de pescado	149
Mejillones aromáticos exprés	150
Berberechos en salsa verde	151
Pollo al curri con manzana	152
Copa de yogur y menta	153
Manzana al microondas con canela	154
Mug cake de plátano y nueces	155
Pudin de pera	156
Plátano asado	157
Porridge de avena con fruta	158
Crema de aguacate, plátano y nueces	159
Rocas de almendra con jengibre	160
Avellanas garapiñadas sin azúcar	161

Introducción

El cáncer de próstata es el cáncer que se diagnostica con mayor frecuencia en el hombre en España. Se origina a partir de la transformación y proliferación anómala de las células de la próstata. La próstata es una glándula que pertenece al sistema urogenital masculino y que es exclusiva del varón; se sitúa debajo de la vejiga y delante del recto, y su principal función es contribuir a la producción del fluido seminal.

En función de las características individuales de la persona afectada, su edad, el tipo y la extensión del cáncer, y otras enfermedades crónicas que pueda padecer (o comorbilidades), las modalidades de tratamiento que se le ofrecen pueden ser distintas. Entre las opciones se encuentran las siguientes: 1) observación sin tratamiento o vigilancia activa de la neoplasia en tumores de muy bajo riesgo; 2) cirugía o extirpación del cáncer de próstata mediante prostatectomía radical; 3) tratamiento local con radioterapia; incluyendo braquiterapia (radicación interna) o radioterapia externa; 4) otros tratamientos focales, como crioterapia (destrucción de las células cancerosas por el uso de temperaturas muy frías); 5) tratamiento hormonal con terapia de deprivación andro-



«La mayoría de los tratamientos pueden comportar efectos secundarios que pueden afectar en diferentes grados e intensidades y comprometer la alimentación.»

génica (TDA); 6) nuevas terapias hormonales; 7) quimioterapia; 8) otros tratamientos para enfermedad avanzada como Radium-223 u otros más específicos en pacientes con determinadas alteraciones genéticas (como mutaciones de los genes BRCA1 y 2).

La mayoría de los tratamientos descritos pueden comportar efectos secundarios que, dependiendo de la tolerancia individual de cada persona, pueden afectar en diferentes grados e intensidades y comprometer la alimentación. Por un lado, como consecuencia de determinados tratamientos, pueden aparecer alteraciones digestivas como náuseas o vómitos, diarrea, malestar intestinal y también pérdida de peso; y, por otro, principalmente cuando se reciben tratamientos hormonales, pueden aparecer alteraciones metabólicas, aumento de peso, osteoporosis...

Una adecuada alimentación es importante durante el tratamiento para evitar un deterioro del estado nutricional, ya que este puede afectar a la eficacia y tolerancia a los tratamientos y la aparición de complicaciones.

Esta guía tiene como objetivo ofrecer recomendaciones dietéticas con una base científica e ideas culinarias prácticas para mantener una adecuada alimentación durante el tratamiento del cáncer de próstata y ayudar a afrontar los efectos secundarios que puedan ir surgiendo. ■

I. Recomendaciones generales durante el tratamiento del cáncer de próstata

La alimentación durante el tratamiento de cualquier cáncer debe ser segura, suficiente y equilibrada y, en la medida de lo posible, debe seguir el patrón de la dieta mediterránea, ya que esta incorpora todos los grupos de alimentos en cantidades y frecuencias adecuadas.

Existen varias creencias sobre la alimentación y el cáncer, por lo que se recomienda evitar consultar fuentes de dudosa fiabilidad y, en caso de duda, consultar siempre con su médico. Para más información, consulte la publicación 2 de esta colección, *Mitos y creencias sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer*, que expone, siguiendo una base científica, algunos de los mitos y las creencias más comunes. En caso de duda, antes de realizar cambio alguno en sus hábitos consulte al personal sanitario de referencia o a un dietista-nutricionista.

No todos los pacientes con cáncer de próstata tendrán un estado nutricional comprometido. Es importante que, en caso de no presentar ningún efecto secundario durante el tratamiento oncológico, siga las recomendaciones dietéticas generales dentro del patrón de alimentación mediterránea y consulte **los puntos clave de la alimentación**, descritos en el **punto 2**.

En otros pacientes, en cambio, a consecuencia del propio tumor, la cirugía o los efectos secundarios de los diferentes tratamientos, se verá comprometido su estado nutricional. Por un lado, en el caso del tratamiento con radioterapia y quimioterapia, puede que, por los efectos secundarios, sea más difícil cubrir los requerimientos nutricionales de energía y proteínas,

«La alimentación durante el tratamiento de cualquier cáncer debe ser segura, suficiente y equilibrada y, en la medida de lo posible, debe seguir el patrón de la dieta mediterránea.»

lo que podría suponer una pérdida de peso y un deterioro de su estado nutricional, con lo que disminuiría la tolerancia a los tratamientos y aumentaría el riesgo de complicaciones. Además, durante el tratamiento de radioterapia, es importante mantener un peso más o menos constante, sin subir ni bajar en exceso, dado que una de las primeras zonas en perder volumen es el tejido adiposo alrededor de la pelvis y el abdomen. Así, los volúmenes que se tratan son diferentes a medida que pasan los días de tratamiento y, en consecuencia, el tratamiento es menos exacto y efectivo, lo que compromete el riesgo de curación o aumenta el riesgo de toxicidad. Cuando aparezcan efectos secundarios que comprometan la ingesta, es recomendable seguir las recomendaciones generales explicadas a continuación, en el **punto 2**, e ir adaptándola con la ayuda de las pautas descritas en el **apartado 5**, “Recomendaciones dietético-culinarias cuando aparecen efectos secundarios relacionados con otros tratamientos (cirugía, quimioterapia, radioterapia)”.

Por otro lado, si el tratamiento es hormonal, puede que aparezca un desequilibrio metabólico por el que sea necesario modificar la alimentación para ajustarla a las posibles alteraciones que vayan apareciendo, como aumento de peso, diabetes, alteración de los lípidos... Por este motivo, la guía incluye un apartado exclusivo sobre el tratamiento hormonal, para poder adaptar las pautas generales de alimentación descritas a continuación a la evolución y aparición de otras complicaciones. Véase el **apartado 3**, “Recomendaciones específicas durante el tratamiento del cáncer de próstata con terapia hormonal”. ■


2. Puntos clave de la alimentación durante el tratamiento del cáncer de próstata

La alimentación equilibrada es la que aporta todos los nutrientes necesarios para el buen mantenimiento del organismo y sus funciones, y que al mismo tiempo asegura la energía y las proteínas indispensables para mantener un buen estado nutricional. No hay ningún alimento ni combinaciones de alimentos que por sí solos curen el cáncer. Está demostrado que una alimentación saludable y equilibrada, con alimentos de todos los grupos y con una cantidad y frecuencia concretas, ayuda a mantener un correcto estado nutricional y la energía y los nutrientes suficientes, lo que resulta, sin duda, beneficioso para el paciente. A continuación, se presentan los diez puntos clave sobre la alimentación a seguir durante el tratamiento para el cáncer de próstata.

En el caso de padecer cualquier otra enfermedad (alergias o intolerancias, diabetes, problemas cardiovasculares, enfermedad renal...), consulte con su especialista la idoneidad de estas recomendaciones.

Diez puntos clave sobre la alimentación a seguir durante el tratamiento para el cáncer de próstata

- 1. Hacer entre cuatro y cinco comidas al día**, preferentemente ligeras y no copiosas, lo que ayuda a mantener el organismo en actividad, favorece la digestión, controla el nivel de



«Consumir frutas y verduras a diario, de diferentes tipos y colores, temporada y proximidad.»

glucosa en sangre y mejora el control de cada ingesta, aportando la energía y los nutrientes necesarios.

2. Consumir frutas y verduras a diario. Estos dos grupos de alimentos son la principal fuente de vitaminas antioxidantes y fitonutrientes de la alimentación, a la vez que una excelente fuente de minerales, fibra y agua.

Los fitonutrientes son moléculas fisiológicamente activas exclusivas del reino vegetal que, como algunas vitaminas han demostrado en estudios de laboratorio, pueden tener efectos beneficiosos en diferentes fases del cáncer. En concreto, en relación con el cáncer de próstata, algunos estudios sobre su prevención destacan el papel de **los carotenos**, que encontramos principalmente en frutas y hortalizas de color naranja, rojo y verde oscuro como la zanahoria, calabaza, boniato, melón, albaricoque, tomate, pimiento rojo, sandía, espinacas, brócoli, col..., y **los glucosinolatos**, que están presentes en las verduras de la familia de las coles como son el brócoli, coliflor, rúcula, col verde, col rizada, coles de Bruselas, rábanos, rabanitos, nabos, verracos.

Sin embargo, todas las frutas y verduras son excepcionales, y cada una tiene particularidades diferentes. Por este motivo **es importante** comer las que nos ofrece cada temporada y no centrarse en una única fruta o verdura. **Es esencial tomar cada día frutas y verduras de diferentes tipos y colores (tabla 1)** para aprovecharse de las diferentes vitaminas, polifenoles, carotenos y otros fitoquímicos beneficiosos que aportan cada una. Aunque actualmente encontramos de todo durante todo el año, **los alimentos de temporada y de proximidad** son los que estarán en el mejor punto de maduración y, por lo tanto, de sabor, aroma y contenido en nutrientes y compuestos bioactivos.

Por lo tanto, hay que asegurar cada día el consumo de **dos o tres piezas o porciones de fruta fresca y dos raciones de verdura**. Se recomienda consumir la verdura tanto cruda como cocida. Cuando se consuma cruda, sea en forma de ensalada, gazpacho, etc., se recomienda tomarla preferentemente en la comida y reservar la cocida para la cena, porque se digiere mejor. Respecto a las frutas, hay que priorizar siempre su consumo en crudo, enteras y con piel (muy limpia).

Tabla 1. Frutas y verduras clasificadas por colores

Blanco- Amarillo	Naranja	Rojo	Violeta	Verde
Ajo, cebolla, pimiento amarillo, coliflor, pepino, limón, piña, uva blanca, pera, manzana, melón...	Naranja, melón cantalupo, melocotón, albaricoque, zanahoria, calabaza...	Tomate, pimiento rojo, sandía, fresas, cerezas, frambuesas...	Uva negra, moras, grosellas, col lombarda, remolacha, granada, ciruelas...	Brócoli, col, col de Bruselas, puerros, espinacas, pimiento verde, judías verdes, acelgas, apio, lechuga, kiwi...

Véanse las recetas: sopa de tomate, crema de calabaza, zanahoria y naranja, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos, espárragos al vapor, alcachofas al microondas, ensalada de crudos con vinagreta de limón y semillas, ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras, granizado de melón, polo de frutas cítricas, licuado de pera, manzana y zanahoria...

3. Asegurar un adecuado aporte proteico y energético. Asegúrese de incluir alimentos ricos en proteína y energía para hacer frente a los tratamientos. Es importante que cada comida incluya **alimentos ricos en hidratos de carbono**, para cubrir el aporte adecuado de energía, y **alimentos fuente de proteínas**, ya que su consumo es imprescindible para reparar tejidos y mantener o recuperar la masa muscular.

- ▮ Hidratos de carbono: la principal fuente son los cereales y pseudocereales (arroz, trigo, trigo tierno, maíz, quinua y derivados), los tubérculos (patata, moniato, yuca...) y las legumbres (lentejas, garbanzos, judías, soja, alubias...). Deben estar presentes en la mayoría de las comidas, ya que son la principal fuente de energía del organismo. Se recomienda escoger las versiones integrales (siempre que no esté contraindicado) para aumentar el aporte de fibra y reducir el riesgo de estreñimiento. De la misma manera, las legumbres deben incluirse entre dos y cuatro veces por semana.

- Los alimentos con proteínas de mejor calidad son la carne, el pescado, el marisco y los huevos. Se recomienda, por lo tanto, añadir a la **comida y la cena** cualquier preparación que contenga pescado (azul o blanco), marisco, carne (principalmente magra) o huevos. Si no se puede asegurar su incorporación en las dos comidas, hay que intentarlo como mínimo en una de los dos, y en el resto de las comidas incluir otros alimentos que también sean una buena fuente de proteínas. **Véase la tabla 2, “Alimentos ricos en proteínas”.**

Tabla 2. Alimentos ricos en proteínas	
Alimentos de origen animal	<p>Pescado blanco: rape, merluza, bacalao.</p> <p>Pescado azul: sardina, caballa, salmón.</p> <p>Marisco: calamar, pulpo, mejillones, sepia, gambas, cigalas.</p> <p>Pescado en conserva: atún, sardinas, berberechos.</p> <p>Carne blanca: pollo, conejo, pavo.</p> <p>Huevos (especialmente la clara).</p> <p>Lácteos: yogur natural, queso fresco, requesón.</p>
Alimentos de origen vegetal	<p>Legumbres secas y tostadas sin sal para picar: garbanzos, habas.</p> <p>Legumbres secas o cocidas: lentejas, garbanzos, alubias (rojas, negras, blancas...), soja.</p> <p>Derivados de la soja: harina de soja, tofu, tempeh.</p> <p>Frutos secos y semillas crudos sin sal: almendras, nueces, avellanas, pipas de girasol, pipas de calabaza.</p> <p>Seitán: gluten de trigo u otros cereales.</p>

Véanse las recetas: papillote de pescado blanco, hamburguesa de sardinas en conserva, escabeche de caballa con naranja, jurel con verduras y pasta integral, tomates agridulces con sardinas, ensalada tibia de salmón con manzana, conejo con piña, pastel de pavo y verduras, pinchos de pollo con manzana, brocheta de pavo marinado, *envoltinis* de ternera, *rolls* de tortilla, pastel de pescado, mejillones aromáticos exprés, hatillos de col con soja y conejo, soja a la marinera y berberechos en salsa verde.



Las personas que siguen una alimentación exclusivamente vegetal, sin o con muy poca proporción de alimentos de origen animal (vegana, vegetariana, crudivegana, etc.), es muy importante que consulten al dietista-nutricionista de referencia para estudiar cómo cubrir adecuadamente las necesidades de proteínas, vitaminas y minerales que el organismo necesita para hacer frente a todo el proceso oncológico.

También pueden obtenerse proteínas de alta calidad si se consumen combinaciones de cereales, legumbres, frutos secos y semillas a lo largo del día. Algunas ideas serían lentejas con arroz; cuscús con garbanzos; ensalada de lentejas, nueces y semillas; ensalada de pasta con tofu y semillas; hummus con sésamo y palitos de pan; rebanada de pan de nueces y semillas con paté de guisantes... Véanse las recetas: endibias rellenas de quinua y frutos secos, arroz con fricandó de tofu, croquetas vegetales, hamburguesa de garbanzos, ensalada de cebada y cacahuetes, poke de arroz integral con verduras, setas y semillas de sésamo, y rocas de almendra con jengibre.

- 4. Realizar comidas completas.** Para asegurarse de que se está siguiendo una alimentación lo más equilibrada posible, hay que intentar que las comidas principales (comida y cena) sean completas e incorporen una parte de verduras y hortalizas, una parte de alimentos fuente de energía y una tercera parte de alimentos fuente de proteínas. Seguir el método del plato (figura 1) es una manera práctica de conseguirlo.



Figura 1. Esquema del método del plato.

En la [imagen 1](#), se muestran tres ejemplos muy visuales de platos completos y equilibrados preparados a partir del método del plato. El primero está diseñado especialmente para las personas con poco apetito (espaguetis con tomates asados y huevo), se mantiene la proporción de los tres grupos de alimentos, pero se disminuye la cantidad; el segundo es para aquellas personas que no consuman alimentos de origen animal (arroz con fricandó de tofu), y el tercero muestra la posibilidad de adaptar el método a diferentes maneras de comer: plato único, dos platos, tapas... (en este caso se muestra una propuesta de pequeños platitos o tapas).

Véanse las [recetas de platos completos: espaguetis con tomates asados y huevo, arroz con fricandó de tofu, jurel con verduras y pasta integral, plato completo en formato tapas](#).

- 5. Hidratarse.** Beber es imprescindible y, especialmente durante el tratamiento contra el cáncer, es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas. Por ello, es recomendable asegurar la ingesta de 1,5-2 litros de agua (6-8 vasos) diariamente. La mejor opción siempre es el agua, pero también existen otros líquidos para hidratarse como el agua con gas, té e infusiones o caldos vegetales. Por su contenido en azúcar, es conveniente limitar el consumo de refrescos, zumos comerciales y otras bebidas azucaradas. Recuerde que es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 6. Limitar el consumo de productos ricos en sal, azúcar y/o grasas saturadas,** como algunos platos precocinados, el azúcar de mesa, la bollería industrial, los dulces, los refrescos azucarados, los *snacks* muy salados, etc., ya que aportan menos nutrientes imprescindibles y más calorías, lo que podría contribuir a aumentar de peso.
- 7. Seguir normas y medidas de seguridad alimentaria para evitar infecciones.** Hay que tener en cuenta que a veces durante el tratamiento pueden disminuir las defensas, por lo cual es necesario extremar las medidas de higiene para reducir el riesgo de sufrir alguna intoxicación alimentaria.

«Beber es imprescindible y, especialmente, durante el tratamiento contra el cáncer. Es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas.»



*Imagen 1.
Ejemplos de platos completos:
espaguetis con tomates asados y
huevo, arroz con fricandó de tofu y
opción de tapas (ensalada de tomate
y calabacín, arroz blanco con cebolla,
salteado de ternera con pimiento verde
y calabacín a la plancha).*

Así pues, se recomienda lo siguiente:

- a. Lavarse las manos con agua y jabón y mantener limpia la cocina y espacios afines (nevera, utensilios de cocina, trapos, etc.).
- b. Limpiar bien todos los alimentos a la hora de cocinar, haciendo especial énfasis en los alimentos que se van a consumir crudos.

8. Elaborar preparaciones culinarias ligeras, de fácil digestión, pero sabrosas.

- a. Evitar los fritos o los guisos fuertes.
- b. Preparar los alimentos priorizando los hervidos y las cocciones al vapor, al horno, a la plancha, en papillote o al microondas.
- c. Utilizar aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar los alimentos.
- d. Aprovechar las hierbas aromáticas y especias (perejil, canela, cúrcuma, curri, jengibre, cilantro, romero, albahaca, etc.) para dar diferentes matices gustativos a las preparaciones al mismo tiempo que se incorporan compuestos beneficiosos.

9. Comer en compañía. Sería deseable realizar una de las comidas del día, como mínimo, con familia o amigos alrededor de una mesa. Se recomienda no realizar dietas o consumir alimentos diferentes al resto del grupo, ya que esto ayudará a normalizar y relajar la hora de la comida, disminuyendo el estrés y la sensación de sentirse enfermo. Y no sentirse culpable si no se siguen siempre estas recomendaciones al pie de la letra. A veces es importante comer desde el punto de vista más emocional.

10. Realizar actividad física de manera regular. Mantenerse activo y realizar ejercicio físico contribuirá a mantener la masa muscular y la mineralización ósea. Además, ayuda a sentirse mejor y a preservar la funcionalidad para llevar a cabo las actividades cotidianas. Evite pasar gran parte del tiempo en el sofá o en la cama. Es recomendable mantenerse activo todo el tiempo que pueda. Intente ir adaptando la intensidad y duración del ejercicio físico al estado en el que se encuentre en cada momento del tratamiento. Consulte a su

médico cuáles serían las actividades más recomendadas para su caso. Si el cansancio o el malestar no le permiten hacer ningún tipo de actividad, intente al menos caminar o pasear 20-30 minutos al día. Para más información, consulte [el apartado 6 de esta guía](#) y la *Guía práctica: ejercicio físico en el tratamiento del cáncer* del Instituto Clínico de Enfermedades Hematológicas y Oncológicas (ICMHO). ■

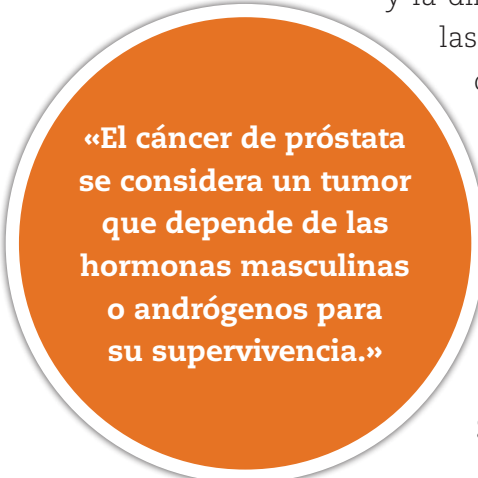
«Evite pasar gran parte del tiempo en el sofá o en la cama. Es recomendable mantenerse activo todo el tiempo que pueda.»

3. Recomendaciones específicas durante el tratamiento del cáncer de próstata con terapia hormonal

El cáncer de próstata se considera un tumor que depende de las hormonas masculinas o andrógenos para su supervivencia.

Los testículos producen la mayor parte de los andrógenos. La regulación de la producción de andrógenos en los testículos se realiza a través de unas hormonas producidas en una glándula que está en el cerebro, la hipófisis. Los andrógenos más abundantes son la testosterona y la dihidrotestosterona. Estos andrógenos se unen a los receptores de

las células tumorales, activando la supervivencia y la proliferación de las células cancerosas de la próstata. Al reducirse los niveles de andrógenos, se frena el crecimiento del tumor, por lo que la **terapia de deprivación androgénica (TDA)** es un tratamiento muy eficaz y esencial en algunas etapas del cáncer de próstata. El objetivo de la TDA es, por tanto, **reducir en el cuerpo los niveles de andrógenos**, para evitar que estos lleguen a las células tumorales. Dicho objetivo se puede alcanzar mediante la reducción de la producción de andrógenos a través de los siguientes métodos:



«El cáncer de próstata se considera un tumor que depende de las hormonas masculinas o andrógenos para su supervivencia.»

- ▶ **Medicamentos que actúan a nivel de la hipófisis.** Los más utilizados son los agonistas de la hormona liberadora de la hormona luteinizante (LHRH), llamados también análogos de la LHRH, como la triptorelina, o agonistas de la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH), como el degarelix.
- ▶ **Otros tratamientos hormonales** que frenan la síntesis de andrógenos de la glándula suprarrenal, como el acetato de abiraterona, o los denominados antiandrógenos de nueva generación (como la apalutamida, la darolutamida o la enzalutamida), fármacos que impiden que estos se unan a su receptor y frenan la acción de los andrógenos en la célula tumoral.

La extirpación quirúrgica de los testículos, también llamada *orquiectomía* o *castración quirúrgica*, aunque se utiliza muy poco en la actualidad, ya que es irreversible, tiene como objetivo la privación androgénica, dado que es donde se sintetizan la mayor parte de los andrógenos.

Los **efectos secundarios** de la privación androgénica (falta de andrógenos) son debidos fundamentalmente al freno de la producción de testosterona. Los más frecuentes son la reducción o ausencia del deseo sexual, la disfunción eréctil (impotencia), la reducción del tamaño de los testículos y el pene, la aparición de sofocos repentinos, el crecimiento y dolor del tejido mamario, la osteoporosis (disminución de la densidad ósea), la anemia, la pérdida de masa muscular, la astenia o cansancio, la alteración de la agudeza mental y pérdida de memoria, la tendencia a la depresión y los cambios de humor, y una alteración metabólica que puede comportar un aumento de peso (mayor depósito de grasa abdominal), una resistencia a la insulina y aumento de los niveles de glucosa en sangre, hipertensión y/o un aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos.

El aumento de peso y de los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre constituyen el llamado síndrome metabólico, que junto con la hipertensión puede favorecer o predisponer a un mayor riesgo de desarrollar diabetes y enfermedad cardiovascular (embolias cerebrales, infartos o incluso muerte de causa cardíaca).

La mayoría de estos efectos pueden tratarse y minimizarse con distintas estrategias, entre ellas unas pautas concretas de alimentación y actividad física, que pueden tener un papel fundamental para combatir y controlar algunos de los efectos secundarios de la deprivación androgénica y prevenir los riesgos asociados a estos. Aunque dichas estrategias deberán individualizarse para cada paciente, es importante seguir las pautas indicadas en el apartado anterior, **los diez puntos clave de la alimentación**, haciendo los ajustes necesarios para cada una de las situaciones que puedan ir apareciendo, tal y como se indica a continuación.

3.1. RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS EN CASO DE AUMENTO DE PESO

Algunos pacientes pueden presentar un **aumento de peso** durante el tratamiento hormonal, debido a la alteración metabólica inducida por la deprivación androgénica. Si este incremento de peso no es muy elevado o el especialista no indica lo contrario, hay que seguir las mismas recomendaciones descritas anteriormente para mantener una alimentación equilibrada y evitar seguir cualquier tipo de dieta (alternativa o excluyente) que no haya sido prescrita por un dietista-nutricionista, ya que podría comprometer el tratamiento.

La disminución de la actividad física puede ser también la causa del aumento de peso. La fatiga y el cansancio hacen disminuir la acción diaria y la realización de actividad física. Por lo tanto, hay que intentar realizar actividades físicas suaves o moderadas, como pasear o caminar 30 minutos al día, practicar yoga o pilates, bicicleta estática, nadar... (según preferencia individual) dos o tres veces por semana, subir las escaleras de casa en lugar de coger el ascensor, etc. **Para más información, consulte el apartado 6 de esta guía**, y en caso de osteoporosis consultar con su médico el tipo de ejercicio más adecuado.

Sea cual sea la causa, no hay que angustiarse ni obsesionarse. Lo más importante en este momento es hacer frente a la enfermedad y, si no es que el especialista aconseja algo distinto, las recomendaciones que hay que seguir cuando empieza a aparecer el aumento de peso se basan en mantener una dieta saludable y equilibrada, tal y como se ha descrito

anteriormente, pero ajustando la cantidad de energía consumida, a partir de las siguientes indicaciones:

- ▶ Asegurar un consumo de agua de 7-8 vasos al día.
- ▶ En las comidas principales, utilizar el **método del plato** para cerciorarse de que se incorporan los nutrientes necesarios y que al mismo tiempo se está controlando la energía que se consume. Se divide el plato por la mitad: una mitad debe ser siempre a base de vegetales y la otra mitad, con los alimentos farináceos y los proteicos. Tal y como se muestra en la [figura 2](#), con este método podemos preparar platos únicos, platos combinados, un primero y un segundo o una combinación de platos pequeños.
- **Incluir una gran cantidad de verduras**, ya sea en forma de ensalada, menestra, puré, asadas, al vapor, hervidas, a la plancha o salteadas, o dentro de otras preparaciones, como tortillas o sopas. Hay que recordar que se pueden utilizar las setas como si fueran verdura. [Véanse las recetas siguientes: verduras al microondas con vinagreta de frutos secos, espárragos al vapor, alcachofas al microondas, sopa de tomate, crema templada de calabaza, zanahoria y naranja, y ensalada de crudos con vinagreta de limón y semillas.](#)
- **Incluir con moderación alimentos farináceos**, que aportarán energía, como son las legumbres, la patata, pasta, arroz, pan, etc., e intentar elegir siempre las versiones integrales, si no hay ninguna contraindicación. [Véanse las recetas siguientes: endibias rellenas de quinua y frutos secos, ensalada tres cereales con salmón, ensalada de cebada y cacahuetes, hamburguesa de garbanzos, ensalada verde de alubias y aliño de aceitunas negras, hatillos de col, soja y conejo, y poke de arroz integral con verduras, setas y sésamo.](#)
- **Asegurar el consumo de alimentos ricos en proteínas:** huevos, pescado, marisco, carne, legumbres y derivados, frutos secos... [Véase tabla 2 “Alimentos ricos en proteínas”](#). Hay que elegir las opciones más magras (limite el consumo de carnes y embutidos grasos) y cocinar de la forma más sencilla y baja en grasa: al horno, a la plancha, al microondas, en papillote, etc. [Véanse las recetas siguientes: papillote de pescado blanco, hamburguesa de](#)



Figura 2. Método del plato para una alimentación equilibrada durante el control de peso y ejemplo de posibilidades de consumo. a) Plato combinado: Jurel y verduras al vapor y espaguetis integrales con aceite de albahaca, b) Plato completo: espaguetis integrales salteados con verduras y pescado y c) dos platos (entrante y principal): puré de verduras y jurel a la plancha con guarnición de espaguetis al ajillo y pimentón.

sardinas en conserva, jurel con verduras y pasta integral, tomates agridulces con sardinas, ensalada tibia de salmón con manzana, conejo con piña, pastel de pavo y verduras, pinchos de pollo con manzana, brocheta de pavo marinado, *envoltinis* de ternera, rolls de tortilla, mejillones aromáticos, hatillos de col con soja y conejo, y berberechos en salsa verde.

- De postre, priorizar siempre la fruta entera (y con piel) y de temporada o el yogur natural.
- ▶ **Utilizar aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar**, pero controlando la cantidad utilizada, intentando no sobrepasar las 3-4 cucharadas soperas al día (unos 30-40 ml). Puede utilizar un difusor midiendo previamente la cantidad de aceite con una jeringuilla, así controlará y dosificará mejor las cantidades a utilizar tanto en las cocciones como en los aliños.
- Limitar los alimentos ricos en energía, grasas y azúcares. Hay que evitar tener alimentos en casa como galletas, bombones, patatas chips o embutidos, zumos, refrescos, chucherías, helados comerciales... Si están, es importante intentar no tenerlos a la vista, ya que el hecho de verlos continuamente puede hacer que se coma mucho más entre horas y mucha más cantidad.



Imagen 2. Ejemplo para controlar la cantidad de aceite para uso diario.

- Servir en el plato la ración que se comerá. Para no repetir, hay que evitar llevar la olla o fuente a la mesa.
- Evitar comer mientras se mira la televisión, ya que en esta situación se suele comer más cantidad que si se come tranquilamente, sin distracciones o en familia.
- Tener alimentos bajos en calorías para los momentos en los que aparezca la necesidad de picar entre horas: fruta, zanahorias, infusiones, palomitas caseras bajas en grasa, tortitas de cereales integrales, etc. *Véanse las siguientes recetas para picar entre horas: palomitas condimentadas, granizado de pera y menta, granizado de melón, polo de kiwi y manzana, polo de frutas cítricas, gelatina de jengibre, gelatina de chía, limón y canela, y manzana al microondas con canela.*
- **Elegir lácteos bajos en grasa:** leche desnatada o semidesnatada, yogures bajos en grasa o desnatados (sin azucarar), quesos frescos o tiernos más bajos en grasa (tipo Burgos).
- Establecer rutinas tanto de alimentación, como de actividad física y de descanso. Tener establecidos unos horarios regulares a la hora de comer también ayuda a regular la sensación de apetito.
- Realizar actividad física regular. *Véase el apartado 6 de esta guía.*
- No obsesionarse con el peso. Pesarse a diario puede inducir a la desmotivación y a una obsesión con el peso. Es recomendable pesarse únicamente una vez por semana.



*Imagen 3.
Ideas de alimentos y cantidades
a consumir entre horas*

3.2. RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS EN CASO DE HIPERTENSIÓN

La hipertensión se define por el aumento de la presión arterial, cuando los valores superan los 140/90 mmHg.

Para su tratamiento es necesario disminuir o incluso limitar al máximo el consumo de sodio y, por lo tanto, de sal (cloruro sódico), a la vez que llevar una alimentación cardiosaludable. Para ello, se recomienda seguir los **puntos clave de la alimentación** (página 9) y **reducir la ingesta de sal**.



Figura 3. Origen de la sal (sodio) que ingerimos habitualmente.

Así pues, para reducir el consumo de sal es necesario:

- ▶ Evitar la sal común, marina o yodada en la preparación y aliño de los alimentos. Hay que cocinar sin sal y evitar poner el salero en la mesa.
- ▶ Evitar las sales vegetales comerciales con mezclas de sal común (NaCl) o sodio (Na), las sales sustitutivas (sal de cloruro potásico -KCl-), el glutamato monosódico o los cubitos de caldo (de carne o vegetales).
- ▶ Limitar el consumo de alimentos procesados y comidas preparadas y priorizar siempre los productos frescos, ya que la mayor parte del sodio que consumimos en la alimentación viene de la sal añadida en los alimentos procesados.

Véase la **tabla 3, “Alimentos aconsejados y desaconsejados (por su contenido en sal)”**.

Aunque su consumo debe ser limitado, en el caso de utilizar productos envasados o procesados, es importante conocer cómo valorar su contenido en sal y así poder decidir si incorporarlos o rechazarlos.



Según el Reglamento (CE) 1924/2006, de regulación de declaraciones nutricionales en el etiquetado de los alimentos, un producto se puede considerar bajo en sal si contiene menos de **0,3 g de sal por 100 g o 100 ml** (o 0,12 g de sodio por 100 g o 100 ml).

En la siguiente tabla se especifican por grupos aquellos alimentos que se recomienda consumir y aquellos que, por su composición y contenido elevado en sal, se deben limitar. Asimismo, se dan las mejores opciones y recomendaciones para una alimentación cardio-saludable.

Tabla 3. Alimentos aconsejados y desaconsejados en la hipertensión

Grupo de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Cereales, legumbres y derivados	Arroz (blanco o integral), fideos de arroz y pasta de trigo (refinada o integral), avena, quinua, etc. Patata, tapioca, boniato. Legumbres secas (lentejas, garbanzos, judías, habas). Pan sin sal (integral o blanco).	Pan, palitos o biscotes con sal. Bollería y pastelería. Galletas. Patatas chips, ganchitos y resto de snacks. Masas y pizzas comerciales. Platos precocinados o listos para comer. Productos preelaborados a base de legumbres.
Hortalizas y frutas	Todas crudas o cocidas	Vegetales en conserva, zumos de verduras y/o frutas envasadas. Caldos de verdura, sopas o cremas envasados. Aceitunas.

Tabla 3. Alimentos aconsejados y desaconsejados en la hipertensión

Grupo de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Carnes, aves, pescados y huevos	<p>Pescado azul y blanco. Pollo, pavo, conejo. Ternera, buey, cordero o cerdo magros (una vez a la semana a elegir entre ellos). Huevos. Con moderación (máximo una vez a la semana):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Marisco: mejillones, almejas, calamar, sepia, gambas... ▶ Productos enlatados o en conserva al natural y bajos en sal: atún, caballa, bonito, sardinas. 	<p>Todo tipo de embutidos o charcutería: chorizo, salchichón, mortadela, jamón curado, jamón cocido, etc. Todo tipo de productos enlatados o en conserva: atún, caballa, sardinas, anchoas, berberechos, almejas, paté, etc. Vísceras o despojos: riñón, hígado, sesos.</p>
Lácteos y derivados	<p>Leche semi o desnatada. Yogures desnatados y sin azúcares añadidos. Quesos bajos en sal (quesos frescos tipo Burgos, requesón). Cuajada. Kéfir.</p>	<p>Quesos tipo: manchego, emmental, bola, parmesano, roquefort, mozzarella, quesos crema para untar, quesitos en porciones, etc. Nata, flanes, natillas...</p>
Grasas	<p>Priorización del aceite de oliva virgen. Frutos secos naturales.</p>	<p>Mantequilla, margarinas, mayonesas y aliolis envasados, salsas comerciales. Frutos secos con sal o tostados o fritos.</p>

Tabla 3. Alimentos aconsejados y desaconsejados en la hipertensión

Grupo de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Bebidas	<p>Agua sin gas.</p> <p>Infusiones, zumos naturales y caldos sin sal.</p> <p>Bebidas vegetales: de avena, soja, almendras, etc. sin sal añadida.</p> <p>Con moderación: café y té (máximo 2-3 al día, a elegir entre ellos).</p>	<p>Aguas carbonatadas (con gas).</p> <p>Bebidas isotónicas o energéticas.</p> <p>Bebidas alcohólicas de alta graduación (whisky, ginebra, ron, etc.).</p> <p>Zumos de frutas comerciales.</p>
Azúcar y dulces	<p>Cacao en polvo 100%.</p> <p>Chocolate con más del 70% de cacao, sin azúcares.</p>	<p>Cacao en polvo instantáneo.</p> <p>Chocolate con menos del 70% de cacao.</p> <p>Bollería industrial.</p> <p>Productos dulces comerciales en general.</p>
Salsas	<p>Salsas tipo mayonesa y aliolis caseros sin sal.</p>	<p>Todo tipo de salsas comerciales: ketchup, mayonesa, mostaza, salsa roquefort, barbacoa...</p>
Condimentos	<p>Hierbas aromática frescas o secas: orégano, perejil, cilantro, tomillo...</p> <p>Especias: comino, canela, pimienta...</p> <p>Mezclas de especias sin sal añadida.</p>	<p>Mezclas de especias con sal añadida (algunos tipos de curri).</p>

Estrategias culinarias para cocinar sin sal

Además de limitar el consumo de alimentos ricos en sal, es importante limitar la sal de mesa y preparar y cocinar los alimentos sin sal. Al principio costará acostumbrarse a comer sin sal, muchas de las preparaciones conocidas se encontrarán sosas, pero el paladar se irá acostumbrando y a la larga no se echará tanto en falta. A continuación, se proponen algunas estrategias culinarias para potenciar el sabor de las preparaciones y poder así seguir disfrutando de ellas.

- ▶ Condimentar las comidas con especias y aromáticas (pimienta, pimentón, nuez moscada, canela, azafrán, mostaza, jengibre...), hierbas tanto frescas como secas (romero, tomillo, orégano, laurel, menta...), aliáceos (ajo, cebolla, chalota...), cítricos, tanto su zumo como la ralladura de la piel (limón, naranja, lima...). Véanse las recetas: [tabulé](#), [croquetas vegetales](#), [palomitas condimentadas](#).
- ▶ Marinar las carnes y los pescados tanto antes (macerando) como durante (escabeches...) o después de la cocción con ácidos como el vinagre, cítricos, yogur... Véanse las recetas: [escabeche de caballa con naranja](#), [ensalada tibia de salmón con manzana](#), [dados de rape adobado y frito](#), [brocheta de pavo marinado](#), y [pollo al curri con manzana](#).
- ▶ Optar por técnicas de cocción que concentren más los sabores, como la plancha, el vapor, el horno, en papillote o el microondas. Hay que aprovechar al máximo aquellos aromas generados gracias a las cocciones en sí, por ejemplo, tostando bien los huesos o las verduras antes de hacer una sopa, caldo o crema de verduras. Véanse las recetas: [papillote de pescado blanco](#), [espárragos al vapor](#), [alcachofas al microondas](#), [verduras al microondas con vinagreta de frutos secos](#), [tomates agridulces con sardinas](#), y [mejillones aromáticos](#).



- ▶ Tener herramientas culinarias ya preparadas tan versátiles tales como aceites aromatizados, mezclas de especias o salsas y aliños caseros como vinagretas.

Los aceites aromatizados son un recurso muy práctico para dar sabor a nuestros platos cuando se retira la sal. Se pueden utilizar antes de la cocción (para marinados y adobos), durante o después (a modo de salsa o aliño).

Para elaborarlos:

- ▶ En el caso de especias o hierbas secas, calentar aceite de oliva virgen en un cazo a fuego lento hasta que coja un poco de temperatura (sin que llegue a quemar, solo para darle un toque de calor). Una vez templado, apartar del fuego, añadir las especias y/o hierbas secas y dejar macerar a temperatura ambiente durante uno o dos días.
- ▶ En el caso de hierbas frescas, simplemente picarlas y mezclarlas bien con el aceite o directamente triturarlas.

Las combinaciones son infinitas, algunos ejemplos:

- ▶ Canela, pimienta rosa, comino, cúrcuma.
- ▶ Anís estrellado, nuez moscada, cilantro, clavo.
- ▶ Piel de naranja, piel de limón, guindilla.
- ▶ Tomillo, romero, ajos, orégano, laurel.
- ▶ Albahaca, cilantro, estragón, perejil, menta, pimienta negra.



- ▶ Optar por combinar en las diferentes elaboraciones alimentos que potencien el resto de los sabores:
 - Ácido (vinagre, zumos de cítricos). Véanse las recetas: ensalada de crudos con vinagreta de limón y semillas, endibias rellenas de quinua y frutos secos, y alcachofas al microondas.

- Dulce (mermeladas, frutas deshidratadas, miel...). Véanse las recetas: pinchos de pollo con manzana, conejo con piña, asado de magro de cerdo con frutos secos y fruta desecada.
- Amargo (café o chocolate negro).
- Umami (setas, caldos de carne caseros, tomate deshidratado). Véase la receta: champiñones.
- O combinaciones de estos, como salsas agrídulces como chutneys. Véase la receta: tomates agrídulces con sardinas.

3.3. RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS EN CASO DE HIPERLIPIDEMIA

La hiperlipidemia es la presencia de un nivel elevado de lípidos en sangre. Dentro de estos lípidos, destacamos el colesterol y los triglicéridos, moléculas que intervienen en muchos procesos e incluso forman parte de manera natural de la composición de todas nuestras células. Cuando hay un exceso de estas, se acumulan en las arterias, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

La recomendación principal es seguir una alimentación saludable y equilibrada, tal y como se ha descrito en el **punto 2** de esta guía, basada en alimentos frescos y mínimamente procesados, priorizando los alimentos de origen vegetal (verduras y hortalizas, setas, cereales integrales y legumbres, fruta, frutos secos y aceite de oliva virgen extra), ajustada en alimentos de origen animal, y limitada en grasas saturadas, azúcares y alcohol, tal y como se indica en la **tabla 4**.

Tabla 4 (1). Alimentos aconsejados en la hiperlipidemia

<p>Alimentos de origen vegetal no refinados</p>	<p>Verduras y frutas de temporada a diario. Legumbres (soja, lentejas, habas, guisantes, garbanzos). (3-4 veces por semana) Cereales integrales (arroz, pasta, pan) y enteros: avena, cebada o centeno (en copos, harina, salvado o grano). Tubérculos. Setas.</p>
<p>Alimentos ricos en grasas cardiosaludables (insaturadas)</p>	<p>Pescado azul (2-3 raciones de a la semana). Frutos secos naturales y semillas, ni fritos ni salados (un puñado al día). Aceite de oliva virgen o virgen extra.</p>
<p>Alimentos de origen animal bajos en grasas (saturadas)</p>	<p>Lácteos desnatados o semidesnatados y sin azúcares (2 raciones al día). Carnes magras (pollo, pavo, conejo...) (3-4 veces a la semana). Huevos (3-4 a la semana). Pescado blanco y algunos mariscos (langostinos, sepia, calamar, gambas, mejillones...) (2-3 veces a la semana)</p>

Tabla 4 (2). Alimentos a evitar en la hiperlipidemia

<p>Alimentos ricos en grasas saturadas</p>	<p>Lácteos enteros, nata, quesos cremosos, curados, quesitos. Carnes grasas y vísceras. Carnes procesadas y embutidos (panceta, morcilla, fuet, chorizo...). Mantequilla y manteca de cerdo. Bollería y pastelería industrial. Snacks fritos. Alimentos ultraprocesados, precocinados (croquetas, pizzas, Nuggets...).</p>
<p>Alimentos ricos en grasas trans</p>	<p>Productos que contengan <i>aceite vegetal hidrogenado</i> en sus etiquetas, como algunas margarinas y alimentos preparados (galletas, patatas fritas, pasteles, mezclas envasadas o procesados).</p>
<p>Alimentos ricos en azúcares simples</p>	<p>Azúcar, miel, mermelada. Cacao en polvo instantáneo. Bombones. Chocolate con menos del 60% de cacao. Golosinas. Bebidas refrescantes. Galletas, cereales de desayuno, pasteles, bollería. Salsas comerciales.</p>
<p>Alcohol</p>	<p>Vino, cerveza y destilados.</p>

Aparte del patrón dietético recomendado anteriormente, existen ciertos componentes de los alimentos que han sido motivo de investigación por sus posibles beneficios en el tratamiento de las dislipemias y que se recomienda incorporar de manera regular. Estos son los siguientes:

- ▶ Los **ácidos grasos omega-3** (presentes en el pescado azul como el salmonete, salmón, atún, caballa, sardinas; en las semillas (chía, lino) y en los frutos secos (nueces).
- ▶ Los **fitoesteroles** que encontramos principalmente en el aceite de oliva virgen, por lo que se recomienda que sea siempre la grasa de elección tanto para cocinar como para aliñar.
- ▶ Los **betaglucanos**, presentes en cereales enteros como la avena o la cebada y en las setas como los champiñones y shiitakes. La avena y la cebada se pueden cocinar como cualquier otro cereal, pero también se pueden utilizar en copos o en salvado para incorporar en ensaladas, batidos, yogures... Las setas también son muy versátiles y podemos incorporarlas a guisos suaves, sopas, salteados de verduras...
- ▶ Los **compuestos antioxidantes** como los carotenos, la vitamina E, el ácido ascórbico y los flavonoides, que encontramos en frutas, hortalizas, frutos secos, aceite de oliva virgen, y por eso la importancia de consumir fruta y verdura a diario.
- ▶ Los **componentes de la soja**. La soja es una legumbre excelente como fuente de proteínas de alta calidad que además aporta isoflavonas (un tipo de fitoestrógenos conocidos como estrógenos vegetales), lecitina, ácidos grasos esenciales y fibra. La mejor manera de consumirla es como cualquier otra legumbre (hervida, en sopas, guisos, ensaladas, purés) o a través de sus derivados como la harina, la bebida o el yogur, el tofu, el tempeh... Sus derivados más procesados como hamburguesas o salchichas deberán limitarse.

Aunque la prioridad deben ser siempre los alimentos frescos y poco procesados, en caso de consumir productos envasados (precocinados, galletas, bollería, salsas, snacks...) es importante saber leer la etiqueta para priorizar aquellos con un contenido bajo en grasas y especialmente en grasas saturadas.



Según el Reglamento (CE) 1924/2006, de regulación de declaraciones nutricionales en el etiquetado de los alimentos, un producto se puede considerar bajo en grasa si contiene menos de **3 g de grasa por 100 g** de producto, o menos **de 1,5 g de grasa por 100 ml** en el caso de los líquidos.

Respecto a las grasas saturadas, se considera que un producto es bajo en estas si la suma de ácidos grasos saturados (AGS) y ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g por 100 g para los productos sólidos o 0,75 g por 100 ml para los productos líquidos.

También es importante ajustar las raciones, evitando grandes ingestas en una misma comida, pues al consumir muchas calorías de una vez el hígado transforma este excedente calórico en triglicéridos para almacenarlos en el tejido adiposo y utilizarlos posteriormente. Como consecuencia, tenemos más riesgo de padecer enfermedad cardiovascular e hígado graso.

En cuanto a las cocciones, es importante reducir los fritos y rebozados y favorecer las cocciones al horno, al vapor, a la plancha, en papillote y al microondas, con poca adición de aceite y que este sea preferiblemente de oliva virgen. Se deberán limitar las preparaciones con otras grasas o alimentos muy grasos, como mantequilla, manteca de cerdo, nata, quesos cremosos o curados, panceta, morcilla...

Véanse las recetas: hamburguesa de sardinas, ensalada de tres cereales con salmón, ensalada tibia de salmón con manzana, *cham pizzas*, *porridge* de avena con fruta, hamburguesa de garbanzos, jurel con verduras y pasta integral, croquetas vegetales, soja a la marinera, tomates agridulces con sardinas, hatillos de col, soja y conejo, arroz con fricandó de tofu, ensalada de cebada y cacahuets, ensalada verde con alubias y vinagreta de aceitunas negras, puré rápido de garbanzos con huevo, *poke* de arroz integral con verduras, setas y sésamo, gelatina de chía, limón y canela...

3.4. RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS PARA EL CONTROL DE LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

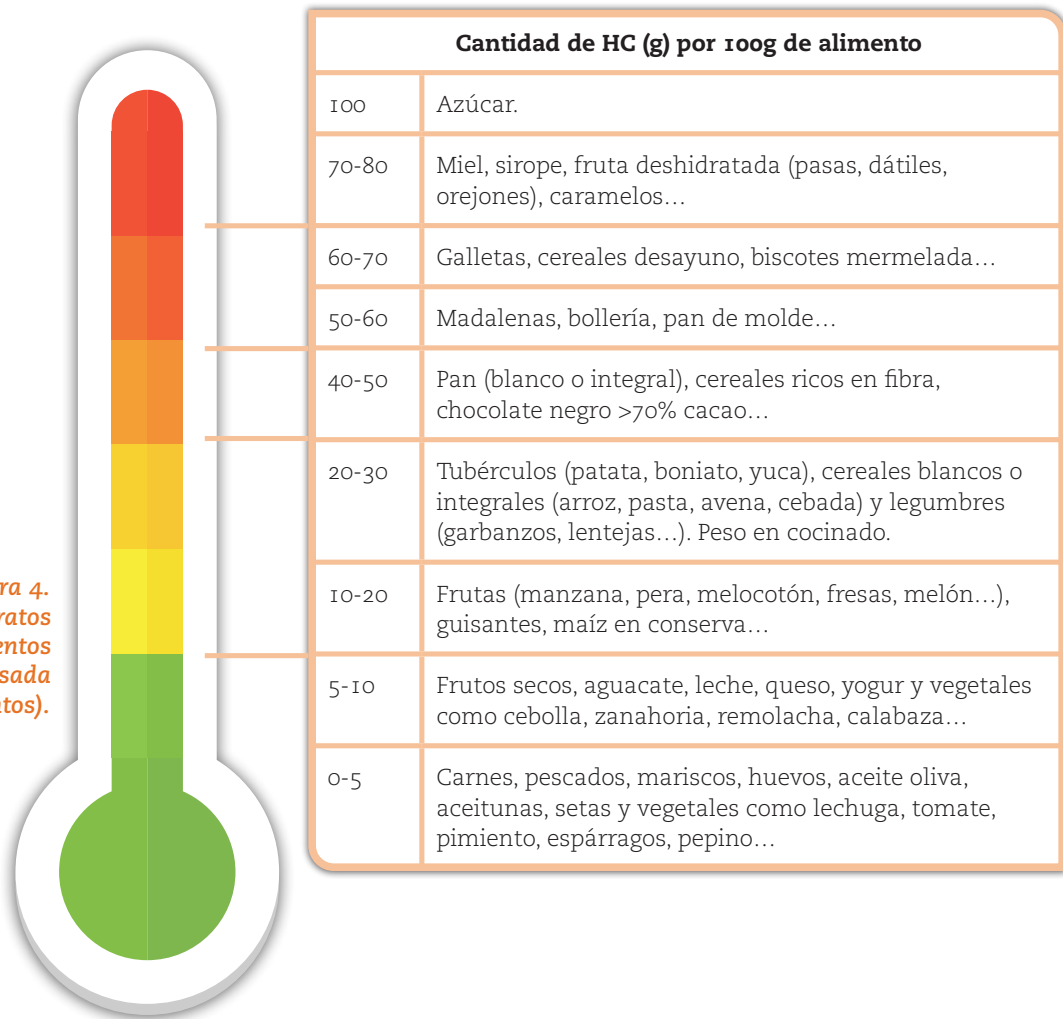
La terapia hormonal y, como consecuencia, la inhibición de la testosterona y el aumento de la masa grasa pueden tener un efecto directo en la sensibilidad de la insulina, que es la hormona encargada de que el azúcar de la sangre (glucosa) entre en las células. Cuando se reduce esta sensibilidad, las células no son capaces de asimilar el azúcar y este se acumula en la sangre. Si esta situación persiste en el tiempo, puede desencadenar una diabetes tipo 2.

Este trastorno se puede prevenir y tratar mediante la implementación de hábitos alimentarios saludables y el aumento de los niveles de actividad física. Las recomendaciones alimentarias generales para las personas con niveles de glucosa en sangre elevados son las mismas que para la población general. Sin embargo, es preciso conocer la composición de los alimentos, principalmente los que son fuente de **hidratos de carbono —y, por lo tanto, de azúcar—** ya que son el nutriente con un efecto más directo sobre los niveles de glucosa en sangre.

Cuando comemos alimentos ricos en hidratos de carbono nuestro organismo los transforma en glucosa, que circula por el torrente sanguíneo para ser utilizada como energía. El control de la cantidad y el tipo de hidratos de carbono que se ingieren a lo largo del día es esencial para mantener adecuados los niveles de glucosa en sangre (glucemia). En la siguiente [figura 4](#) se listan los alimentos de menos (verde) a más (rojo vivo) contenido en hidratos de carbono. Los alimentos que se encuentran entre los tonos verdes son los de consumo más libre ya que su impacto en la glucosa es muy bajo. Los que se encuentran en la franja amarilla, son aquellos que, aunque contienen hidratos de carbono deben consumirse diariamente en la cantidad y frecuencia establecida por su especialista. El resto, (naranja y rojo) deberían ser de consumo controlado.

Cabe destacar que no se puede establecer una cantidad específica de hidratos de carbono para cada persona, sino que esta depende de factores como la edad, peso, talla, medicación utilizada y nivel de actividad física realizada. Por ello, será su especialista médico o su dietista-nu-

Figura 4.
Cantidad de hidratos de carbono de los alimentos (cantidad expresada por 100 g de alimentos).

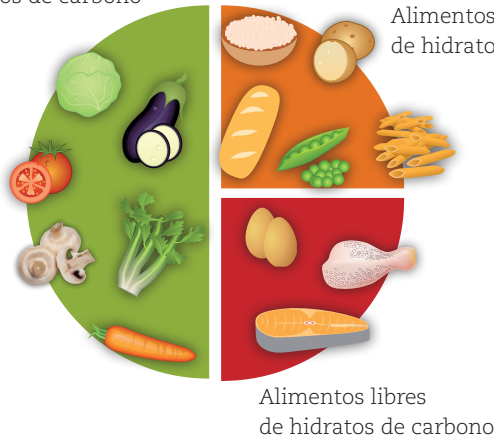


tricionista quien le indicará la cantidad y distribución diaria de los hidratos de carbono en su alimentación habitual y deberá contrastar con él las siguientes recomendaciones dietéticas.

Las recomendaciones se basan en seguir una alimentación variada y equilibrada, tal y como se ha explicado anteriormente **punto 2** de esta guía, resumidas y ajustadas a continuación.

- ▶ Seguir un esquema de alimentación basado en el método del plato, tanto para las comidas como para las cenas, para controlar la cantidad de hidratos de carbono consumidos. Ver ejemplo de método del plato en la receta: jurel, verduras y pasta integral.

Alimentos libres o con muy bajo contenido de hidratos de carbono



Alimentos fuente de hidratos de carbono

+



+



Figura 5. Método del plato para el control de los hidratos de carbono en comidas y cenas.

- ▶ Priorizar el consumo de cereales integrales (arroz integral, pasta integral, avena, mijo...) y legumbres, reduciendo o eliminando los cereales refinados. Véanse las recetas: ensalada de cebada y cacahuetes, poke de arroz integral, verduras, setas y sésamo, ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras, hamburguesa de garbanzos, ensalada de tres cereales con salmón, y endibias rellenas de quinua y frutos secos.
- ▶ Asegurar el consumo de frutas y verduras (dos y tres raciones respectivamente), priorizando la fruta entera y con piel y evitando su consumo en forma de zumos.
- ▶ Consumir de tres a cuatro veces por semana pescado (dos o tres de ellas, pescado azul). Véanse las recetas: hamburguesa de sardinas, ensalada tibia de salmón con manzana,

tomates agridulces con sardinas, papillote de pescado blanco, y escabeche de caballa con naranja.

- ▶ Consumir un puñado de frutos secos naturales o tostados (sin sal) entre 4 y 7 días a la semana.
- ▶ Utilizar aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar.
- ▶ Reducir el consumo de alimentos y derivados ricos en sal.
- ▶ Limitar el consumo de azúcares simples (bebidas azucaradas, zumos, bollería, dulces, galletas...) incluso aquellos etiquetados como “sin azúcar”.
- ▶ Reducir el consumo de alimentos proteicos ricos en grasas saturadas, como la carne roja, embutidos.
- ▶ Evitar el consumo de alcohol.
- ▶ Ser activo en el día a día (véase apartado 6 de la guía, sobre la actividad física recomendada).

Aunque la recomendación es priorizar los alimentos frescos y mínimamente procesados, si se consumen alimentos procesados es importante conocer la cantidad de azúcar que aportan, ya que incluso las preparaciones saladas pueden contener cantidades significativas de azúcar.

Puede obtener más información y materiales visuales sobre alimentación y diabetes en la web creada por la Fundación Alicia e IDIBAPS: www.diabetesalacarta.org

3.5. RECOMENDACIONES EN CASO DE HIPERTENSIÓN, HIPERLIPIDEMIA Y GLUCOSA ELEVADA

Es muy común que la hipertensión y la hiperlipidemia vayan de la mano. Cuando también aparece un aumento de los niveles de glucosa en sangre, este fenómeno se denomina *síndrome metabólico*, y es muy común en los pacientes tratados con terapia hormonal. Se recomienda una

alimentación variada y equilibrada, tal y como se ha explicado anteriormente en el **punto 2** de esta guía, a la vez que revisar los apartados anteriores, utilizar la siguiente tabla y ayudarse del ejemplo de menú para gestionar y planificar la alimentación correctamente.

Tabla 5. Alimentos aconsejados y a limitar en el caso de hipertensión, hiperlipidemia y glucosa elevada

Grupo de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Cereales, legumbres y derivados	Productos sin sal y preferiblemente las versiones integrales: arroz, pan y pastas integrales, avena, trigo candeal, cebada, quinua... Patata, tapioca, boniato. Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, habas) y sus derivados.	Productos con sal y las versiones blancas o refinadas: arroz y pasta de trigo. Pan, palitos o biscotes. Bollería y pastelería. Galletas con sal. Patatas chips, ganchitos y resto de snacks. Productos procesados y precocinados (pizzas, croquetas, canelones, guisos de legumbres...).
Verduras y hortalizas	Todas, frescas y de temporada.	Caldos de verdura, sopas o cremas envasados.
Frutas	Todas, frescas y de temporada, priorizando piezas enteras y limitando los zumos.	Frutas en conserva, en almíbar, zumos de frutas naturales y envasados.
Carnes, aves, pescado y huevos	Pollo, pavo, conejo. Pescado azul y blanco. Mariscos: crustáceos y moluscos. Huevos. Con moderación: productos enlatados al natural y bajos en sal: atún, caballa, sardinas, bonito.	Todo tipo de embutido o charcutería: chorizo, salchichón, mortadela, jamón curado, jamón cocido, etc.

Tabla 5. Alimentos aconsejados y a limitar en el caso de hipertensión, hiperlipidemia y glucosa elevada

Grupo de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Lácteos y derivados	Leche desnatada o semidesnatada. Yogures naturales desnatados, cuajada, Kéfir (sin azucarar). Quesos bajos en sal y grasa (quesos frescos tipo Burgos®, requesón).	Quesos tipo: manchego, emmental, bola, parmesano, roquefort, <i>mozzarella</i> , crema de untar, quesitos en porciones, etc. Salsas comerciales (bechamel, cuatro quesos, etc.). Nata, flanes, natillas, cremas y batidos. Leche condensada.
Grasas	Aceite de oliva virgen extra (preferentemente) para cocinar y aliñar. Semillas y frutos secos crudos sin sal.	Mantequilla, margarina, manteca de cerdo, mayonesa y alioli envasado o casero, salsas comerciales. Frutos secos con sal, tostados o fritos.
Bebidas	Agua sin gas. Infusiones, caldos caseros desgrasados. Café descafeinado y té. Bebidas vegetales bajas en azúcar: de avena, soja, almendras, etc.	Aguas carbonatadas (con gas). Bebidas isotónicas o energéticas. Bebidas alcohólicas. Zumos, refrescos
Azúcar y dulces	Con moderación: Edulcorantes. Chocolate negro > 70% cacao.	Azúcar, miel, cacao en polvo instantáneo. Bombones. Chocolate con < 70% de cacao. Bollería industrial. Productos dulces comerciales en general.

A continuación se muestra un menú ejemplo de 4 días para ayudar a asegurar una alimentación saludable y equilibrada, que cada uno puede adaptar y ajustar según sus preferencias, rutina, temporada, cantidad y distribución de hidratos de carbono pautados por su especialista.

Tabla 6. Menú orientativo en caso de hiperlipidemias, hipertensión y niveles altos de glucosa en sangre. En cursiva se marcan aquellos alimentos o preparaciones más ricas en hidratos de carbono, por lo que su cantidad se deberá controlar y adaptar a la pauta individual. En naranja, las preparaciones que cuentan con receta en esta guía

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Desayuno	Café con leche desnatada. <i>Tostada integral (40g) con aceite de oliva virgen.</i>	Infusión <i>Bol de fruta cortada</i>	<i>Porridge de avena con fruta</i>	Infusión/café <i>Mug cake de plátano y nueces</i>
Media mañana	Infusión <i>Fruta del tiempo</i>	<i>Bocadillo integral</i> de tomate y queso fresco (bajo en grasa) con aceite de oliva virgen	Café o infusión <i>1 gelatina de limón y chía</i>	
Comida	Plato completo: <i>Jurel con verduras al vapor y pasta integral</i> <i>Fruta del tiempo</i>	<i>Sopa de tomate</i> <i>Hatillos de col con soja y conejo</i> <i>Fruta del tiempo</i>	Ensalada de legumbres <i>Caballa en escabeche</i> <i>Fruta del tiempo</i>	Plato completo: <i>Arroz con fricandó de tofu</i> <i>Fruta del tiempo</i>
Merienda	1 puñado de almendras (25g)	1 puñado de avellanas (25g)	1 yogur de soja (sin azúcar)	1 yogur natural desnatado
Cena	<i>Espárragos al vapor</i> Tortilla de champiñones (1 huevo) <i>Rebanada de pan (40g) integral</i> Yogur desnatado	Ensalada verde <i>Merluza en papillote con base de patata</i> <i>Granizado de pera y menta</i>	Sopa minestrone (verduritas y fideos) <i>Brochetas de pavo marinadas</i> <i>Fruta del tiempo</i>	<i>Alcachofas al microondas</i> <i>Hamburguesa de sardina</i> <i>Pudin de pera</i>

3.6. RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS EN CASO DE OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la densidad y calidad óseas y, como consecuencia, comporta un aumento del riesgo de sufrir fracturas. Es uno de los efectos secundarios más agresivos del tratamiento hormonal.

Todos los pacientes con deprivación androgénica deben hacer un seguimiento de su densidad mineral ósea mediante densitometrías seriadas. Además de los tratamientos médicos prescritos, la alimentación y el ejercicio físico son fundamentales para su prevención y tratamiento.

En cuanto a la alimentación, se recomienda:

- ▶ Llevar a cabo una alimentación suficiente, variada y equilibrada, como se ha explicado en el **punto 2** de esta guía.
- ▶ Evitar el consumo de alcohol, tabaco y café, y moderar el consumo de sal.
- ▶ Asegurar una ingesta diaria adecuada de proteínas, **calcio**, magnesio y **vitamina D**, ya que juegan un papel importante en la prevención de la pérdida de masa muscular y ósea.

El calcio lo podemos encontrar tanto en alimentos de origen animal como vegetal.

- ▶ Por un lado, las principales fuentes de calcio de origen animal son los **alimentos lácteos** (leche, yogur, quesos...) y los **pescados con espinas blandas comestibles** (como la sardina y el boquerón, frescos y/o enlatados).
- ▶ Por otro lado, los alimentos ricos en calcio de origen vegetal son los **frutos secos** (nueces, avellanas, almendras), **las legumbres** (garbanzos, soja, lentejas, judías blancas), **los vegetales de hoja verde** (espinacas, acelgas, col, brócoli...), y **los alimentos enriquecidos*** con este mineral.

Véanse las siguientes recetas: hamburguesa de sardinas en lata, rocas de almendra con jengibre, copa de yogur y menta, crema de garbanzos, hamburguesa de garbanzos, croquetas vegetales, soja a la marinera, hatillos de soja y conejo, avellanas garrapiñadas sin azúcar, *mug cake* de plátano y nueces, endibias rellenas de quinua y frutos secos...

Respecto a la vitamina D, Las mejores fuentes provienen de **pescados grasos** (salmón, atún, sardinas, boquerones, caballa...), **los lácteos**, **la yema de huevo**, **las setas** y **los alimentos enriquecidos*** con esta vitamina

Véanse las siguientes recetas: hamburguesa de sardina en lata, ensalada tibia de salmón con manzana, tomates agri dulces con sardinas, escabeche de caballa con naranja, *champizzas*, ensalada de tres cereales con salmón, *rolls de tortilla*...

Respecto a la actividad física, se recomienda realizarla de manera regular, ya que es un elemento clave en la prevención de la osteoporosis. Se aconseja como mínimo caminar 30 minutos al día. A la vez, para asegurar la síntesis y activación de la vitamina D, se aconseja una exposición al sol durante 10-15 minutos en verano y 20-30 minutos en invierno, preferentemente por la mañana y unas tres veces por semana, siempre con protección solar.

Para asegurarse que realiza una actividad física suficiente, consulte el **punto 6** de la guía y ajuste con su médico la pauta más adecuada en cada momento del tratamiento.

3.7. RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS EN CASO DE ANEMIA

La anemia en el cáncer de próstata puede ser producida por muchas causas. El tratamiento hormonal puede favorecerla, ya que en el hombre la testosterona es una de las responsables de la síntesis de los glóbulos rojos o hematíes. En algunos casos puede haber falta de hierro, lo que se denomina *anemia ferropénica*.

Si la anemia es debida a déficit de hierro, se deberá seguir una alimentación equilibrada, tal y como se ha explicado en el **punto 2** de esta guía, **reforzar el aporte de alimentos ricos en hierro y asegurar su correcta absorción**.

A continuación, se indican los alimentos ricos en hierro de origen animal y vegetal más recomendados para consumir.

Tabla 7. Alimentos ricos en hierro

Alimentos de origen animal ricos en hierro

- ▶ Carne blanca (magra): conejo, pavo, pollo, etc.
- ▶ Pescado blanco y azul: sardina, lubina, boquerón...
- ▶ Marisco: mejillones, almejas y berberechos naturales.
- ▶ Huevos: de gallina, de codorniz, etc.

Con moderación: partes magras de carne roja (ternera, caballo, buey, cordero, etc.). Máximo una ración (125g) por semana.

Alimentos de origen vegetal ricos en hierro

- ▶ Cereales como el germen y el salvado de trigo.
- ▶ Legumbres como la soja y sus derivados, las lentejas, los garbanzos y las judías.
- ▶ Frutos secos y semillas, como el sésamo, las pipas de girasol, los pistachos y las almendras.
- ▶ Verduras de hoja verde, como las espinacas y las acelgas.
- ▶ Cereales de desayuno enriquecidos.

Tal y como indica la **tabla 8**, para garantizar la correcta absorción del hierro cuando se tomen alimentos ricos en este o cuando se tome la medicación oral es aconsejable no comer simultáneamente alimentos ricos en fitatos, taninos, calcio y oxalatos (alimentos integrales, lácteos, chocolate y cacao, vino, té, café...), porque afectan a la biodisponibilidad, lo que disminuye su absorción. Por el contrario, será de gran utilidad **combinar los alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C o vitamina A**, que ayudarán a su absorción. También mejora su absorción la combinación de alimentos ricos en hierro vegetal con proteínas animales (carne, pescado y huevo).

Tabla 8. Alimentos y estrategias que pueden limitar o facilitar la absorción del hierro consumido

Alimentos que limitan la absorción de hierro	Alimentos que facilitan la absorción de hierro
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alimentos integrales. ▶ Lácteos (leche, yogur, queso...). ▶ Chocolate y cacao. ▶ Vino. ▶ Té. ▶ Café. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alimentos fuente de vitamina A: coles, tomates, zanahorias, pimientos, calabaza... ▶ Alimentos fuente de vitamina C: frutas cítricas (naranja, mandarina, limón), fresas, kiwi, pimienta roja...
<p>Evitar el consumo de lácteos como postre en las comidas principales y garantizar su consumo entre comidas.</p> <p>Evitar el consumo de café, té, chocolate o cacao en las comidas principales.</p> <p>En caso de consumir cereales integrales dejar en remojo una hora antes de cocinar, eliminando el agua de remojo.</p>	<p>Intentar que las comidas principales contengan, ya sea como entrante, en el plato principal o en la guarnición, vegetales o frutas fuente de vitamina A o C.</p> <p>Aliñar las legumbres con limón.</p>

Véanse las siguientes recetas ricas en hierro: mejillones aromatizados, berberechos en salsa verde, ensalada tibia de salmón con manzana, escabeche de caballa con naranja, tomates agridulces con sardinas, *envoltinis* de ternera, asado de magro de cerdo con frutos secos y fruta desecada, conejo con piña, soja a la marinera, puré rápido de garbanzos con huevo, hatillos de col, soja y conejo, *Dahl hindú*...

En el caso de seguir una alimentación vegetariana estricta o vegana, es imprescindible asesorarse con un dietista-nutricionista para asegurar la ingesta suficiente de hierro.

3.8. RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS EN CASO DE PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR

La pérdida de masa muscular se conoce científicamente como *sarcopenia* y forma parte de un fenómeno fisiológico asociado al envejecimiento que afecta la funcionalidad y la fuerza. Dado que el cáncer de próstata tiene mayor incidencia en personas mayores, que pueden estar ya afectadas de sarcopenia, la disminución de la producción de testosterona lo empeoraría, agravando la astenia y el cansancio. Una alimentación equilibrada que asegure un correcto aporte de energía y proteínas, junto con la práctica de ejercicio regular, adaptada a las posibilidades de cada paciente, es esencial para prevenir o mejorar la sarcopenia.

Para asegurar que el cuerpo recibe tanto la energía (para evitar la pérdida de peso y la degradación proteica) como las proteínas necesarias (para mantener o aumentar la masa muscular), es importante seguir una alimentación suficiente y equilibrada, tal y como se expone en el **punto 2** de esta guía.

Véase la **tabla 2, “Alimentos fuentes de proteína”** y las recetas ricas en proteínas: papillote de pescado, hamburguesa de sardina, escabeche de caballa con naranja, jurel con verduras y pasta integral, tomates agridulces con sardinas, ensalada tibia de salmón con manzana, conejo con piña, pastel de pavo y verduras, pinchos de pollo con manzana, brocheta de pollo marinado, *envoltinis* de ternera, rolls de tortilla, pastel de pescado, mejillones aromáticos, hatillos de col con soja y conejo, soja a la marinera, berberechos en salsa verde, fricandó de tofu, puré rápido de garbanzos con huevo, hamburguesa de garbanzos, croquetas vegetales, y rocas de almendra con jengibre.

En algunas ocasiones, será recomendado enriquecer las comidas para aumentar su contenido en proteínas. El enriquecimiento nutricional proteico consiste en aumentar el aporte de proteínas de las comidas sin aumentar el volumen del plato o pre-



paración culinaria, por lo que se necesitan alimentos ricos en proteínas (clara de huevo, carnes, pescado, quesos, yogur tico en proteínas, legumbres, frutos secos...). En la tabla siguiente se listan las principales fuentes proteicas, que pueden ayudar a enriquecer las preparaciones y se aportan ideas de incorporación.

Tabla 9. Ingredientes y propuestas para enriquecer el valor proteico de las preparaciones

Clara de huevo	<p>Muy versátil por su sabor neutro. Se puede tener cocida y se puede preparar de las siguientes maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturada dentro de una sopa, caldo, puré o crema. ▶ Rallada encima de un plato de pasta, arroz, ensalada, verdura... ▶ Incorporada, muy picada, dentro de cualquier guiso de legumbres, carne, pescado.
Quesos (frescos, curados, quesitos...)	<p>Muy versátiles y aptos para muchas preparaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado dentro de un puré o crema. ▶ Rallados encima de una sopa, puré, crema o de platos de pasta, arroz, verdura... ▶ Incorporados a taquitos en una ensalada, plato de verduras... ▶ Deshechos dentro de salsas para acompañar pastas, carnes...
Leche en polvo desnatada	<p>Muy fácil de incorporar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mezclada (2 cucharadas soperas) dentro de un puré o una crema ▶ Incorporada (1 cucharada soperas) dentro de un yogur, un batido de frutas o una salsa a base de nata.
Frutos secos	<p>Enteros, picados o molidos para incorporar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ En un puré o crema. ▶ Por encima de cualquier plato de pasta, verduras. ▶ En cualquier guiso, preparación de carne o legumbres. ▶ En un yogur. ▶ En un batido de frutas ▶ En postres (macedonias, flanes, natillas...).

Tabla 9. Ingredientes y propuestas para enriquecer el valor proteico de las preparaciones

Pechuga de pollo, pavo	Bien cocida y cortada a daditos, se puede añadir un par de cucharadas soperas: <ul style="list-style-type: none"> ▶ en caldos, sopas, purés, cremas, ensaladas, platos de pasta...
Pescado	Cocido y desmenuzado añadir un par de cucharadas soperas: <ul style="list-style-type: none"> ▶ en caldos, sopas, purés, cremas, ensaladas, platos de pasta... En lata (atún/sardinias en aceite oliva bien escurrido) <ul style="list-style-type: none"> ▶ por encima de ensaladas, platos de verdura cocida.
Harina de legumbres	Incorporar una cucharada soperas en purés o cremas de verduras removiendo bien en caliente.

Es muy importante también la práctica regular de actividad física. El entrenamiento aeróbico y de resistencia puede mejorar la fuerza muscular, el estado físico y la composición corporal y reducir la fatiga, así como mejorar otros efectos adversos (véase el **punto 6**, sobre actividad física y ejercicio). ■

4. Interacción alimento-medicamento en el cáncer de próstata

Algunos componentes de suplementos nutricionales o de algunas hierbas o plantas medicinales podrían interactuar con algunos de los medicamentos u otros tratamientos utilizados en el cáncer de próstata, como la quimioterapia y la radioterapia. Esto puede causar una disminución de la efectividad del tratamiento o un aumento de la toxicidad. En el caso de tomar alguno, hay que consultar siempre al médico de referencia.

Actualmente no existe ninguna interacción descrita entre la mayoría de los medicamentos usados para el tratamiento del cáncer de próstata y los alimentos. La única recomendación descrita es tomar la abiraterona siempre fuera de las comidas. Así mismo, durante el tratamiento de radioterapia y en las cuatro semanas posteriores es importante no **añadir ningún complemento dietético** (suplementos vitamínicos o minerales que aporten nutrientes por encima de las dosis diarias recomendadas) sin el conocimiento del oncólogo radioterápico de referencia, dado el riesgo de interacción con la radioterapia. El uso de antioxidantes para evitar los radicales libres como prevención primaria o secundaria tiene sentido previamente al diagnóstico o una vez ya se ha realizado la radioterapia. Durante la radioterapia, la radiación va a producir radicales libres, que servirán para destruir las células malignas: así que nos aprovecharemos de ellos. Una vez terminado este tratamiento, se puede valorar la suplementación, tanto como prevención secundaria (evitar que el cáncer regrese) como para la mejora de los efectos secundarios de los tratamientos; todo ello, bajo supervisión de su equipo médico. ■

5. Recomendaciones dietético-culinarias cuando aparecen efectos secundarios relacionados con otros tratamientos (cirugía, quimioterapia, radioterapia)

Los tratamientos utilizados en la lucha contra el cáncer de próstata, como la cirugía, la quimioterapia, o la radioterapia, pueden provocar algunos efectos secundarios que comprometan la alimentación. La mayoría desaparecen tras unos días de tratamiento; sin embargo, durante estos días habría que asegurar que se ingieren los alimentos necesarios para cubrir principalmente las necesidades de energía y proteínas del organismo, las vitaminas y los minerales, y asegurar una hidratación correcta.

A pesar de que cada caso es diferente y que la tolerancia al tratamiento depende de cada persona, de la dosis administrada, etc., los efectos secundarios descritos como más frecuentes durante las diferentes fases del tratamiento del cáncer de próstata son: la pérdida de apetito, las náuseas y vómitos y el malestar intestinal, en forma de diarrea o gases. A pesar de que la mayoría de síntomas pueden mejorar con los fármacos específicos para cada uno, a veces hacen difícil seguir las recomendaciones dietéticas mencionadas anteriormente, por lo que a continuación se dan algunas pautas que pueden ayudar a mantener un estado nutricional lo más óptimo posible.

En caso de que estos síntomas impidan comer durante más de dos o tres días, hay que consultar al especialista o al personal de enfermería de referencia.

5.1. PÉRDIDA DE APETITO

La pérdida de apetito es uno de los síntomas más habituales durante la afectación del cáncer. Puede aparecer al principio por la propia enfermedad; antes de iniciar el tratamiento, como efecto secundario de este, e incluso a veces puede mantenerse una vez finalizado. La falta de apetito dificultará mantener una alimentación correcta, lo cual puede provocar un aumento del riesgo de desnutrición.

Recomendaciones generales

- ▶ Procurar que la comida no desprenda olores ni sabores fuertes.
- ▶ Intentar mantenerse fuera de la zona donde se cocina, y pedir ayuda para cocinar a familiares o amigos.
- ▶ Dedicar el tiempo que sea preciso a comer, y hacerlo en un ambiente tranquilo, relajado y preferiblemente en compañía.
- ▶ Comer poco a poco y masticar bien todos los alimentos.
- ▶ Cuidar la presentación de los platos, con variedad de colores, texturas y olores.
- ▶ Utilizar platos grandes. Esta puede ser una buena estrategia para tener la sensación de que hay menor cantidad de comida y facilitar la ingesta.
- ▶ Caminar unos minutos antes de las comidas.
- ▶ Mantener una buena higiene bucal para evitar sabores no deseados, que se pueden relacionar posteriormente con determinadas comidas.

Recomendaciones dietéticas

- 1. Comer a las horas en que más apetezca** y aprovechar el momento del día con más apetito para incluir los alimentos más energéticos y nutritivos. Si hace falta, en lugar de tomar las cuatro o cinco comidas principales, se pueden hacer varias comidas al día en pequeños volúmenes.
- 2. Fijarse pequeñas metas a lo largo del día.** Aunque no se tenga apetito, es conveniente pensar en la necesidad de ingerir alimentos. No es tan importante la cantidad que se come en una sola toma como la cantidad que se consigue acumular a lo largo del día. Por ello hay que plantear pequeños objetivos que se puedan cumplir: comer medio yogur, una galleta o tres almendras. Lo que es necesario es acumular pequeñas cantidades de alimentos de alta densidad nutricional a lo largo del día.
- 3. Asegurar comidas completas.** La opción de plato único es válida siempre que estén presentes **verduras** (crudas o cocidas), **farináceos** (tubérculos, cereales –arroz, pasta, pan–, legumbres), y **alimentos proteicos** (carne, pescado y huevos u otros alimentos fuente de proteínas, especificados en la **tabla 2, “Alimentos ricos en proteínas”** de la página 12). Véanse las siguientes recetas de platos únicos completos: espaguetis con tomates asados y huevo, pastel de pavo y verduras, pastel de pescado, arroz con fricandó de tofu, risotto de verduras y bacalao, hatillos de col con soja y conejo, plato completo en formato tapas, y ensalada de tres cereales con salmón.
- 4. Tener preparaciones de alta densidad nutricional,** que en muy poco volumen incluyan una gran cantidad de energía y nutrientes y que sean fáciles de tener preparadas y de comer, como **croquetas** de pollo o bacalao, que se pueden tener congeladas y freír o calentar al momento (véanse las recetas: **croquetas de patata y carne, y croquetas vegetales**; **empanadas** de carne, atún, verduras, queso, etc. (véase la receta: **empanadas variadas**); patés nutritivos para untar unas tostadas o sándwiches (véanse las recetas: **minisándwiches, y montaditos de queso y membrillo**); **cremas y sopas energéticas**, que se pueden conservar en la nevera y comer directamente frías o calientes (véanse las recetas: **sopa fría de aguaca-**

te y maíz, y crema de calabaza, zanahoria y naranja), y finalmente **preparaciones dulces**, como postres o para comer entre horas, como flanes, púdines o yogures tipo griego (véanse las recetas: pudin de pera, crema de aguacate, plátano y nueces, copa de yogur y menta, gelatina de melocotón, helado al momento, y mug cake de plátano y nueces).



Imagen 4. Alimentos para picar entre horas

- 5. Tener siempre a la vista alimentos fáciles de comer** para ir picando: uva, plátano, mandarinas, cerezas, fresas, un bol de palomitas o una bolsa de palitos (blancos, integrales o con semillas), unas galletas, frutos secos (nueces, avellanas, almendras y anacardos...) o fruta desecada (orejones, ciruelas, pasas y coco), entre otros. Si no apetecen porque son demasiado secos, se pueden combinar para facilitar su ingesta (incorporar los frutos secos a un yogur o mojar los palitos en queso cremoso). Si se dejan en el campo visual, puede que se consuman con más frecuencia. Véanse las recetas: rocas de almendra con jengibre, avellanas garrapiñadas, y palomitas condimentadas.
- 6. Mantener una correcta hidratación.** Es recomendable beber siempre fuera de las comidas y tomar líquidos más nutritivos, como zumos de fruta o licuados de fruta y verdura. Hay que recordar que es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- 7. Enriquecer los platos** o las preparaciones que apetezcan con alimentos de elevado contenido energético y/o proteico para aumentar la densidad nutricional. Por ejemplo, si apetece un yogur, será necesario procurar que este sea lo más nutritivo posible, añadiéndole diferentes ingredientes como leche en polvo, frutos secos molidos, miel o mermelada, que aumentarán el valor nutritivo sin aumentar su volumen.

El alimento o alimentos que se eligen para enriquecer también vendrán determinados por diferentes aspectos culinarios y que cabrá tener en cuenta, por ejemplo, si la preparación es dulce o salada, fría o caliente, el momento en el que se añaden a la preparación o si modificarán su consistencia final. En la **tabla 10**, se detallan los alimentos más idóneos según la

Tabla 10. ¿Cómo enriquecer en energía y proteínas las diferentes elaboraciones?

Sopas y caldos	Agregar una o dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, queso rallado, huevo duro picado, dados de pavo, pollo o pescado desmenuzados.
Cremas y purés	Agregar una o dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, queso rallado, huevo duro picado, dados de pollo o pavo cocidos o pescado desmenuzados. Incorporar y mezclar bien en caliente una cucharada soperas de harina de garbanzos (u otras legumbres). Añadir y triturar con un quesito o un chorrito de nata o nata vegetal. Agregar picatostes de pan, pipas de calabaza, frutos secos...
Ensaladas	Agregar fruta (piña, manzana, aguacate...), frutos secos y semillas, fruta deshidratada (orejones, pasas...), legumbres cocidas, queso, vinagretas con miel o salsas con yogur, mayonesa, dados de pavo, pollo o pescado desmenuzados, huevo picado o rallado. Aliñar con abundante aceite de oliva virgen.
Pastas y arroces	Enriquecer con quesos, mayonesa, atún, huevos cocidos, frutos secos molidos. Acompañar con salsas con carne picada, queso, nata y aceite de oliva virgen.
Verduras	Aliñar con aceite de oliva virgen abundante, vinagretas con miel o salsas bechamel o mayonesa. Agregar frutos secos picados, huevo duro, daditos de pollo, atún, queso.
Carne y pescado	Acompañar con salsas, empanar o rebozar con harina de trigo o legumbres y huevo.
Leche	Añadir una o dos cucharadas de postres de leche en polvo (entera o desnatada) o concentrada, cereales en polvo, frutos secos en polvo, galletas desmenuzadas.
Yogur	Añadir fruta fresca, fruta en almíbar, frutos secos, fruta deshidratada, miel, azúcar, leche condensada, cereales de desayuno, papillas multicereales, avena triturada, mermelada, compotas o cacao en polvo. Optar por yogures griegos o ricos en proteínas.

elaboración que se desee enriquecer. Véase también la **tabla 9, “Ingredientes y propuestas para enriquecer el valor proteico de las preparaciones”**.

5.2. NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos, además de ser los efectos secundarios más frecuentes de la quimioterapia, suelen ser los más temidos. Las náuseas provocan una sensación desagradable en el estómago, lo que puede producir arcadas, que a su vez favorecen el vómito. Los vómitos se generan por las contracciones fuertes de los músculos del estómago, que ocasionan que su contenido suba y salga por la boca. Su frecuencia de aparición e intensidad depende de los fármacos que se utilicen, de la dosis administrada, del esquema de tratamiento y de la susceptibilidad individual. Las náuseas y los vómitos pueden aparecer pronto (una o dos horas después de la administración) o tarde (24 horas después del ciclo). Generalmente desaparecen tras uno o dos días y responden bien al tratamiento con corticoides o fármacos antieméticos, pero deberá ser el especialista quien indique qué tratamiento se ajusta más a cada caso.

Recomendaciones generales

- ▶ Si existe malestar o náuseas, mejor no obligarse a comer. Se recomienda respirar profunda y lentamente, y esperar a que disminuya el malestar antes de ingerir cualquier alimento.
- ▶ Utilizar prendas de ropa cómodas y evitar prendas de vestir ajustadas.
- ▶ Durante la comida puede ser útil dejar la ventana abierta para que entre aire fresco o utilizar un ventilador, para reducir los olores y favorecer la sensación de frescor.
- ▶ Evitar tumbarse inmediatamente después de las comidas. Lo mejor es estar sentado o recostado, con la sección superior del cuerpo recta, hasta una hora después de las comidas.
- ▶ Si se vomita, lavarse los dientes y/o aclararse la boca después.
- ▶ Después de vomitar (aproximadamente 30 minutos después) hay que tomar pequeños sorbos de líquidos (las bebidas carbonatadas o con gas son una buena opción).

Recomendaciones dietéticas

- ▶ **Asegurar una buena hidratación durante todo el día**, y más durante los días en que los vómitos son frecuentes. En algunas ocasiones las bebidas gaseosas pueden disminuir la sensación de náuseas, como el agua con gas, las bebidas de cola o *ginger-ale*. Los helados de hielo y las gelatinas también pueden ser una buena opción para ayudar a hidratarse. Es preferible no beber durante las comidas, ya que ello favorece la sensación de saciedad o hinchazón. Véanse las recetas: [infusión de jengibre](#), [gelatina de jengibre y menta](#), [licuado de pera, manzana y zanahoria](#), [gelatina de melocotón](#), [polo de kiwi y manzana](#), [polo de cítricos](#), [granizado de melón](#), y [granizado de pera y menta](#).
- ▶ **Priorizar alimentos con bajo contenido en grasa y también bajos en azúcar**, ya que son de más fácil digestión.
- ▶ **Utilizar técnicas de cocción suaves** para que los platos sean de mejor digestión: preparados al vapor, hervidos o a la plancha a baja temperatura. Los alimentos fritos, aparte de que desprenden un olor más fuerte que puede ser molesto, también son más difíciles de digerir y pueden provocar más náuseas. Véanse las recetas: [papillote de pescado blanco](#), [verduras al microondas con vinagreta de frutos secos](#), [espárragos al vapor](#), [rolls de tortilla](#), [ñoquis de patata con salsa de zanahoria](#), [sopa de tomillo](#), y [rollitos de arroz y pescado](#).
- ▶ **Evitar alimentos que desprendan olores que molesten mucho**, como la col o la coliflor, y cocinar de forma que se generen pocos, como la cocción en papillote, al microondas o alimentos hervidos o marinados. Hay que evitar las cocciones que generan más humos y olores, como los fritos, los salteados o los alimentos a la plancha.
- ▶ Elegir **comidas frías o a temperatura ambiente**, mejor toleradas porque desprenden menos olor que las calientes: ensaladas de pasta, bocadillos, sopas frías, helados caseros, etc. Evitar condimentar en exceso los platos y obviar algunas salsas, hierbas aromáticas o especias picantes, porque pueden favorecer las náuseas. Véanse las recetas: [sopa de tomate](#); [empanadas variadas](#); [cremas de calabaza, zanahoria y naranja](#), [helado al momento](#), [minisándwiches](#), [ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras](#), [endibias rellenas de quinua y frutos secos](#), [tabulé...](#)

- ▶ Potenciar **el uso del jengibre y la menta**, puesto que se ha observado que en algunas personas pueden tener un efecto calmante de las náuseas. Se puede añadir jengibre o menta, ya sea fresco o en polvo, a las infusiones, los cubitos, las gelatinas, los helados, o encima de alimentos como el pan, las ensaladas, la pasta o dentro de platos ya cocinados. Véanse las recetas: [crema de calabaza, zanahoria y naranja, gelatina de jengibre y menta, e infusión de jengibre](#).
- ▶ Potenciar el consumo de **alimentos secos**, ya que normalmente se toleran mejor: tostadas, galletas saladas, palitos de pan, tortitas de arroz y de maíz, frutos secos, chips de plátano, coco seco, etc. Véanse las recetas: [palomitas condimentadas, avellanas garrapiñadas, y rocas de almendra con jengibre](#).

Si existen vómitos frecuentes y abundantes, hay que consultar al equipo médico y seguir estas recomendaciones:

- ▶ Hacer dieta absoluta (no comer nada) durante las primeras horas y beber únicamente agua fresca, a pequeños sorbos, cada 10-15 minutos.
- ▶ Tras 4-6 horas se pueden aumentar progresivamente los líquidos que se ingieren (bebidas de rehidratación o bebidas isotónicas).
- ▶ Después de 24 horas sin vómitos, iniciar una dieta suave, de digestión fácil: pequeñas cantidades, alimentos preferiblemente cocidos y con técnicas de cocción como el vapor o el hervido.
- ▶ Los alimentos secos también se podrán empezar a introducir, puesto que se toleran mejor (pan, tostadas, galletas saladas, palitos, etc.).

Si se sigue con vómitos e intolerancia oral más de 24 horas, hay que acudir a urgencias.

5.3. MALESTAR INTESTINAL

En el tratamiento del cáncer de próstata es frecuente la aparición de malestar intestinal, causado por episodios de diarrea, flatulencias, distensión abdominal, etc.

A continuación, se dan recomendaciones generales para mejorar este malestar. Puesto que la tolerancia a ciertos alimentos varía entre los pacientes, se recomienda evitar solo aquellos alimentos que repetidamente provocan malestar intestinal.

5.3.1. DIARREA

La diarrea se define como un aumento de la frecuencia de las deposiciones, acompañado de una disminución de su consistencia. El dolor abdominal, junto con flatulencias e hinchazón abdominal, es debido a un exceso de aire en el tracto intestinal. En estos casos es imprescindible asegurar una correcta hidratación, disminuir el consumo de fibra alimentaria, además de identificar y eliminar aquellos alimentos que provocan malestar.

Proponemos unas recomendaciones dietéticas para mejorar este malestar, que pueden ir asociadas a tratamiento farmacológico si se considera indicado.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ Mantener una hidratación correcta. Debido a que la diarrea puede causar deshidratación, se recomienda beber mucho líquido (agua, infusiones, caldos suaves, bebidas isotónicas), en forma de pequeños sorbos durante el día.
- ▶ Tomar preferentemente los líquidos y los alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos muy calientes o fríos pueden agravar los síntomas, sobre todo en caso de diarrea.
- ▶ Realizar comidas frecuentes a lo largo del día en pequeños volúmenes (entre cuatro o cinco pequeñas comidas al día).
- ▶ Ir introduciendo alimentos según la tolerancia: pan tostado tipo biscote, palitos y cereales dextrinados (cereales de desayuno en polvo para adultos), carne (pollo a la plancha), pes-

cado (pescado en papillote), huevos (tortilla a la francesa), pasta, arroz y sémolas de arroz, trigo y tapioca, galletas tipo maría, etc. Véanse las recetas: papillote de pescado blanco, pinchos de pollo con manzana, pastel de pescado, ñoquis de patata con salsa de zanahoria, fideos de arroz a la marinera, risotto de verduras y bacalao, y rollitos de arroz y pescado.

- ▶ Utilizar cocciones sencillas (hervido, plancha, vapor y horno), que son más fáciles de digerir.
- ▶ Limitar los alimentos ricos en grasa: mantequilla, margarina, manteca de cerdo, mayonesa, nata, crema de leche y productos de pastelería, entre otros.
- ▶ Evitar la leche o los productos que contengan lactosa. En función de la tolerancia, se pueden introducir poco a poco.
- ▶ Evitar el café, el chocolate, el alcohol, el té fuerte, el zumo de ciruelas y los condimentos irritantes, como la pimienta, el curri y la guindilla.
- ▶ Evitar los alimentos ricos en fibra, como los cereales y derivados integrales, frutas crudas, verduras crudas y verduras cocidas de hoja verde (espinacas, acelgas, col, coliflor, brócoli...), frutos secos y legumbres.
- ▶ Evitar alimentos ricos en azúcares simples o edulcorantes: caramelos o golosinas, néctar de fruta, azúcar simple o miel, chocolate, bebidas azucaradas o edulcoradas, xilitol, sorbitol...
- ▶ Tomar fruta sin piel, cocida, en compota, en su jugo, en almíbar o en zumos colados. Las más indicadas son la manzana rallada, cocida o en compota; el plátano maduro; la pera madura, cocida o en compota; el melocotón en almíbar; el membrillo, y el limón. Véase la receta: helado al momento de plátano, manzana y pera, manzana al microondas con canela, pudín de pera, gelatina de melocotón, y plátano asado.

En caso de un aumento significativo de deposiciones líquidas, dolor abdominal intenso, fiebre o emisión de sangre en las heces, consulte con su equipo médico y acuda a urgencias.

5.3.2. FLATULENCIA

Durante los tratamientos, especialmente en la radioterapia, es habitual que aparezca sensación de distensión abdominal y flatulencia. Los gases son productos normales de la digestión, que pueden aumentar con el consumo de ciertos alimentos y con el aire que generamos cuando comemos. Para evitarlos, mientras duren estos síntomas es importante seguir las recomendaciones de la siguiente tabla:

Tabla 11. Recomendaciones cuando aparecen las flatulencias

- ▶ Comer despacio, procurando masticar sin coger demasiado aire.
- ▶ Comer incorporado al máximo.
- ▶ Practicar ejercicio físico de forma regular.
- ▶ Seguir las recomendaciones culinarias siguientes:
 - Usar aquellas técnicas de cocción que sean más ligeras: vapor, hervido, plancha, horno o microondas.
 - Evitar aquellas técnicas de cocción con más grasas: fritos, rebozados y guisos con muchas grasas.
 - Procurar evitar el uso de condimentos como la pimienta, el pimentón o la guindilla.
 - Promover el uso de carminativos en las elaboraciones: menta, salvia, cilantro, ajedrea, romero, comino, cardamomo, canela, jengibre, manzanilla, anís o hinojo.

Evitar...

- ▶ Consumir alimentos que pueden generar gases (véase la [tabla 12](#)).
- ▶ Hacer comidas muy copiosas.
- ▶ Acostarse o estirarse inmediatamente después de una comida.
- ▶ Masticar chicle.
- ▶ Fumar.
- ▶ Beber líquidos con cañita.
- ▶ Consumir alimentos que pueden generar estreñimiento.

Tabla 12. Alimentos que pueden generar gases

- ▶ Bebidas con gas, a menos que este se haya eliminado.
- ▶ Ciertos tipos de verduras: col, coliflor, col de Bruselas, pepino, zanahoria, alcachofa y cebolla.
- ▶ Las legumbres: judías, habas, lentejas, guisantes, soja y garbanzos.
- ▶ Algunas frutas: ciruelas (frescas o deshidratadas), pasas, plátanos, manzanas, piña y albaricoques. También el exceso de fruta en general.
- ▶ Lácteos y derivados en abundancia.
- ▶ Cereales completos o integrales y su salvado.
- ▶ Edulcorantes artificiales y chicles sin azúcar.
- ▶ Alimentos grasos en general: mantequillas, embutidos grasos, bollería y repostería, galletas, chocolates...

Si a pesar de seguir estas recomendaciones se siguen teniendo gases o flatulencias de forma recurrente, será necesario contactar con el médico especialista de referencia. ■

6. Recomendaciones de ejercicio y actividad física

Realizar actividad física y ejercicio contribuye a disminuir la pérdida de masa muscular y mantener la mineralización ósea, dos factores que pueden verse afectados por ciertos tratamientos en el cáncer de próstata. Además, el ejercicio ayuda a sentirse mejor, lo que disminuye la ansiedad y el estrés, y ayuda a mantener la funcionalidad para realizar actividades cotidianas. También es fundamental para evitar aumentar de peso, lograr conciliar el sueño y que este sea de calidad y combatir la fatiga (física, mental y emocional).

Así pues, **mantenerse activo y realizar ejercicio** debe formar parte del tratamiento, ya que mejorará la capacidad física y funcional de la persona en tratamiento. Sin embargo, es necesario que la actividad o ejercicio se adapte a las necesidades y posibilidades de cada persona.

Se considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Hay ciertas actividades físicas que pueden formar parte del día a día de la persona, como salir a caminar un rato o ser tan autónomo como sea posible en las actividades de la vida diaria (levantarse de la cama, vestirse, etc.). A continuación, se detallan algunas recomendaciones generales:

- **Aumentar aquellas acciones cotidianas que impliquen movimiento.** Es recomendable mantenerse activo todo el tiempo que se pueda. Por ejemplo: desplazarse a pie, subir siempre las escaleras en lugar de usar el ascensor, bajar una parada antes en el metro o

el autobús, salir a dar una vuelta después de comer y/o cenar, ir a comprar a diario, ir a trabajar o al hospital andando...

- ▶ **Tener en cuenta que el objetivo diario marcado por la Organización Mundial de la Salud de 10.000 pasos.** Puede marcarse pequeñas metas o rutas. Además, hoy en día existen infinidad de aplicaciones gratuitas para descargar en el teléfono.
- ▶ **Evitar pasar gran parte del tiempo en el sofá, en la cama o sentados,** por ejemplo, mirando la televisión, el móvil o trabajando en el ordenador.

El **ejercicio físico** es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física. Lo llamamos *deporte* cuando la actividad física se hace en un marco reglamentario y competitivo. Sus beneficios son numerosos, mejorando la calidad de vida de las personas, ya que:

- ▶ Aumenta el gasto calórico y ayuda a reducir la grasa corporal.
- ▶ Mejora el estado de forma físico.
- ▶ Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- ▶ Mejora la acción de la insulina sobre las células.
- ▶ Aumenta la autoestima y reduce los niveles de ansiedad.
- ▶ Mejora los valores de hemoglobina y puede incrementar el volumen sanguíneo, aumentando la masa de glóbulos rojos, imprescindible en personas con anemia.
- ▶ Ayuda a prevenir la osteoporosis.

RECOMENDACIONES DE EJERCICIO

Durante el tratamiento, y siempre adaptándose a cada momento y situación, se recomienda una combinación de **entrenamiento aeróbico (cardiovascular) y de fuerza de tres a cinco veces por semana**, a una intensidad moderada, para todos los pacientes con este tipo de cáncer, tal y como indica la siguiente tabla.

Tabla 13. Recomendación de actividad aeróbica y anaeróbica

Actividad aeróbica (30 min/día)	Actividad de fuerza (15-20 minutos de 3 a 5 veces por semana)
Caminar durante media hora cada día. Se caminará de forma ligera y sin pausas por la calle, campo, parque...	Realizar ejercicios musculares de forma pausada, implicando las principales zonas del cuerpo (piernas, pecho, brazos y espalda).
Si la condición lo permite, se puede combinar con otras actividades como bailar, bicicleta, <i>running</i> suave, actividades dirigidas, natación*...	Véase la tabla 14 de actividades musculares.

Tabla 14. Tabla de ejercicios musculares


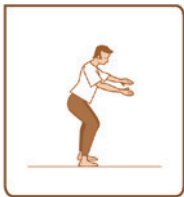
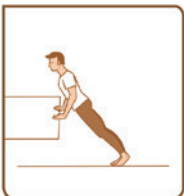
<p>Pectoral. Consiste en dos series de diez repeticiones, de forma pausada, con los brazos separados, como indica la figura, y manteniendo el abdomen apretado. Bajar el pectoral hasta el borde de la mesa y volver a la posición inicial.</p>	
<p>Piernas sentadillas. Realizar dos series de diez repeticiones de flexiones de piernas de forma pausada, la espalda recta, los glúteos atrás y los pies separados, procurando que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies.</p>	
<p>Espalda y tríceps. Realizar dos series de diez repeticiones, de forma pausada, con los brazos separados, como indica la figura, y manteniendo el abdomen apretado. Bajar el pectoral hasta el borde de la mesa y volver a la posición inicial.</p>	

Tabla 14. Tabla de ejercicios musculares

Bíceps. Coger la goma con los brazos y pisarla con los pies. A continuación, realizar series de diez repeticiones de flexión de antebrazos hasta los hombros.



Espalda. Con la goma, realizar dos series de diez repeticiones de flexiones de brazos. Empezar con los codos enganchados al cuerpo, estirar los brazos al máximo y volver con los codos al cuerpo.



Equilibrio. Con un solo pie en el suelo, recoger un objeto situado cerca de la persona.



Si el cansancio o el malestar no permiten hacer ningún tipo de actividad, habría que intentar al menos caminar o pasear 20-30 minutos al día. En caso de que haya náuseas y/o vómitos, no se recomienda realizar ningún tipo de actividad física o ejercicio después de una comida.

Si el paciente está en cama, se harán ejercicios de movilización activa articular y muscular hasta donde se pueda, y el resto se hará de forma pasiva, con ayuda de un fisioterapeuta o cuidador entrenado. Siempre que se pueda, se recomienda hacer actividad física y ejercicio al aire libre (con protección solar), ya que ayudará a prevenir la osteoporosis, gracias a que el sol favorece la síntesis de vitamina D. ■

7. Recetas

A continuación, se incluyen una serie de recetas, pensadas especialmente para ayudar a comer de la forma más nutritiva posible cuando aparezcan los diferentes efectos secundarios del tratamiento.

Las recetas no son totalmente cerradas, cada persona las puede modificar según sus preferencias o necesidades. El objetivo es dar ideas para que cada uno haga versiones personalizadas o adaptadas a los productos de temporada, gustos, disponibilidad de alimentos en casa, combinaciones de síntomas, etc.

Muchas de las recetas están descritas para una ración; así, si se quiere cocinar solo para uno mismo, hay que seguir los ingredientes y la preparación. Si se quieren elaborar más raciones o preparar más cantidad para congelar o conservar para los días siguientes, solo habrá que multiplicar los ingredientes por el número de raciones que se deseen realizar de la receta.

A tener en cuenta a la hora de leer las recetas:

c/c: cucharadita de café

c/p: cucharadita de postre

c/s: cucharada sopera

Cada receta se identifica a través de un código de colores para poder ver de un modo muy sencillo para qué síntomas es apta o recomendada. Así pues:

- pérdida del apetito
- diarrea
- náuseas y vómitos
- flatulencia
- aumento de peso
- hipertensión (HTA)
- hiperlipemia
- aumento de la glucosa en sangre
- HTA + hiperlipemia + glucosa en sangre elevada
- osteoporosis
- anemia
- pérdida de masa muscular

Además, como cada persona es diferente y la intensidad y la gravedad de los efectos secundarios varían, habrá recetas no especificadas para un síntoma en concreto que apetecerán y serán toleradas y, en cambio, otras indicadas para un síntoma determinado no se tolerarán bien.

LISTADO DE RECETAS

Infusiones, bebidas y gelatinas

	Pérdida del apetito	Diarrea	Náuseas y vómitos	Flatulencia	Aumento de peso	Hipertensión	Hiperlipemias	Glucosa elevada	HTA, hiperlipemia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anemia	Pérdida masa muscular
Infusión de jengibre	●	●	●	●		●				●	●	●
Licuada de pera, manzana y zanahoria	●	●	●			●				●	●	●
Gelatina de jengibre y menta	●	●	●	●		●				●	●	●
Gelatina de melocotón	●	●	●	●		●				●	●	●
Gelatina de chía, limón y canela					●	●	●	●	●	●	●	●

Granizados, helados y polos

Granizado de pera y menta	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Granizado de melón	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Polo de kiwi y manzana	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Polo de frutas cítricas	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Helado al momento de frutos rojos	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Helado al momento de plátano, manzana y pera	●	●	●			●	●			●	●	●

LISTADO DE RECETAS

	Pérdida del apetito	Diarrea	Náuseas y vómitos	Flatulencia	Aumento de peso	Hipertensión	Hiperlipemias	Glucosa elevada	HTA, hiperlipemia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anemia	Pérdida masa muscular
Tentempiés y entrantes												
Palomitas condimentadas	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Empanadas variadas	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Minisándwiches	●		●							●	●	●
Croquetas de patata y carne	●		●	●						●	●	●
Croquetas vegetales	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Montaditos de queso y membrillo	●	●	●	●						●	●	●
Sopas y cremas												
Sopa de tomillo		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
Sopa de tomate	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Crema de calabaza, zanahoria y naranja	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Crema fría de aguacate y maíz	●		●			●		●		●	●	●

LISTADO DE RECETAS

Verduras y ensaladas

	Pérdida del apetito	Diarrea	Náuseas y vómitos	Flatulencia	Aumento de peso	Hipertensión	Hiperlipemias	Glucosa elevada	HTA, hiperlipemia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anemia	Pérdida masa muscular
Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Ensalada de tres cereales con salmón	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Endibias rellenas de quinua y frutos secos	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Espárragos al vapor	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Champizzas	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras			●		●		●	●		●	●	●
Ensalada de cebada y cacahuets	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Ensalada de crudos con vinagreta de limón y de semillas			●		●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofas al microondas			●		●	●	●	●	●	●	●	●

LISTADO DE RECETAS

Legumbres, cereales, tubérculos

	Pérdida del apetito	Diarrea	Náuseas y vómitos	Flatulencia	Aumento de peso	Hipertensión	Hiperlipemias	Glucosa elevada	HTA, hiperlipemia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anemia	Pérdida masa muscular
Risotto de verduras y bacalao	●	●	●	●		●	●			●	●	●
Rollitos de arroz y pescado	●	●	●	●		●	●			●	●	●
Arroz con fricandó de tofu	●					●	●	●	●	●	●	●
Poke de arroz integral con verduras, setas y sésamo	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Espaguetis con tomates asados y huevo	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fideos de arroz a la marinera	●	●		●		●	●			●	●	●
Ñoquis de patata con salsa de zanahoria	●	●	●	●		●	●			●	●	●
Tabulé	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Plato completo en formato tapas	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Dahl hindú	●					●	●	●	●	●	●	●
Puré rápido de garbanzos con huevo	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Hamburguesa de garbanzos	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Soja a la marinera	●					●	●	●	●	●	●	●
Hatillos de col con soja y conejo	●				●	●	●	●	●	●	●	●

LISTADO DE RECETAS

Carnes, pescado y huevos

	Pérdida del apetito	Diarrea	Náuseas y vómitos	Flatulencia	Aumento de peso	Hipertensión	Hiperlipemias	Glucosa elevada	HTA, hiperlipemia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anemia	Pérdida masa muscular
Papillote de pescado blanco	●	●	●	●		●						
Hamburguesa de sardinas en conserva	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
Escabeche de caballa con naranja	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
Jurel con verduras y pasta integral	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Tomates agridulces con sardinas	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Pastel de pescado	●	●	●	●		●		●		●	●	●
Ensalada tibia de salmón marinado con manzana	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Dados de rape adobado y frito				●		●				●	●	●
Mejillones aromáticos exprés	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
Berberechos en salsa verde	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Conejo con piña	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Pastel de pavo y verduras	●					●		●		●	●	●
Pinchos de pollo con manzana	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

LISTADO DE RECETAS

Carnes, pescado y huevos

	Pérdida del apetito	Diarrea	Náuseas y vómitos	Flatulencia	Aumento de peso	Hipertensión	Hiperlipemias	Glucosa elevada	HTA, hiperlipemia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anemia	Pérdida masa muscular
Brocheta de pavo marinado	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
Asado de magro de cerdo con frutos secos y fruta desecada	●		●			●	●			●	●	●
Envoltinis de ternera	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●
Pollo al curri con manzana	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rolls de tortilla	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●

LISTADO DE RECETAS

Postres / Desayunos / Para picar

	Pérdida del apetito	Diarrea	Náuseas y vómitos	Flatulencia	Aumento de peso	Hipertensión	Hiperlipemias	Glucosa elevada	HTA, hiperlipemia, glucosa elevada	Osteoporosis	Anemia	Pérdida masa muscular
Porridge de avena con fruta	●		●			●	●			●	●	●
Copa de yogur y menta	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Manzana al microondas con canela	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mug cake de plátano y nueces	●		●			●	●	●	●	●	●	●
Pudin de pera	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Plátano asado	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Crema de aguacate, plátano y nueces	●		●			●	●			●	●	●
Rocas de almendra con jengibre	●		●			●				●	●	●
Avellanas garapiñadas sin azúcar	●		●			●	●	●	●	●	●	●

Infusión de jengibre



INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

- ▶ 1 l de agua
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de tres dedos de grosor
- ▶ Piel de un limón y medio
- ▶ 4 c/p de miel
- ▶ Zumo ½ limón

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar el jengibre a rodajas.
2. Llevar el agua a ebullición en una olla.



3. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego y añadir el jengibre y la piel de limón.
4. Tapar y dejar infusionar durante 30-60 minutos.
5. Colar la infusión y añadir la miel y el zumo de limón.
6. Mezclar hasta que se disuelva la miel.

Se puede añadir un puñado de hojas de menta fresca a la infusión.

Licuada de pera, manzana y zanahoria



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 pera
- ▶ 1 manzana
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ Limón



ELABORACIÓN

1. Pelar y quitar las semillas a la manzana y pera y cortarlas a trozos.
2. Pelar y cortar la zanahoria.
3. Pasar todos los trozos por la licuadora.
4. Mezclar, aliñar con unas gotas de zumo de limón y servir.

Gelatina de jengibre y menta



INGREDIENTES

- ▶ 250 ml de infusión de jengibre (*véase la receta: infusión de jengibre*)
- ▶ Un puñado de menta fresca
- ▶ 1 c/c colmada de agar-agar en polvo

ELABORACIÓN

1. Picar las hojas de menta.
2. Colocar la infusión en un cazo, añadir el agar-agar y llevar a ebullición sin dejar de remover con la ayuda de un batidor.
3. Retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco.
4. Colocar en un recipiente ancho, añadir la menta picada y remover.
5. Dejar reposar en el frigorífico hasta que cuaje.
6. Una vez cuajado, cortar y servir.

El agar-agar es un hidrato de carbono tipo fibra que proviene de las algas y que se utiliza como gelificante. Se puede encontrar en grandes superficies alimenticias, tiendas especializadas del ámbito de la pastelería y tiendas de dietética.



Gelatina de chía, limón y canela



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 c/s de chía (10-12g)
- ▶ 50 ml de agua o bebida vegetal sin azúcar (arroz, avena, soja).
- ▶ 1 c/p de zumo de limón
- ▶ Canela en polvo

ELABORACIÓN

1. Mezclar una cucharada sopera de chía en un vaso pequeño con agua o bebida vegetal, una cucharada de postres de zumo de limón y canela al gusto.
2. Dejar reposar en la nevera toda una noche.
3. Comer directamente del vasito.



Gelatina de melocotón



INGREDIENTES

- ▶ 1 lata de conserva de melocotón en almíbar
- ▶ Agar-agar en polvo

ELABORACIÓN

1. Escurrir el melocotón de la lata y disponerlo en un recipiente alto.
2. Triturar hasta conseguir una crema.
3. Por cada 400g de puré de melocotón, añadir 100g de agua. Remover.
4. Poner la mitad del puré en un cazo. Añadir 3g de agar-agar y, sin parar de remover con unas varillas, llevar a ebullición
5. Disponer seguidamente en moldes individuales o cubiteras
6. Guardar en la nevera hasta que cuaje.
7. Sacar la cantidad que se desee del molde y servir.



Granizado de pera y menta



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 1 pera madura
- ▶ 250 ml de agua mineral
- ▶ 1 bolsa individual de té verde
- ▶ Un manojo de hojas de menta fresca
- ▶ 1 limón

ELABORACIÓN

1. Deshojar el manojo de menta.
2. Poner el agua en un cazo, añadir la bolsa de té, llevar a ebullición y escaldar las hojas de menta durante unos segundos. Escurrirlas y dejarlas enfriar en un colador con agua fría.
3. Retirar la bolsa de té.
4. Dejar enfriar el agua de la infusión.
5. Pelar y trocear la pera. Reservar un trozo y cortarlo a pedacitos.
6. Triturar el agua de la infusión con la pera, las hojas de menta escurridas y un chorro de zumo de limón
7. Disponer la mezcla en un recipiente ancho, taparlo y ponerlo en el congelador.
8. Sacar el recipiente del congelador unos cinco minutos antes de consumir a fin de que pierda un poco el frío.
9. Trinchar su contenido con un tenedor a fin de conseguir textura de granizado.
10. Servir.



Granizado de melón



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ ¼ de melón cantalupo
- ▶ Menta

ELABORACIÓN

1. Pelar y trocear groseramente el melón.
2. Poner en un recipiente alto y triturar hasta formar una sopa.
3. Disponer en un recipiente ancho y congelar.
4. Una vez congelado sacar del congelador, esperar a que pierda un poco el frío y picar con un tenedor hasta obtener un granizado.
5. Servir con unas hojas de menta por encima.

Se puede aprovechar la forma del melón para vaciar la pulpa, congelar y rellenar otra vez con el granizado.



Polo de kiwi y manzana



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

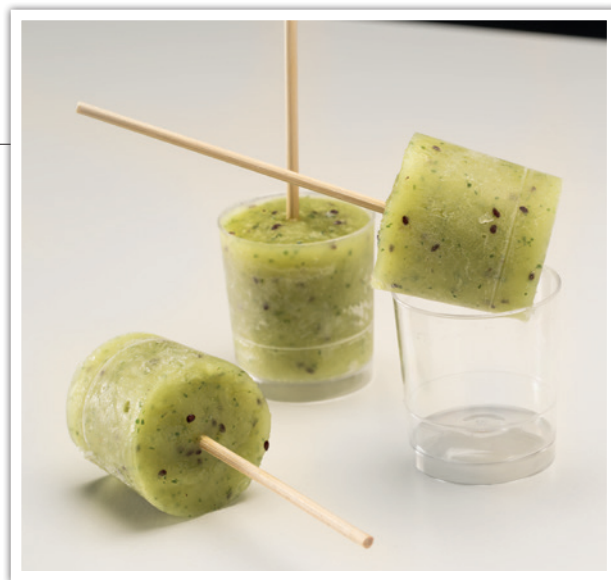
- ▶ 1 kiwi
- ▶ 1 manzana
- ▶ Un puñado de hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Pelar el kiwi y cortarlo a trozos.
2. Pelar la manzana y cortarla a trozos.
3. Picar la menta.
4. Triturar las frutas con una batidora. Mezclar la menta picada.
5. Congelar pequeñas cantidades del batido resultante en moldes estrechos y altos. Cuando se inicie la congelación colocar un pincho, en vertical, en el centro del molde.
6. Sacarlo del congelador, desmoldar y servir.

Se puede añadir edulcorante líquido si la fruta no es lo suficientemente dulce.

Con la misma receta se puede elaborar un granizado en vez de un polo. *Véase la receta: granizado de pera y menta.*



Polo de frutas cítricas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 1 naranja
- ▶ 1 mandarina
- ▶ ½ limón

ELABORACIÓN

1. Hacer el zumo de los cítricos
2. Mezclar y disponer en cubiteras o similar.
3. Poner en el congelador.
4. Cuando empiece a tomar algo de cuerpo y se empiece a congelar, insertar un palillo o palo de madera para poder cogerlo una vez desmoldado.
5. Mantenerlo en el congelador hasta que esté bien congelado.
6. Desmoldar y consumir.



Helado al momento de frutos rojos



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 250 g de fruta del tiempo bien madura (fresas, cerezas, frutos rojos...)
- ▶ 1 yogur natural*
- ▶ 25 g de leche*
- ▶ 1 cucharada sopera de leche en polvo desnatada

ELABORACIÓN

1. Pelar, trocear y quitar la piel y semillas a la fruta.
2. Cortar a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerla, extendida, en un recipiente ancho en el congelador.
3. Una vez congelada, sacar la fruta del congelador y ponerla en un recipiente apto para triturar. Esperar unos minutos a que no esté tan fría y añadir el yogur, la leche y la leche en polvo.



* En caso de hiperlipemias escoger yogur y leche desnatados.

* En caso de falta de apetito escoger yogur tipo griego y leche entera.

4. Triturar con un túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continuada y sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.
5. Colocar el helado resultante en una copa, y servir al momento.



Es importante consumirlo cuando se acaba de elaborar. En caso de que no se pueda, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.

Helado al momento de plátano, manzana y pera



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 250 g de manzana, pera (cruda o cocida según tolerancia) y plátano maduro combinados.
- ▶ 1 yogur* (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ 25 g de leche* (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ Azúcar (opcional)

ELABORACIÓN

1. Pelar, trocear y quitar la piel y semillas a la fruta.
2. Si es necesario, cocer la manzana y la pera en el microondas. Véase la [receta manzana al microondas](#). Enfriar.
3. Cortar a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerla, extendida, en un recipiente ancho en el congelador.
4. Una vez congelada, sacar la fruta del congelador y ponerla en un recipiente apto para triturar. Esperar unos minutos a que no esté tan fría y añadir el yogur y la leche.
5. Triturar con un túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continuada y sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.
6. Colocar el helado resultante en una copa, y servir al momento.



Es importante consumirlo cuando se acaba de elaborar. En caso de que no se pueda, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.

* En caso de hiperlipemias escoger yogur y leche desnatados (con o sin lactosa según tolerancia).

* En caso de falta de apetito escoger yogur rico en proteínas y leche entera y añadir 1 c/s de leche en polvo desnatada (con o sin lactosa según preferencia).

Palomitas condimentadas



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 30 g maíz para hacer palomitas
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 1 limón
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y rallarlo. Rallar también la piel de un limón.
2. En un bol de tamaño mediano, apto para microondas, colocar el maíz, el aceite de oliva virgen y un poco de sal.
3. Tapar el bol con un plato e introducirlo al microondas a máxima potencia durante cuatro minutos aproximadamente (dependerá de cada aparato).
4. Sacar del microondas y mezclar el contenido con la ralladura de jengibre y la de limón.

Para incrementar el sabor se puede condimentar además con menta picada u otras hierbas aromáticas o especias que se toleren.



* Restringir en caso de hipertensión.

Empanadas variadas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- ▶ 1 huevo
- ▶ Aceite de oliva virgen extra

Empanadas calientes de carne (para 6 obleas):

- ▶ 135 g de carne magra de ternera
- ▶ 60 g de pimiento rojo
- ▶ 60 g de cebolla
- ▶ 50 g de calabacín
- ▶ 100 g de tomate frito en conserva

ELABORACIÓN

1. Picar a trozos pequeños la carne de ternera. Salarla y sofreírla en una sartén con un chorro de aceite hasta que esté cocida. Reservar.
2. Pelar la cebolla y picarla. Cortar el pimiento a trozos pequeños.
3. Saltear el pimiento y la cebolla en la misma sartén en la que se ha sofrido la carne.
4. Cortar el calabacín a dados pequeños, añadirlo al resto de verduras y cocer el conjunto.
5. Incorporar la carne y añadir el tomate frito. Remover, dejar cocer todo un minuto más y reservar. Se pueden utilizar las verduras que más apetezcan (guisantes, acelgas, puerros, espinacas, etc.).



Empanadas frías de huevo duro (para 6 obleas):

- ▶ 2 huevos
- ▶ 12 aceitunas verdes sin hueso
- ▶ 1 tomate grande
- ▶ 4 palitos de cangrejo
- ▶ 50 g de pimiento asado
- ▶ Perejil

ELABORACIÓN

1. Cocer dos huevos, hirviéndolos durante diez minutos aproximadamente en agua y sal. Pelarlos y picarlos pequeños.
2. Picar las olivas y el pimiento asado a dados pequeños.
3. Limpiar y cortar el tomate a dados pequeños.
4. Cortar los palitos de cangrejo a rodajas.
5. Picar el perejil.
6. Mezclar todos los ingredientes y aliñarlos con aceite de oliva virgen. Reservar.



1. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada del relleno escogido en el centro de cada una. Coger agua con los dedos y mojar las puntas de la oblea, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo pliegues en los bordes con los dedos.
2. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
3. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlas sobre una bandeja de horno. Poner al horno durante 10-12 minutos a 180 °C.
4. Dejar enfriar antes de consumir en caso de haber escogido el relleno frío.

Minisándwiches



INGREDIENTES

- ▶ Pan de molde sin corteza

Para el sándwich de aguacate:

- ▶ Aguacate
- ▶ Zanahoria
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar y rallar la zanahoria.
2. Pelar y cortar el aguacate a láminas finas.
3. Untar el queso por una cara de las dos rebanadas de pan de molde y disponer encima la zanahoria y el aguacate.
4. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite. Acabar de montar el sándwich y servir.

Para el sándwich de pollo:

- ▶ Un trozo de pechuga de pollo
- ▶ Lechuga
- ▶ Tomate
- ▶ Mayonesa
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal y pimienta



ELABORACIÓN

1. Saltear el pollo en una sartén. Una vez frío, desmenuzar con un cuchillo. Mezclar con un poco de mayonesa, sal y pimienta.
2. Cortar en juliana muy fina la lechuga y a rodajas el tomate.
3. Montar el sándwich con el tomate y la lechuga. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite.
4. Colocar el pollo, cerrar y servir.

Para el sándwich de salmón:

- ▶ Pan de molde con semillas
- ▶ Un trozo de salmón
- ▶ Pepino
- ▶ Tomate
- ▶ Queso cremoso
- ▶ Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar a rodajas finas el pepino y el tomate.
2. Saltear el salmón en una sartén.
3. Esparcir el queso crema por una cara del pan de molde, poner encima las rodajas de pepino y tomate. Aliñar con aceite de oliva. Disponer el salmón desmenuzado.
4. Acabar de montar el sándwich con más crema de queso en la otra rebanada de pan y servir.

Croquetas de patata y carne



INGREDIENTES PARA UNAS DIEZ UNIDADES

- ▶ 500 g de patatas
- ▶ 150 g de carne picada de cerdo
- ▶ 15 g de pasas
- ▶ 50 g de cebolla
- ▶ Para empanar: harina, huevo batido, pan rallado
- ▶ Mantequilla
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla. Sofreír en una cazuela con un hilo de aceite y una cucharada de mantequilla. Añadir las pasas y remover.
2. Añadir la carne de cerdo, remover y sofreír conjuntamente. Salpimentar.
3. Una vez cocido, reservar.

* Restringir en caso de hipertensión.



4. Pelar las patatas a trozos y hervir en un cazo con abundante agua. Escurrir bien y chafar con un tenedor. Mezclar una cucharada de mantequilla y añadir sal y pimienta. Debe quedar un puré bien sólido. Dejar entibiar.
5. Untarse la palma de la mano con una gota de aceite, tomar una buena cucharada de puré y disponerlo encima. Extenderlo ligeramente con los dedos. Añadir una cucharada de relleno en el medio y cerrar dándole forma de croqueta. Ir reservándolas.
6. Pasar las croquetas por harina, huevo batido y pan rallado.
7. Freír en un sartén con abundante aceite hasta que resulten doradas. Escurrir sobre un papel absorbente y servir.

Croquetas vegetales



INGREDIENTES PARA UNAS DIEZ UNIDADES

- ▶ 200 g de garbanzos cocidos
- ▶ 50 g de zanahoria pelada y troceada
- ▶ 50 g de guisantes congelados
- ▶ 50 g de judía verde troceada
- ▶ 50 g de pimiento rojo troceado
- ▶ Especias y hierbas al gusto (curry, comino, perejil, cilantro)
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. En un cazo con agua hirviendo escaldar las verduras unos minutos y escurrirlas bien.
2. Lavar y escurrir los garbanzos. Triturar junto con las verduras hasta obtener un puré muy sólido.
3. Aliñar con sal* y pimienta y las especias y hierbas al gusto.
4. Hacer pequeñas porciones (bolas aplastadas) con una cuchara, y disponerlas encima de un papel de cocina (tipo para horno).
5. Poner en el horno a 200 °C durante 10 minutos o hasta que estén doradas por los márgenes.

La receta también se puede hacer con garbanzos crudos, hidratados desde el día anterior. Una vez hecha la masa se pueden congelar y cuando apetezcan cocinar directamente en el horno congeladas.

* Restringir en caso de hipertensión.



Montaditos de queso y membrillo



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ Pan blanco de payés
- ▶ Queso bajo en grasa
- ▶ Membrillo

ELABORACIÓN

1. Tostar el pan.
2. Cortarlo a cuadrados.
3. Cortar el queso a láminas.
4. Cortar el membrillo a dados.
5. Montar los montaditos, con el pan de base, un trozo de loncha de queso y el membrillo encima.



Sopa de tomillo



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 2 rebanadas de pan del día anterior
- ▶ Unas ramas de tomillo
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 400 ml de agua o caldo vegetal
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. En un cazo con un chorro de aceite, dorar el diente de ajo.
2. Añadir las rebanadas de pan y dorarlas por ambos lados.
3. Mojar con el agua y hervir el conjunto durante un minuto.
4. Añadir el tomillo. Apartarlo del fuego, tapar y dejar infusionar durante unos minutos más.
5. Remover con un batidor para que ligue la sopa y ponerlo al punto de sal.
6. Servir la sopa caliente con un chorro de aceite de oliva por encima.

Para aumentar el valor nutritivo se puede añadir un huevo a la sopa caliente antes de servir. Si se desea obtener una textura más homogénea y sin grumos, se puede pasar por la batidora.

* Restringir en caso de hipertensión.

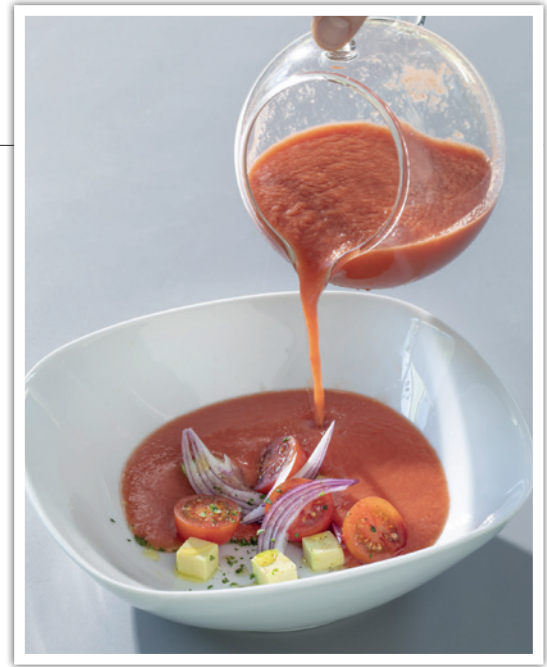


Sopa de tomate



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 4 tomates medianos
- ▶ ½ aguacate
- ▶ ½ cebolla morada
- ▶ 4 tomates cherry
- ▶ 2 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Vinagre de jerez
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*



ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar los tomates en trozos regulares. Disponerlos dentro de un recipiente.
2. Triturar con una batidora eléctrica hasta obtener una crema fina y homogénea.
3. Añadir la pizca de sal, la pimienta, una cucharada de vinagre y un poco de aceite de oliva virgen.
4. Volver a triturar y reservar en frío. Si queda muy espesa, añadir un chorro de agua fría
5. Pelar y cortar la cebolla morada a juliana.
6. Cortar el aguacate a láminas y los tomates cherry a mitades.
7. Servir la sopa de tomate en la base de un plato hondo o un bol, junto con los demás ingredientes, dispuestos por encima. Acabar con un chorrito de aceite y un toque de pimienta.

* Restringir en caso de hipertensión, aumentar la cantidad de vinagre y pimienta para contrarrestar.

Crema de calabaza, naranja y jengibre



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 150 g de calabaza
- ▶ 150 g de zanahoria
- ▶ 1 naranja
- ▶ 100 g de puerro
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Pipas de calabaza
- ▶ Pimienta negra
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas.
2. Pelar la calabaza y la zanahoria y cortar a trozos. Reservar.
3. Cortar el puerro y sofreír a fuego lento en una cazuela, con un poco de aceite, durante diez minutos.
4. Añadir la calabaza, la zanahoria y el jengibre. Cubrir de agua y dejar cocer lentamente.

* Restringir en caso de hipertensión.



5. Una vez las verduras están cocidas, retirar el jengibre y añadir el zumo de media naranja, y tritararlo todo.
6. Añadir un chorrito de aceite, salpimentar y volver a tritararlo para que quede una crema fina. Si se prefiere se puede pasar por un colador para que quede más fina.
7. Emplatar la crema templada y decorarla con los gajos de la mitad restante de la naranja.
8. Aliñar con unas gotas de aceite de oliva por encima y unas pipas de calabaza

Sopa fría de aguacate y maíz



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 2 aguacates al punto
- ▶ 80 g de maíz en conserva (sin azúcar añadido)
- ▶ 50 g de nata líquida
- ▶ 50 g de queso cremoso
- ▶ 1 limón
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Triturar el maíz con el agua de la conserva. Reservar el licuado de maíz.
2. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y con una cuchara extraer la pulpa. Ponerla en un recipiente alto con zumo de limón y triturar con agua mineral para que resulte una crema semilíquida. Salpimentar y reservar.
3. Batir la nata con una varilla hasta que esté espumosa y añadir el licuado de maíz para formar una crema más densa que la de aguacate. Ponerlo al punto de sal.
4. Batir el queso cremoso con un chorrito de aceite de oliva.
5. En una copa, colocar una cucharada de queso batido, encima la crema de aguacate muy fría y acabar con la crema espumosa de maíz y unas gotas de aceite de oliva.

* Restringir en caso de hipertensión.



Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos



INGREDIENTES

- ▶ 1 patata mediana
- ▶ ½ calabacín
- ▶ Un puñado de judías
- ▶ Un puñado de guisantes
- ▶ 1 c/s de frutos secos tostados
- ▶ Perejil (opcional)
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la patata a octavos.
2. Lavar y cortar el calabacín a rodajas de un dedo de grosor.
3. Lavar y cortar las judías a trozos.
4. Disponer las verduras repartidas en un recipiente apto para microondas, salar y mojar con una cucharada de agua por encima.

* Restringir en caso de hipertensión.



5. Tapar y cocer durante cinco minutos a máxima potencia.
6. Sacar el envase y añadir los guisantes. Volver a añadir una cucharada de agua al recipiente y cocer durante tres minutos más.
7. Machacar los frutos secos y mezclar con una cucharada de aceite y una pizca de perejil picado.
8. Sacar el envase del microondas, poner su contenido al punto de sal y salsear con el aliño.

Se pueden utilizar diferentes verduras según la temporada (cebolla, zanahoria, pimiento, berenjena, etc.), procurando que estén cortadas con el mismo tamaño.

Ensalada de tres cereales con salmón



INGREDIENTE

- ▶ 2 c/s de trigo tierno
- ▶ 3 c/s de cebada
- ▶ 2 c/s de quinua
- ▶ 80 g de salmón fresco
- ▶ 4 espárragos verdes
- ▶ 3 tomates cherry
- ▶ 70 g de zanahoria
- ▶ Mostaza
- ▶ Vinagre
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Hervir los cereales en abundante agua salada. El trigo tierno y la cebada deben hervir durante unos 35 minutos y la quinua, durante unos 20 minutos. Escurrir, dejar enfriar y reservar.
2. Pelar y rallar la zanahoria.

* Restringir en caso de hipertensión.



3. Escaldar los espárragos durante cinco minutos en agua hirviendo. Escurrir y dejar enfriar. Cortar a rodajas y reservar las puntas enteras.
4. Cortar los tomates por la mitad.
5. Cortar el salmón a trozos grandes. Dorarlo en una sartén con unas gotas de aceite.
6. Hacer una vinagreta con la mostaza, el vinagre, la sal y el aceite.
7. Mezclar los cereales hervidos con la zanahoria, los espárragos y el tomate, y salar. Emplatar, colocar el salmón cocido encima y aliñar el conjunto con la vinagreta de mostaza.

Endibias rellenas de quinua y frutos secos



INGREDIENTES

- ▶ 1 c/s de quinua
- ▶ 4 hojas de endibia
- ▶ 50 g de champiñones
- ▶ 10 g de almendras peladas
- ▶ 1 tomate
- ▶ 25 g de queso fresco tipo Burgos
- ▶ 1 limón
- ▶ Cilantro
- ▶ Aceite de oliva virgen

En caso de hiperlipemias escoger la versión bajo en grasa o 0% materia grasa.

ELABORACIÓN

1. Hervir la quinua en agua abundante con sal durante 20 minutos aproximadamente. Escurrir, dejar enfriar y reservar.
2. Picar los champiñones y saltearlos en una sartén con un chorrito de aceite. Dejar enfriar.
3. Cortar a tacos pequeños el tomate y el queso fresco.
4. Mezclar la quinua con el tomate y los champiñones. Aliñar con una vinagreta a base de aceite de oliva, zumo de limón, almendra picada y cilantro picado.
5. Rellenar las hojas de endibia con la mezcla y disponer el queso por encima.



Espárragos al vapor



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 1 manojo de espárragos verdes

Para la salsa:

- ▶ 1 yogur desnatado
- ▶ Hierbas frescas
- ▶ 1 Limón
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*



ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar los espárragos.
2. Llevar a ebullición un dedo de agua en una olla y colocar encima un colador del mismo diámetro que la olla.



3. Introducir los espárragos en el colador, tapar con un plato y dejar cocer durante 4-5 minutos aproximadamente hasta que los espárragos estén tiernos. Reservar.
4. Para la salsa, picar las hierbas frescas y mezclarlas con el yogur desnatado, unas gotas de aceite de oliva virgen, y unas gotas de limón o ralladura de limón.
5. Servir los espárragos acompañados de la salsa de yogur.

También se puede aliñar con un aceite aromatizado de especias o hierbas frescas.

* Restringir en caso de hipertensión.

Champizzas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 10 champiñones o shiitake grandes
- ▶ ½ pimiento verde
- ▶ ½ cebolla roja
- ▶ 80 g de queso fresco 0% MG
- ▶ 4 tomates *cherry*
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Albahaca
- ▶ Orégano

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Limpiar y picar la cebolla y el pimiento.
3. Limpiar y cortar los tomates *cherry* a rodajas.
4. Cortar el queso fresco a taquitos.
5. Cortar el pie de cada seta y colocar cada sombrero volteado hacia arriba en una bandeja de horno.
6. Cocer durante 4-5 minutos.
7. Incorporar en cada seta una rodaja de



tomate y un poco del picadillo de pimiento y cebolla. Volver a cocer al horno 4-5 minutos más.

8. Añadir el queso por encima y gratinar un par de minutos.
9. Preparar el aliño triturando el aceite de oliva virgen con la albahaca y orégano picado.
10. Servir las *champizzas* con el aceite de albahaca y orégano por encima.

Ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 100 g de hojas verdes (lechuga, canónigos, rúcula...)
- ▶ 80 g de alubias cocidas (o soja, garbanzo, lentejas...)
- ▶ 2 tomates rojos
- ▶ ½ cebolla tierna
- ▶ ½ calabacín
- ▶ 8 espárragos en conserva
- ▶ Unas hojas de apio
- ▶ Pasta de aceitunas negras*
- ▶ 1 Limón
- ▶ Orégano
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Pimienta



ELABORACIÓN

1. Lavar las hojas verdes. Pelar la cebolla y cortar a tiras finas.
2. Lavar y cortar el calabacín a láminas bien finas.
3. Rallar los tomates y aliñarlos con pimienta, aceite y orégano. Reservar.
4. Mezclar bien en un recipiente pequeño el zumo de limón, aceite de oliva virgen y una cucharada de pasta de aceitunas con una pizca de pimienta. Reservar.
5. Disponer las hojas verdes intercaladas con las alubias y el calabacín. Añadir por encima los espárragos y las hojas de apio.
6. Disponer la salsa de tomate por encima y aliñar el conjunto con la vinagreta reservada.

* Restringir en caso de hipertensión.

Ensalada de cebada y cacahuetes



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 60 g de cebada
- ▶ ¼ de col verde
- ▶ ¼ de brócoli
- ▶ 4 espárragos verdes
- ▶ 1 zanahoria mediana
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Pimienta
- ▶ Vinagre (jerez, manzana o balsámico según preferencia)
- ▶ Comino en polvo
- ▶ Cacahuetes tostados sin sal
- ▶ Pasas

ELABORACIÓN

1. Lavar la cebada en agua fría. Hervirla según las instrucciones del paquete. Enfriar bajo el grifo, colar y reservar.
2. Limpiar y cortar los espárragos en tres trozos, sacar brotes pequeños del brócoli y cortar la col a la juliana. Escaldar 4-5



minutos en agua hirviendo. Enfriar en agua con hielo, colar y reservar.

3. Pelar la zanahoria y cortarla a dados pequeños.
4. Mezclar la cebada con las verduras escaldadas y la zanahoria cruda.
5. Añadir las pasas.
6. Aliñar con una vinagreta de aceite oliva, un chorrito de vinagre, los cacahuetes picados, pimienta y comino.
7. Servir.

Ensalada de crudos con vinagreta de limón y semillas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 150 g de lechuga o mezcla de lechugas de temporada
- ▶ ½ calabacín
- ▶ 4 espárragos verdes
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 limón
- ▶ 1 c/p de semillas al gusto (pipas, sésamo, lino...)
- ▶ Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar a trozos las hojas de lechuga.
2. Limpiar y cortar el calabacín y los espárragos a láminas finas con la ayuda de un pelador o mandolina.
3. Pelar la zanahoria y hacer lo mismo que con el calabacín.



4. Limpiar y cortar los tomates a octavos.
5. Para elaborar la vinagreta, coger una parte de las verduras anteriores y picarlas muy pequeñas.
6. Mezclar el zumo de medio limón, las semillas y una cucharada de aceite de oliva virgen.
7. Disponer las verduras en un plato y aliñarlas con la vinagreta de verduras.

Se pueden variar las verduras según la preferencia o la temporada. Se pueden añadir a la vinagreta frutos secos tostados o hierbas frescas.

Alcachofas al microondas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 2 alcachofas
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Vinagre balsámico

ELABORACIÓN

1. Pelar las hojas exteriores de la alcachofa, repelar y cortar la parte del tallo y eliminar la parte superior de todas las hojas.
2. Una vez limpias, partir cada alcachofa por la mitad.
3. En un recipiente apto para microondas, colocar las alcachofas, una cucharada sopera de aceite y una de agua por encima.
4. Ponerlas en el microondas (tapadas) durante 5-6 minutos a máxima potencia.
5. Elaborar una vinagreta mezclando una parte de vinagre por dos de aceite.
6. Servir las alcachofas calientes o templadas con la vinagreta.



Risotto de verduras y bacalao



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ ½ cebolla
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ ¼ de calabacín
- ▶ ½ zanahoria
- ▶ 60 g de bacalao desalado
- ▶ 25 g de queso rallado baja grasa (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ 50 g de arroz
- ▶ 100 ml de caldo de verduras
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se dore.
2. Añadir el resto de verduras – limpias y cortadas a cubos pequeños – y sofreír.
3. Incorporar el arroz y remover durante un minuto.

* Restringir en caso de hipertensión.



4. Añadir una cuarta parte del caldo de verduras que previamente se ha calentado.
5. Incorporar el resto del caldo poco a poco.
6. Cocer el arroz durante unos 15 minutos.
7. A media cocción, añadir el bacalao cortado a tacos.
8. Después de 15 minutos, apagar el fuego, añadir el queso y remover hasta que li-gue.
9. Rectificar sal y pimienta

Puré rápido de garbanzos con huevo



INGREDIENTES

- ▶ 75 g de garbanzos cocidos
- ▶ 60 ml de agua o caldo vegetal
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 c/s aceite de oliva virgen
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Poner en un cazo con agua un huevo, llevar a ebullición y cocer suavemente unos diez minutos. Dejar enfriar y pelar.
2. Lavar los garbanzos y colocarlos en un recipiente para triturar.
3. Añadir el agua, el aceite, la sal y la pimienta.
4. Triturarlo todo.
5. Servir con el huevo duro rallado por encima.



* Restringir en caso de hipertensión.

Hamburguesa de garbanzos



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

Para la hamburguesa:

- ▶ 200 g de garbanzos cocidos
- ▶ 20 g de arroz integral
- ▶ 4 champiñones
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ Albahaca fresca
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Pan integral para acompañar
- ▶ Orégano
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Poner a hervir el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete y cocer unos minutos más de lo que se recomienda para que esté ligeramente pasado (esto nos ayudará a que ligue mejor la masa). Dejar enfriar y reservar en un bol grande.



2. Limpiar los garbanzos en abundante agua, escurrir y añadir al bol.
3. Picar la cebolla y el ajo, pocharlos hasta que se empiecen a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Picar los champiñones, añadir a la sartén y rehogar el conjunto. Incorporar junto con los garbanzos y el arroz.
4. Condimentar con pimienta, albahaca y orégano, y amasar todo el conjunto hasta obtener una pasta homogénea.
5. Dar forma de hamburguesas a la masa con las manos.
6. Dorar las hamburguesas en una sartén con un chorrito de aceite a fuego medio, y servir con una tostada de pan integral.

* Evitar en caso de hipertensión.

Soja a la marinera



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 100 g de soja en grano
- 100 g berberechos o mejillones
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Tomate frito
- Azafrán
- 1 ñoras
- 1 l de caldo de verduras o caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil picado
- Sal*



ELABORACIÓN

1. Hidratar la ñora con agua unos minutos.
2. Cuando esté hidratada separar la pulpa con la ayuda de una cuchara. Reservar.
3. Pelar y picar la cebolla y los ajos.
4. Calentar una cazuela con un chorro de aceite y añadir la cebolla picada con los ajos. Cocer a fuego bajo.

* Restringir en caso de hipertensión.

5. Una vez cocida la cebolla añadir el tomate frito y cocer 10 minutos más aproximadamente, hasta que esté todo bien confitado.
6. Lavar la soja en grano y añadir al sofrito junto con una pizca de azafrán, la mitad de la pulpa de ñora y el perejil picado.
7. Añadir el caldo, remover y cocer muy lentamente, durante 40 minutos aproximadamente.
8. Una vez la soja esté tierna, añadir los berberechos y dejar cocer unos minutos más hasta que se abran.
9. Servir con un poco de perejil por encima.

Opcional: acompañar con un alioli mezclado con una punta de azafrán.

Hatillos de col con soja y conejo



INGREDIENTES PARA 2 PORCIONES

- ▶ 100g soja
- ▶ 250 g conejo cortado a octavos
- ▶ 1 l caldo de verduras o agua
- ▶ ½ pimiento rojo
- ▶ 2 c/s de sofrito de tomate y cebolla
- ▶ 4 hojas de col verde
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 1 c/c de miel
- ▶ Vinagre balsámico
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Tomillo
- ▶ Perejil fresco
- ▶ Pimienta negra molida
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Lavar la soja varias veces en agua y poner a cocer en un cazo con abundante agua o caldo hirviendo durante 40-50 minutos. Una vez tierna, escurrir y reservar.
2. Lavar y escaldar las hojas de col en agua hirviendo unos 5 minutos. Enfriar, escurrir y cortar el tronco central de cada hoja manteniéndolas lo más enteras posibles, para poder envolver.

* Restringir en caso de hipertensión.



3. Limpiar y picar el ajo y el pimiento. Salpimentar el conejo.
4. Rehogar el conejo en una cazuela con un chorro de aceite de oliva virgen. Reservar.
5. En el mismo aceite dorar el ajo y el pimiento. Añadir el sofrito, el conejo, el tomillo y un chorro de caldo. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer suavemente hasta que quede bien tierno.
6. Una vez cocido y fuera del fuego, sacar los trozos de conejo, esperar que se entibien y desmiguar con las manos asegurándose que no queden restos de huesos. Disponer en un bol.
7. En el mismo bol, añadir la soja bien escurrida y un poco del sofrito de la cazuela. Remover y rectificar de sal y pimienta.
8. En la cazuela, retirar el tomillo y añadir la miel y un poco de vinagre y arrancar el hervor. Remover hasta que tenga una consistencia almibarada.
9. Añadir un poco de salsa al bol del conejo y la soja. Remover para que quede una textura melosa. Reservar el resto de salsa en la misma cazuela.
10. Extender las hojas de col en una superficie plana, poner una porción de relleno en medio, y envolver formando un hatillo.
11. Disponer los hatillos en la misma cazuela con la salsa reservada. Si es necesario de puede poner un poco más de caldo.
12. Calentar y servir con un chorrito de aceite de oliva por encima.

Arroz con fricandó de tofu



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Seguir método del plato para controlar cantidades

- ▶ Tofu
- ▶ Tomate frito
- ▶ Setas
- ▶ Cebolla
- ▶ Zanahoria
- ▶ Ajo
- ▶ Arroz
- ▶ Caldo de verduras
- ▶ Vino rancio
- ▶ Un puñado de frutos secos tostados
- ▶ Tomillo
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal*



ELABORACIÓN

1. Hervir arroz en un cazo con abundante agua. Una vez cocido, enfriar y reservar.
2. Pelar y picar la cebolla, la zanahoria y los ajos. Lavar, cortar y reservar las setas.
3. Sofreír la cebolla, la zanahoria y los ajos en una cazuela, con un chorrito de aceite, durante quince minutos. Añadir una pizca de sal, pimienta y tomillo.

4. Una vez bien sofrito, añadir las setas, remover bien y dejar unos minutos más. Añadir el vino rancio y dejarlo cocer lentamente.
5. Escurrir y cortar el tofu a escalopas.
6. Disponerlas en una cazuela. Preparar una picada con los frutos secos y el perejil.
7. Disolver la picada con un poco de agua o caldo y añadirla a la cazuela.
8. Poner al punto de sal y pimienta, y servir junto al arroz blanco cocido.

* Restringir en caso de hipertensión.

Poke de arroz integral con verduras, setas y sésamo



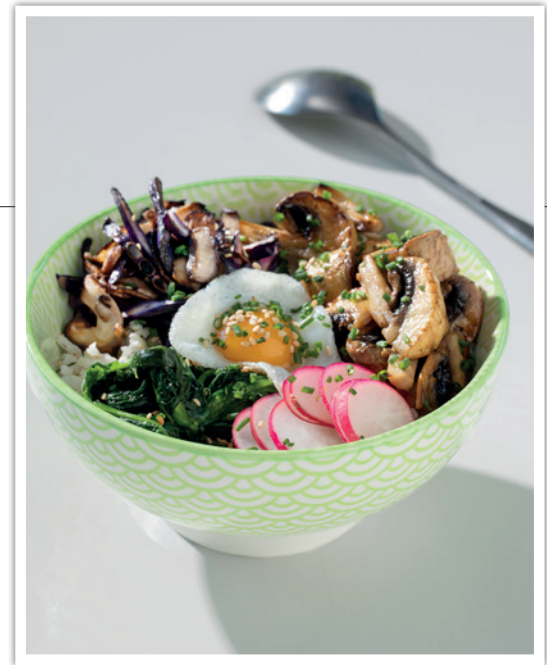
INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 120 g de arroz integral
- ▶ 150 g de setas (champiñones y shiitake)
- ▶ 2 rabanitos
- ▶ ¼ de col lombarda
- ▶ 100 g de espinacas
- ▶ 2 huevos de codorniz
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sésamo tostado
- ▶ Cebollino
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Hervir el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete, enfriar y reservar.
2. Limpiar las espinacas, las setas y la col lombarda, escurrir y saltear, junto o por separado, en una sartén con unas gotas de aceite de oliva virgen.
3. Limpiar los rábanos y cortarlos a rodajas finas.
4. Disponer el arroz en la base de un bol y las verduras y las setas alrededor, separadas entre sí.
5. Cascar y freír los huevos de codorniz. Disponer encima el arroz.
6. Condimentar el conjunto con un poco de sal, sésamo tostado y el cebollino picado.

* Evitar en caso de hipertensión.



Espaguetis con tomates asados y huevo



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Seguir método del plato para controlar cantidades

- Espaguetis
- Tomates *cherry*
- Huevo
- Queso curado rallado
- Frutos secos tostados
- Ajo
- Cebolla
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar a láminas finas el ajo y la cebolla. Sofreír en una paella con un poco de aceite durante diez minutos. Añadir los tomates enteros, mezclar y dejar sofreír conjuntamente.
2. Trocear muy pequeños los frutos secos. Añadir a la cazuela y mezclar.
3. Cocer el huevo en un cazo cubierto de agua unos diez minutos. Una vez cocido, enfriar, pelar y rallar.
4. Cocer los espaguetis en un cazo con abundante agua el tiempo que indica el paquete. Escurrir y añadir directamente a la sartén del sofrito. Mezclar el huevo y remover.
5. Aliñar con sal, pimienta, orégano y queso rallado.
6. Poner un chorrito de agua de la cocción y remover el conjunto fuera del fuego hasta que el queso se funda y quede bien ligado.

* Restringir en caso de hipertensión.



Fideos de arroz a la marinera



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 100 g de fideos de arroz fino
- ▶ 4 langostinos
- ▶ 1 filete de pescado blanco (125 g)
- ▶ ½ cebolla tierna
- ▶ 1 l de caldo de pescado
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Pimienta
- ▶ Perejil (opcional)
- ▶ Salsa de soja*
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Dorar en una sartén los langostinos con una pizca de aceite. Salpimentar y reservar.
2. Cortar el pescado a dados, salar y cocer en la misma sartén. Reservar.

* Restringir en caso de hipertensión.



3. Rehogar suavemente la cebolla en la misma sartén (sin que se dore demasiado) con unas gotas de aceite y agua. Reservar.
4. Hervir un minuto los fideos en un cazo con caldo de pescado suave o agua. Escurrir, enfriar y reservar.
5. Picar el perejil.
6. Mezclar en la sartén, con un poco de aceite, los fideos, el sofrito de cebolla, el pescado a dados y las colas de langostino.
7. Añadir unas gotitas de salsa de soja (opcional).
8. Remover y cocer un minuto.
9. Servir.

Ñoquis de patata con salsa de zanahoria



INGREDIENTES PARA TRES O CUATRO RACIONES

- ▶ 300 g de patata hervida
- ▶ 200 g de zanahoria hervida
- ▶ 150 g de harina de arroz
- ▶ 1 yema de huevo
- ▶ Pimienta
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

* Restringir en caso de hipertensión

Para la salsa de zanahoria

- ▶ 4 zanahorias
- ▶ 2 c/s aceite oliva virgen
- ▶ 2 c/p queso tierno rallado (con o sin lactosa según tolerancia a los lácteos)
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 rodaja de jengibre
- ▶ 100ml de caldo vegetal o agua

ELABORACIÓN

1. Pasar la patata y la zanahoria hervida y escurrida por un pasapurés.
2. Añadir la yema, la sal y la pimienta.

* Restringir en caso de hipertensión.



3. Remover hasta formar una pasta. Verter la harina de arroz poco a poco e ir mezclando hasta formar una pasta consistente.
4. Hacer bolas pequeñas y alargadas.
5. Poner un cazo con abundante agua a hervir.
6. Añadir los ñoquis por tandas. A medida que vayan subiendo a la superficie, sacar y escurrir.
7. Para la salsa de zanahoria:
 - Pelar y cortar la zanahoria a rodajas y poner a pochar lentamente con unas gotas de aceite sin que se dore demasiado. Añadir si se requiere unas gotas de agua.
 - Picar el diente de ajo y el jengibre y añadir a la zanahoria. Pochar 5 minutos y añadir el caldo vegetal.
 - Retirar el jengibre, añadir el queso y triturar la mezcla.
 - Pasar por un colador para que sea una salsa bien fina.
 - Salpimentar al gusto
8. Servir con la salsa en la base de un plato y los ñoquis con un hilo de aceite de oliva por encima.
9. También se puede acompañar de otras salsas según la tolerancia individual como salsa carbonara, salsa de nata, salsa de tomate, salsa de queso, salsa pesto, o simplemente con un chorrito de aceite de oliva virgen aromatizado con alguna hierbas o especias.

Rollitos de arroz y pescado



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 2 obleas de arroz
- ▶ 75 g de pescado (merluza, rape, gallo, dorada, salmón, caballa, trucha...)
- ▶ 50 g de arroz
- ▶ 1 c/c de miel
- ▶ Pimienta
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Poner el arroz sobre un colador y lavar en agua fría hasta que haya eliminado el almidón y salga transparente.
2. Hervir unos 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfríe.
3. Hidratar la oblea de arroz unos segundos sobre un plato con agua hasta que esté flexible.

* Restringir en caso de hipertensión.



4. Coger delicadamente y escurrir. Disponer encima de una tabla.
5. Picar el perejil.
6. Cocer el pescado al vapor o al microondas. Desmenuzar con una cuchara.
7. Mezclar el arroz con la miel, el pescado, una pizca de perejil y salpimentar.
8. Colocar la mezcla encima de la oblea.
9. Envolver la oblea como si de un canelón se tratase.
10. Servir con unas gotas de aceite por encima.

Dahl hindú



INGREDIENTES PARA DOS RACIONSES

- ▶ 120 g de lentejas rojas (o pardinas)
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 tomate pequeño
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comino
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 2 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Colocar las lentejas en un colador y limpiarlas con agua fría. El agua que salga del colador debe ser transparente.
2. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
3. Rallar el tomate y el jengibre.
4. En una sartén con el aceite, sofreír la ce-

* Restringir en caso de hipertensión.



bolla, el ajo y el jengibre durante unos 15 minutos a fuego suave.

5. Añadir el tomate y una hoja de laurel a la sartén. Remover y cocer hasta que el tomate esté confitado.
6. Añadir la cúrcuma y el comino. Remover y dejar cocer durante unos segundos. Apagar el fuego y reservar.
7. Hervir las lentejas con 800 ml de agua durante 15-20 minutos. Cuando estén cocidas, añadir el sofrito anterior.
8. Dejar cocer unos minutos más hasta que espese, y apagar el fuego.
9. Servir.

También se puede triturar y hacer un puré.

Se pueden hervir las lentejas con más agua o menos, según la espesura deseada.

Al final, se puede añadir un poco de zumo de limón mientras se remueve.

Tabulé



INGREDIENTES

- ▶ 60 g de cuscús precocido
- ▶ ½ tomate
- ▶ ½ cebolleta
- ▶ 1 c/s de perejil
- ▶ 1 c/s de cilantro
- ▶ Zumo de ½ limón
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Limpiar el tomate y cortarlo a tacos pequeños.
2. Picar la cebolleta.
3. Picar el perejil y el cilantro.
4. Colocar el cuscús en un recipiente ancho.
5. Llevar a ebullición un volumen de agua igual al de cuscús. Añadir sal. Incorporar el agua hirviendo encima del cuscús procurando que todo el cuscús quede cubier-



to de agua. Tapar y dejar reposar hasta que esté hidratado. Mezclarlo con un tenedor para separar los granos y reservar.

6. Aliñar el cuscús con el zumo de limón, remover y mezclar con el tomate, la cebolleta y las hierbas. Añadir una cucharada de aceite de oliva virgen para aliñar el conjunto.

Se pueden incorporar las especias que más apetezcan (curri, cúrcuma, comino, cilantro en polvo, etc.).

* Restringir en caso de hipertensión.

Plato completo en formato tapas



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Seguir método del plato para controlar cantidades

- ▶ Arroz
- ▶ Calabacín
- ▶ Tomate
- ▶ Cebolla
- ▶ Ajo
- ▶ Pimiento verde
- ▶ Filete de ternera
- ▶ Hierbas aromáticas (albahaca e hinojo)
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

* Restringir en caso de hipertensión



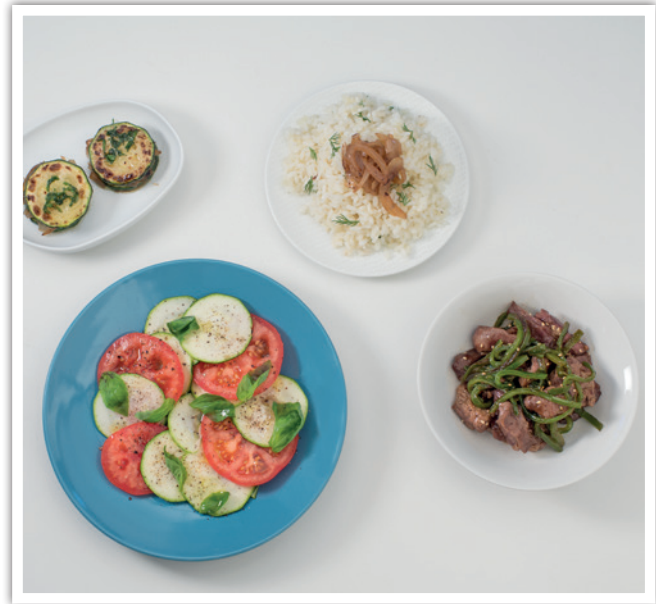
ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la cebolla a láminas finas. Sofreír en un cazo con un chorrito de aceite, a fuego medio.
2. Lavar y cocer el arroz en un cazo con abundante agua. Una vez cocido, escurrir y reservar.
3. Lavar y cortar el pimiento a tiras, y pelar el ajo y picarlo. Saltear en una sartén con un hilo de aceite durante unos minutos. Cortar la carne a tiras y añadirla a la sartén, y saltear el

* Restringir en caso de hipertensión.

conjunto a fuego vivo hasta que esté dorado. Salpimentar. Disponer por encima unas semillas de sésamo tostado y pasar el contenido a un bol.

4. Cortar medio calabacín a láminas finas y reservar. Cortar la otra mitad a rodajas de medio centímetro. Cocerlas en una sartén con unas gotas de aceite hasta que estén doradas por los dos lados.
5. Montar un bocadillo con rodajas de calabacín y la mitad de la cebolla sofrita. Poner encima un poco de albahaca picada.
6. Lavar y cortar el tomate a láminas y disponerlo en un plato bien estirado, intercalándolo con unas rodajas finas de calabacín como si se tratase de un *carpaccio*. Aliñar con sal, pimienta, unas gotas de aceite y limón. Se pueden esparcir unas hojas de albahaca por encima.
7. Disponer el arroz en un bol con el resto de la cebolla sofrita y el hinojo picado.
8. Servir el conjunto.



Papillote de pescado blanco



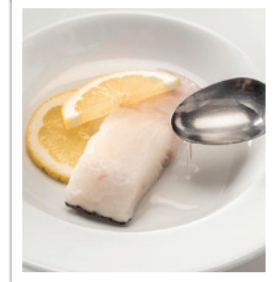
INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 150 g de filete de merluza (o cualquier pescado blanco)
- ▶ 1 rodaja de limón
- ▶ Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que limpien el pescado de espinas.
2. Colocar en la base de un plato apto para microondas una rodaja de limón para que aromatice el pescado.
3. Disponer encima el filete de merluza.
4. Añadir una cucharada de agua, tapar con un plato del mismo diámetro e introducirlo en el microondas a máxima potencia durante un minuto aproximadamente.
5. Sacarlo y dejarlo reposar durante un minuto más sin destapar, para que se acabe de cocer el pescado y se enfríe ligeramente. De esta forma, cuando se abra el envase no saldrá tanta cantidad de vapor.
6. Disponer el pescado en un plato y servir con un chorrito de zumo de limón por encima o acompañar con un par de cucharadas de la salsa elegida.

Se puede preparar con una base de patata laminada. Sólo habrá que laminar la patata bien fina y cocerla entre los dos platos durante 3 minutos con una cucharada de agua antes de incorporar el pescado y cocer el conjunto, tal y como se explica anteriormente.



Hamburguesa de sardinas en conserva



INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- ▶ 1 lata de sardinas en aceite de oliva (120g)
- ▶ 25g cebolla
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 pizca de harina (1 c/c)
- ▶ Perejil picado
- ▶ Comino
- ▶ Orégano
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Abrir la lata de sardinas y poner a escurrir las sardinas sobre un colador para eliminar todo el aceite.
2. Picar la cebolla.
3. Batir el huevo con un tenedor.
4. Una vez las sardinas bien escurridas colocarlas en un bol y desmenuzarlas con un tenedor.



5. Añadir la cebolla picada, la mitad del huevo batido, una pizca de harina, el perejil, comino y orégano y una punta de pimienta. Mezclar hasta obtener una farsa compacta.
6. Poner la farsa en un aro o similar sobre un papel de horno y dar forma de hamburguesa.
7. Dorar en una sartén con unas gotas de aceite de oliva por las dos caras.
8. Emplatar y servir con una ensalada al gusto.

Escabeche de caballa con naranja



INGREDIENTES PARA 1 RACIÓN

- ▶ 125 g de filetes limpios de caballa (sardina, jurel, boquerón...)
- ▶ 1 zanahoria pequeña
- ▶ 1 cebolla tierna
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ 6 c/s de vinagre de vino blanco o de manzana
- ▶ 1 rama de romero
- ▶ 1 rama de tomillo
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 4-6 granos de pimienta negra
- ▶ 1 naranja
- ▶ 1 limón
- ▶ Agua
- ▶ Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la cebolla y la zanahoria a juliana fina. Pelar los ajos y laminar. Añadir la piel de media naranja y de medio limón.
2. Añadir las verduras y los aromáticos (romero, tomillo y laurel) en un envase apto



para microondas con 4 cucharadas de aceite de oliva, el zumo de la naranja y pimienta. Tapar y cocer a máxima potencia durante 2 minutos.

3. Sacar el envase del microondas y añadir el vinagre y 2 cucharadas de agua. Remover y cocer 1 minuto. Poner a punto de pimienta y reservar.
4. Cortar los filetes de pescado a porciones y sumergirlo en el escabeche. Cocer durante 1 minuto a máxima potencia.
5. Sacar el envase y dejar reposar sin destapar hasta que esté tibio.
6. Dejar reposar un día en la nevera para que el pescado se impregne de todos los sabores del escabeche.

Jurel con verduras y pasta integral



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Seguir método del plato para controlar cantidades

- ▶ Jurel (o caballa, dorada, lubina...)
- ▶ Brócoli
- ▶ Cebolla tierna
- ▶ Zanahoria
- ▶ Espinacas
- ▶ Espaguetis integrales
- ▶ Vinagre de jerez
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Pimienta
- ▶ Hierbas o especias al gusto (albahaca, menta, cilantro, comino...)



ELABORACIÓN

1. Cocer los espaguetis integrales según instrucciones del paquete.

Opción 1: Plato combinado:

Jurel con verduras al vapor y espaguetis integrales con aceite de albahaca.

- ▶ Lavar y cortar las verduras a trozos grandes.
- ▶ Filetear el jurel.
- ▶ Cocer al vapor los filetes de jurel y las verduras.
- ▶ Una vez cocidos, servir junto con los espaguetis escurridos, manteniendo las proporciones del plato.
- ▶ Aliñar con aceite de oliva virgen y especias o hierbas al gusto.



Opción 2: Plato completo:

Espaguetis salteados con verduritas y pescado.

- ▶ Lavar y cortar las verduras a trozos pequeños.
- ▶ Filetear el jurel.
- ▶ Cocer al vapor los filetes de jurel y las verduras.
- ▶ Una vez cocidos, saltear las verduras y los espaguetis en una sartén con un poco de ajo picado.
- ▶ Añadir el jurel al final de la cocción. Aliñar con especias o hierbas al gusto.



Opción 3: Dos platos:

Puré de verduras y jurel a la plancha con espaguetis al ajillo y pimentón.

Para el puré de verduras:

- ▶ Lavar y cortar las verduras.
- ▶ Rehogar en una cazuela con un poco de aceite.
- ▶ Añadir un poco de agua o caldo vegetal y cocer 15-20 minutos.
- ▶ Salpimentar al gusto.
- ▶ Triturar y reservar.

Para los espaguetis.

- ▶ Una vez escurridos, saltear en una sartén con un poco de aceite de oliva, ajo picado y pimentón rojo.

Para el jurel:

- ▶ Cocer a la plancha con unas gotas de aceite por los dos lados.

Servir el jurel acompañado de los espaguetis y el puré en un bol, con un chorrito de aceite de oliva virgen por encima.



Tomates agridulces con sardinas



INGREDIENTES

- ▶ 150 g de tomates (3-4 unidades pequeños)
- ▶ 50 g de calabacín (½ unidad pequeña)
- ▶ 2-3 sardinas a filetes (o jurel, caballa, boquerón...)
- ▶ 1 cucharada de polvo de almendras
- ▶ 1 c/s de vinagre
- ▶ 1 c/p de azúcar
- ▶ Queso crema bajo en grasa
- ▶ Ralladura de limón y de naranja
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar los tomates a rodajas gruesas y el calabacín a cubitos.
2. Añadir las almendras en la base de un plato hondo apto para microondas.
3. Colocar encima el calabacín y el tomate.
4. Añadir el vinagre, el azúcar y la ralladura de naranja. Ponerlo a cocer al microondas, tapado con un plato del mismo diámetro, durante 2 minutos y 30 segundos (800 W).
5. Pimentar los filetes de sardina y colocarlos encima y volver a cocer todo el conjunto durante 2 minutos más (800 W).
6. Dejar reposar 1 minuto sin destapar.
7. Mezclar 1 cucharada de postres del queso crema con la ralladura de limón.
8. Destapar, añadir la cucharada de queso crema con limón y servir.



Ensalada tibia de salmón y manzana



INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- ▶ 2 lomos de salmón (200g)
- ▶ ¼ de cebolla
- ▶ ¼ de zanahoria
- ▶ ¼ de pimienta rojo
- ▶ 1 limón
- ▶ 1 naranja
- ▶ 1 manzana
- ▶ Orégano
- ▶ Pimienta
- ▶ Vinagre de jerez
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Hojas de rúcula
- ▶ Huevo duro (opcional)

ELABORACIÓN

1. Pelar, limpiar y picar la zanahoria, el pimienta y la cebolla.
2. En un bol añadir todas las verduras picadas junto con una cucharada sopera de



vinagre y una de aceite de oliva virgen. Reservar.

3. Cocer los lomos de salmón a la plancha muy suavemente.
4. Temperarlos un par de minutos, desmenuzar y condimentar con la ralladura de limón, de naranja, el orégano y la pimienta.
5. Cortar la manzana a dados pequeños y rallar la clara del huevo duro.
6. Colocar el salmón en un plato, aliñar con la vinagreta de picadillo de verduras, los dados de manzana, las hojas de rúcula y la clara de huevo rallada.

Dados de rape adobado y frito



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 120 g de rape (merluza, lubina...)
- ▶ ½ limón
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ Harina
- ▶ Pan rallado
- ▶ Huevo
- ▶ Orégano
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que limpien el rape y que lo corten a tacos de unos 3 cm.
2. Picar el perejil.
3. Mezclar el zumo de ½ limón con el orégano, el perejil picado y el diente de ajo entero machacado.
4. Colocar en un recipiente ancho el rape, añadir la mezcla anterior, remover y dejar marinar durante 30 minutos en la nevera.
5. Rebozar el pescado primero con harina, después con huevo y finalmente con pan rallado. Freír en una sartén con abundante aceite de oliva. Es importante que el aceite esté muy caliente para disminuir su absorción.
6. Escurrir sobre papel absorbente y servir.



Conejo con piña



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 cuarto de conejo (125g) (o pollo, pavo)
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 tomate maduro
- ▶ ¼ piña
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ 1 rama de canela
- ▶ 1 rama de tomillo
- ▶ Perejil
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar el muslo a tacos. Pimentarlo y dorarlo en una sartén con un chorro de aceite. Reservar.
2. Pelar la piña y triturar la mitad. Colar.
3. Cortar a trozos grandes la otra mitad y dorarla en la sartén donde se ha salteado el pollo. Reservar.
4. Pelar y cortar la cebolla en juliana. Rallar el tomate.
5. En la misma sartén, dorar la cebolla a



fuego lento. Una vez cocida, añadir el tomate y dejar sofreír poco a poco. Añadir una pizca de sal.

6. Añadir la canela y el tomillo. Remover.
7. Añadir el pollo, los trozos de piña y mojar con el zumo de piña triturado. Removerlo todo y añadir un poco de agua para que ayude a cocer el pollo y el resultado sea un guiso jugoso.
8. Servir con el perejil picado por encima.

Pastel de pavo y verduras



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 80 g de pechuga de pavo
- ▶ 125 ml de bebida de avena*
- ▶ 25 g de cebolla
- ▶ 1 huevo
- ▶ Pimienta
- ▶ Nuez moscada
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal**

Opción 1 (pastel verde):

- ▶ 50 g de pimiento verde
- ▶ 50 g de espinacas
- ▶ 25 g de calabacín

Opción 2 (pastel rojo):

- ▶ 50 g de pimiento rojo
- ▶ 50 g de tomate
- ▶ 25 g de zanahoria



* Se puede utilizar leche (desnatada, semi o entera) según restricciones o recomendación médica, o incluso en casos de pérdida de apetito una mezcla de leche y nata.

** Restringir en caso de hipertensión.

ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga de pavo a tiras.
2. Pelar y trocear la cebolla.
3. Lavar y trocear las verduras escogidas
4. Salar y dorar el pavo en una sartén con un chorrito de aceite. Retirar y reservar.
5. En la misma sartén, poner a sofreír la cebolla durante unos minutos.
6. Cuando empiece a dorarse la cebolla incorporar el resto de las verduras escogidas.
7. Cocer todo hasta que estén bien tiernas. Reservar.
8. Mezclar en un bol ancho el huevo, la bebida de avena, las verduras sofritas y el pavo. Añadir una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.
9. Triturarlo todo hasta convertirlo en una crema.
10. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para el horno dentro de un baño maría.
11. Introducirlo en el horno a 140 °C durante 40-45 minutos hasta que el pastel haya cuajado.
12. Dejar enfriar, desmoldar y servir frío o a temperatura ambiente.

Acompañarlo de un yogur desnatado batido con hierbas picadas, sal y pimienta.

También se puede hacer la receta con pollo en vez de pavo.



Pinchos de pollo con manzana



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 100 g de pechuga de pollo
- ▶ 1 manzana Golden
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un bol el aceite de oliva, la cúrcuma y el curri.
2. Añadir el pollo cortado a tacos y remover hasta que quede todo impregnado.
3. Pelar la manzana y cortarla a tacos de una medida similar al pollo.
4. Colocar en un pincho dos tacos de pollo intercalados con dos tacos de manzana.
5. Repetir la operación con los otros pinchos.
6. Dorar los pinchos en una sartén a fuego medio para que no se quemen, con un poco de aceite de oliva virgen, por todos los lados.
7. Cuando adquieran color, añadir dos cucharadas soperas de agua y tapar la sartén para que se acaben de cocer a fuego lento durante 4-5 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar y servir.

También se puede hacer con otras especias y hierbas al gusto.



Brochetas de pavo marinado



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 250 g de pavo sin hueso
- ▶ Cebolla tierna
- ▶ Perejil fresco
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Pimentón dulce
- ▶ Orégano
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Trocear el pavo en cubos.
2. Pelar y picar el diente de ajo.
3. Pelar y picar un el jengibre.
4. Disponer el pavo en un bol y condimentar con pimienta, orégano, pimentón, el ajo y jengibre picado y un poco de aceite de oliva virgen. Mezclar todo y dejar reposar unas horas en la nevera.



5. Insertar en los palos de brocheta los diferentes trozos de pollo marinado.
6. Hacer una ensalada de cebolla tierna cortada bien fina y perejil picado. Aliñar con aceite y unas gotas de vinagre balsámico.
7. Cocinar las brochetas en una sartén a fuego medio, dorándolas por todos los lados.
8. Servir acompañando con la ensalada de cebolla.

Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 120 g de magro de cerdo (pollo, conejo o pavo)
- ▶ 1 cebolla pequeña
- ▶ 2 tomates pequeños
- ▶ 3 orejones de albaricoque
- ▶ 10 g de pasas
- ▶ 12 g de ciruelas
- ▶ 10 g de almendras
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar el magro de cerdo a tacos pequeños y pimentar.
2. Dorarlo en una sartén con aceite hasta que la carne adquiera color. Retirar y reservar.
3. En la misma sartén añadir la cebolla picada y dejar sofreír.
4. Una vez la cebolla está cocida, añadir el



tomate rallado y dejarlo confitar lentamente.

5. Cortar los orejones, las ciruelas y las almendras a trozos.
6. Una vez el sofrito está cocido, añadir la carne, mojarlo con agua (o caldo) hasta cubrirlo del todo y dejar estofar lentamente.
7. A media cocción incorporar las almendras y las frutas desecadas.
8. El guiso debe quedar jugoso, pero no líquido.

Envoltinis de ternera



INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- ▶ 200 g de ternera magra (filete, solomillo, bistec...)
- ▶ ½ pimiento rojo
- ▶ 1 cebolla tierna
- ▶ ½ mango al punto
- ▶ 1 c/s de mahonesa light*
- ▶ Hierbas frescas (menta, albahaca, estragón, cebollino...)
- ▶ 1 limón
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Pedir en la carnicería lonchas muy finas del corte de ternera seleccionado.
2. Cortar en bastones el pimiento, la cebolla y el mango.
3. Saltear en un sartén el pimiento y la cebolla un minuto con un poco de aceite.

* Restringir en caso de hipertensión.



4. Extender las lonchas de carne y poner un montoncito de bastones de pimiento, cebolla y el mango. Envolver como si de un canelón se tratara. Utilizar un palillo para fijar los rollitos y no se desmonten al cocer.
5. Dorar los *envoltinis* en una sartén a fuego medio por todos los lados.
6. Para la salsa, picar las hierbas frescas y mezclar con una cucharada sopera de mahonesa light y unas gotas de zumo de limón.
7. Disponer los *envoltinis* en el plato, aliñar con unas gotas de limón y aceite de oliva y servir con la mahonesa de hierbas.

Rolls de tortilla



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 2 huevos (1 entero + 1 clara)
- ▶ 50 g de pavo cocido
- ▶ 2 cucharadas de queso crema tipo Philadelphia® o requesón bajo en grasa.
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Batir un huevo entero junto con la clara de otro, añadir la sal y cocerlos en una sartén con aceite muy caliente, cubriendo toda su superficie como si fuera un crep.
2. Apartar del fuego, untar con un poco de queso y poner encima el pavo.
3. Envolver la tortilla formando un rollito.
4. Acabar de dorar a fuego suave unos segundos.
5. Cortar a porciones y servir.



* Restringir en caso de hipertensión.

Pastel de pescado



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 200 g de pescado blanco limpio
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ Perejil fresco
- ▶ 1 huevo
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria a trozos pequeños.
2. Rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
3. En la misma sartén, añadir unas gotas de aceite y dorar el pescado. Reservar.
4. Disponer en un recipiente alto la verdura y el pescado, y triturar un minuto. Añadir el huevo, la sal y unas gotas de aceite.

* Restringir en caso de hipertensión.



Triturar el conjunto hasta formar una crema.

5. Picar el perejil y añadir a la mezcla.
6. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para hornear.
7. Cocer al baño maría a 150 °C durante 25 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar unos 10 minutos, desmoldar y servir, frío o templado.

Se puede acompañar con una cucharada de tomate frito, salsa romesco o una mahonesa de hierbas frescas.

Mejillones aromáticos exprés



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 500 g de mejillones de roca
- ▶ 50 ml de agua
- ▶ Pimienta negra
- ▶ Piel de limón
- ▶ 1 limón
- ▶ Perejil picado
- ▶ 2 hojas de laurel

ELABORACIÓN

1. Lavar y limpiar los mejillones.
2. Disponerlos en un recipiente o plato grande y apto para cocer al microondas. Añadir el agua, la pimienta, la piel de limón y el laurel.
3. Cocer tapado durante cuatro o cinco minutos a máxima potencia (800 W).
4. Sacar con cuidado del microondas y dejar reposar unos segundos.
5. Abrir el recipiente y espolvorear con ralladura de piel de limón y el perejil.
6. Mezclar con una cuchara el conjunto y servir.



Berberechos en salsa verde



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 150-180 g de berberechos frescos
- ▶ 50 g de guisantes congelados
- ▶ 50 g de brócoli
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1c/c de harina
- ▶ Perejil picado
- ▶ 60 ml caldo de pescado
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Pimienta
- ▶ Sal*

ELABORACIÓN

1. Limpiar el brócoli y sacar los brotes.
2. Picar el diente de ajo y sofreírlo en una sartén con una cucharada de aceite.
3. Una vez sofrito, bajar el fuego, añadir la harina y remover unos minutos.
4. Añadir el caldo, el brócoli y los guisantes y cocer 5-6 minutos más.
5. Incorporar los berberechos, tapar y cocer unos minutos más hasta que se abran.
6. Añadir el perejil picado. Rectificar de sal y pimienta al gusto.
7. Servir.

* Restringir en caso de hipertensión.



Pollo al curri con manzana



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 200 g pechuga de pollo
- ▶ 1 yogur desnatado
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 4 c/s de bebida vegetal de coco
- ▶ 1 manzana
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 limón
- ▶ 100 g de arroz basmati
- ▶ Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga a tiras.
2. Pelar y rallar el ajo y la cebolla.
3. Sofreír bien el ajo y la cebolla con un chorrito de aceite a fuego lento hasta que estén bien confitados.
4. Añadir el jengibre cortado a láminas.
5. Verter al sofrito el yogur, la bebida de coco y el curri. Remover y cocer un minuto.
6. Añadir el pollo y un chorrito de agua. Tapar y dejar cocer suavemente hasta que esté tierno.
7. Pelar, quitar las semillas y cortar a dados la manzana. Añadir a la cazuela y acabar de cocer unos minutos más hasta que esté todo integrado. Ha de resultar un guiso jugoso.
8. Retirar las láminas de jengibre y aliñar con unas gotas de zumo de limón.
9. Hervir el arroz en un cazo con agua según instrucciones. Escurrir y reservar.
10. Servir el guiso caliente acompañado de arroz.



Copa de yogur y menta



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 yogur natural* (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ 1 compota de manzana comercial
- ▶ 1 c/p de miel o azúcar moreno (opcional)
- ▶ Un puñado de hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Picar las hojas de menta muy finas.
2. Batir el yogur con la miel y añadir la menta.
3. Servir muy frío, combinando capas de compota con capas de yogur.



* En el caso de falta de apetito o pérdida masa muscular se recomienda escoger yogur rico en proteínas y añadir una cucharada de postres de leche en polvo desnatada.

* En caso de hiperlipemias escoger yogur desnatado.

Manzana al microondas con canela



INGREDIENTES

- ▶ 1 manzana Golden de unos 200 g
- ▶ Canela en polvo
- ▶ 50 ml de agua

ELABORACIÓN

1. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortarla a cuartos.
2. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas.
3. Aliñar con la canela y añadir un chorro de agua.
4. Cocer un mínimo de 6-7 minutos a máxima potencia.
5. Asegurarse de que ha quedado bien cocida para que se pueda chafar con un tenedor o comerse con una cuchara como si fuera un flan.
6. También se puede triturar.



Mug cake de plátano y nueces



INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

- ▶ 100 g de plátano maduro (1 unidad mediana)
- ▶ 15 g de chocolate > 70% cacao
- ▶ 15 g de nueces
- ▶ 60 g de harina integral
- ▶ 50 g de leche*
- ▶ 15 g de aceite de oliva virgen
- ▶ 5 g de levadura en polvo
- ▶ 1 huevo

ELABORACIÓN

1. Batir el huevo
2. En un bol chafar el plátano con un tenedor.
3. Añadir el huevo, el aceite y la leche y mezclar bien.
4. Pasar la harina y la levadura por un colador e incorporar a la mezcla. Remover

* La leche podrá ser entera, semidesnatada o desnatada, con o sin lactosa, enriquecida en calcio o vitamina D... según necesidades de cada paciente. El contenido de hidratos de carbono de una taza equivale al de una ración de fruta.



bien hasta que quede una pasta homogénea.

5. Picar el chocolate y las nueces y añadir al resto de la mezcla.
6. Mezclar bien todos los ingredientes con un tenedor o varilla manual.
7. Repartir la mezcla en 3 tazas de té, aptas para microondas y cocer cada una por separado, durante 2 minutos y medio aproximadamente.

Pudin de pera



INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ▶ 200 g de pera madura (1 -2 unidades según tamaño)
- ▶ 1 huevo
- ▶ 50 ml de leche*
- ▶ 1 galleta tipo maría
- ▶ 25 g pan

ELABORACIÓN

1. Pelar la pera, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
 2. Colocarla en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 4-5 minutos.
 3. Batir el huevo y la leche en un bol. Introducir el pan y la galleta. Dejar que se ablanden durante unos minutos.
 4. Escurrir la pera y añadirla al batido. Triturarlo todo.
 5. Ponerlo en un molde individual apto para microondas.
 6. Cocer a máxima potencia durante 2 minutos y 30 segundos aproximadamente.
 7. Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.
 8. Si se desea, también se puede servir acompañado de un poco de salsa de frutas (kiwi, melocotón, fresas...).
- También se puede hacer con manzana.



*En caso de pérdida de apetito, utilizar leche entera y añadir una cucharada de postres de leche en polvo.

*En caso de diarrea, utilizar leche desnatada (con o sin lactosa según tolerancia).

*En caso de osteoporosis, utilizar leche enriquecida con calcio y vitamina D.

Plátano asado



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 plátano
- ▶ 10-20 g de requesón (opcional)
- ▶ 1 c/p de miel (opcional)

ELABORACIÓN

1. Poner el plátano con la piel a cocer al horno a 180 °C durante 10-12 minutos, hasta que la piel exterior se vuelva negra.
2. Dejar enfriar.
3. Servir acompañado con un poco de requesón y miel.



Porridge de avena con fruta



INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ▶ 2 tazas de leche desnatada (o bebida vegetal, según preferencia)
- ▶ 1 taza de avena
- ▶ 40 g de combinación de frutos rojos y plátano
- ▶ 40 g de combinación de nueces y almendras

ELABORACIÓN

1. En un cazo, cocinar a fuego medio la leche y la avena durante 15 minutos, sin dejar de remover.
2. Servir en dos boles con los frutos rojos, algunas rodajas de plátano y los frutos secos troceados.



Crema de aguacate, plátano y nueces



INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ▶ 90 g de aguacate al punto
- ▶ 60 g de plátano maduro
- ▶ 80 g de leche
- ▶ 30 g de queso fresco
- ▶ 20 g de nueces peladas
- ▶ 20 g de miel (opcional)

ELABORACIÓN

1. Poner las nueces, la miel y la leche en un recipiente alto. Triturar hasta que quede bien fino.
2. Pelar el plátano y el aguacate y añadirlos dentro. Acabar de triturar hasta que resulte una crema bien fina.
3. Añadir más leche, si se desea menos espeso.

La leche puede sustituirse por bebida vegetal. Se puede añadir unas gotas de zumo de limón o rebajar la cantidad de miel.



Rocas de almendra con jengibre



INGREDIENTES

- ▶ 3 claras de huevo
- ▶ 125g almendras laminadas
- ▶ 125g cereales de desayuno
- ▶ Jengibre fresco
- ▶ Piel de naranja
- ▶ Piel de limón

ELABORACIÓN

1. Calentar el horno a 180°C.
2. Montar las claras a punto de nieve (puede que necesiten una pizca de sal).
3. Rallar un poco de jengibre, piel de naranja y piel de limón.
4. Añadir a las claras montadas la almendra picada, los cereales y las ralladuras realizando movimientos envolventes (sin batir).
5. Colocar en una bandeja para el horno pequeñas porciones de la mezcla.
6. Hornear a 180°C durante 10 minutos.

Se recomienda que los cereales sean integrales y bajos en azúcar. En el caso de osteoporosis se recomiendan enriquecidos con calcio y vitamina D.



Avellanas garapiñadas sin azúcar

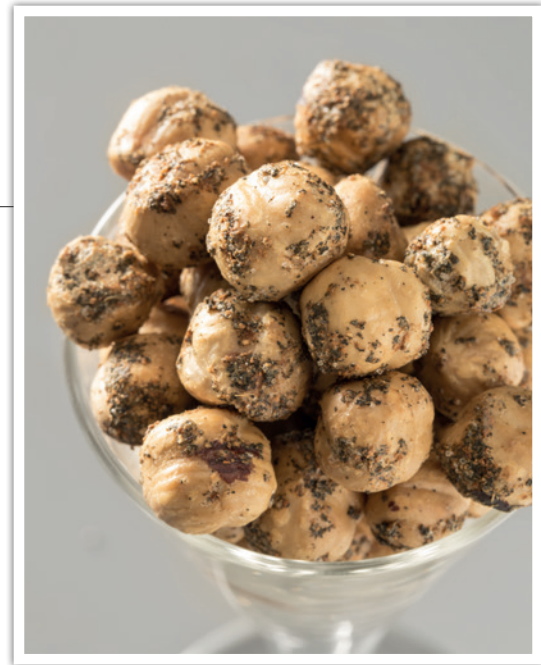


INGREDIENTES

- ▶ 300 g de avellanas peladas y tostadas
- ▶ Media clara de huevo
- ▶ 1 c/p de menta seca*
- ▶ 1 c/p de jengibre en polvo*

ELABORACIÓN

1. Batir la clara con un tenedor.
2. En un bol poner las avellanas y añadir un poco de clara batida. Removerlo con una cuchara a fin de que las avellanas se impregnen de la clara. No hay que añadir toda la clara, solo la suficiente para que se humedezcan ligeramente y se les adhieran los condimentos.
3. Espolvorear generosamente con menta y jengibre.
4. Removerlo todo y disponer las avellanas bien extendidas encima de una bandeja de horno.
5. Cocer a 160 °C durante 5-6 minutos para que la clara se seque y queden adheridas las especias.
6. Dejar enfriar y servir.



* Se pueden ir variando las especias/hierbas según preferencia.

