

Saboreando la vida



Saboreando la vida



Universidad ECCI.
Instituto Nacional de Cancerología.

Convocatoria Universidad ECCI - Proyecto de Investigación Ref. VIN047
de 2019

Bogotá, Colombia.

2021.

Autores:

Nelson Aneider Pérez Walteros, Julieth Pilar Uriza-Pinzón, José Miguel Ivorra Peñafort, Juan Carlos Franco. - Investigadores.

Dirección Gastronomía ECCI:

Juan Felipe Parra Ocampo, Valentina Rodríguez Delgadillo, Alexandra Sanjuán Martínez, Brayan David Ruíz Muñoz, César Augusto

Orjuela Alfonso, Laura Milena Díaz León.

Vicerrectoría Investigación ECCI:

Adriana Patricia Corredor Figueroa - Investigadora.

Semillero Investigación Enfermería:

María Fernanda Rodríguez Zambrano, Marcela Bernal González

**Instituto Nacional Cancerología, ESE:
Coordinadora Grupo Área Salud Pública**

Devi Puerto Jiménez. – Investigadora Principal.

ISBN 978-958-8817-50-7

ISBN- e 978-958-8817-51-4



Coordinador Grupo Área Soporte Oncológico
Miguel Mauricio Moreno Capacho. – Investigador.

Grupo de Nutrición y Soporte Oncológico
Adriana Chiguasuque Huérfano, Yuli Paola Rivera Torres. – Investigadoras.

Grupo de Prevención y Detección Temprana del Cáncer
Alexandra Peña Rodríguez – Investigadora.

Directivos:
Fernando Arturo Soler López - Rector Universidad ECCI.
Hernando Curtidor Castellanos – Vicerrector Investigación Universidad ECCI.
Carolina Wiesner Ceballos - Directora Instituto Nacional de Cancerología.
Lina María Trujillo Sánchez- Subdirectora General de Atención Médica y Docencia.
Martha Lucia Serrano López - Subdirectora General de Investigaciones,
Vigilancia Epidemiológica, Promoción y Prevención
- Instituto Nacional de Cancerología.



Niños, padres, cuidadores y trabajadores de la Fundación OPNICER Colombia y del Albergue Luisito.

Agradecimientos especiales a:

Albergues OPNICER y Luisito:

Nutricionista dietista:

Irina Chaparro, por su apoyo durante el trabajo de campo de la investigación.

Dirección Mercadeo y Publicidad ECCL:

Gloria Luz Otálora Martínez, Kathery Ximena Pardo Fajardo, Carlos Eduardo Clavijo Buendía, Jaime Ortiz Vanegas.

Estudiantes Mercadeo y Publicidad:

Fotografía

Sergio Javier Junco Tecano, Carlos Andrés Troya Gutiérrez, Julián David Vargas Silva.

Ilustración, Diseño y Diagramación

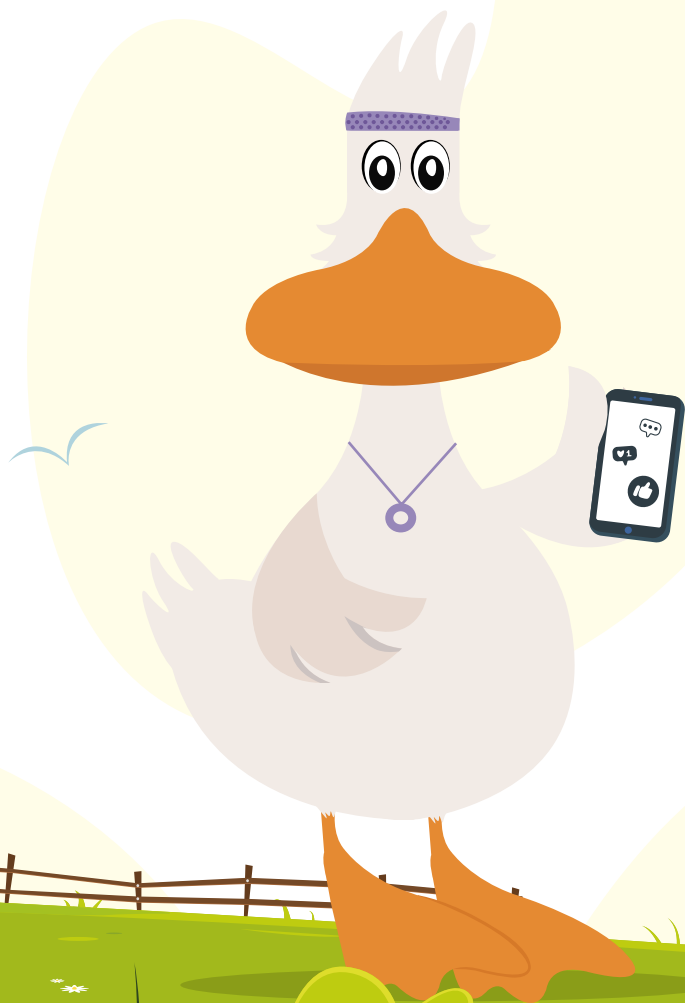
José Andrés Carrero Saavedra, Ingrid Julieth Rincón Garzón, María José Roa Estupiñán, Julián David Vargas Silva.

Equipo de Comunicaciones Instituto Nacional de Cancerología - Edición y corrección de estilo del libro:

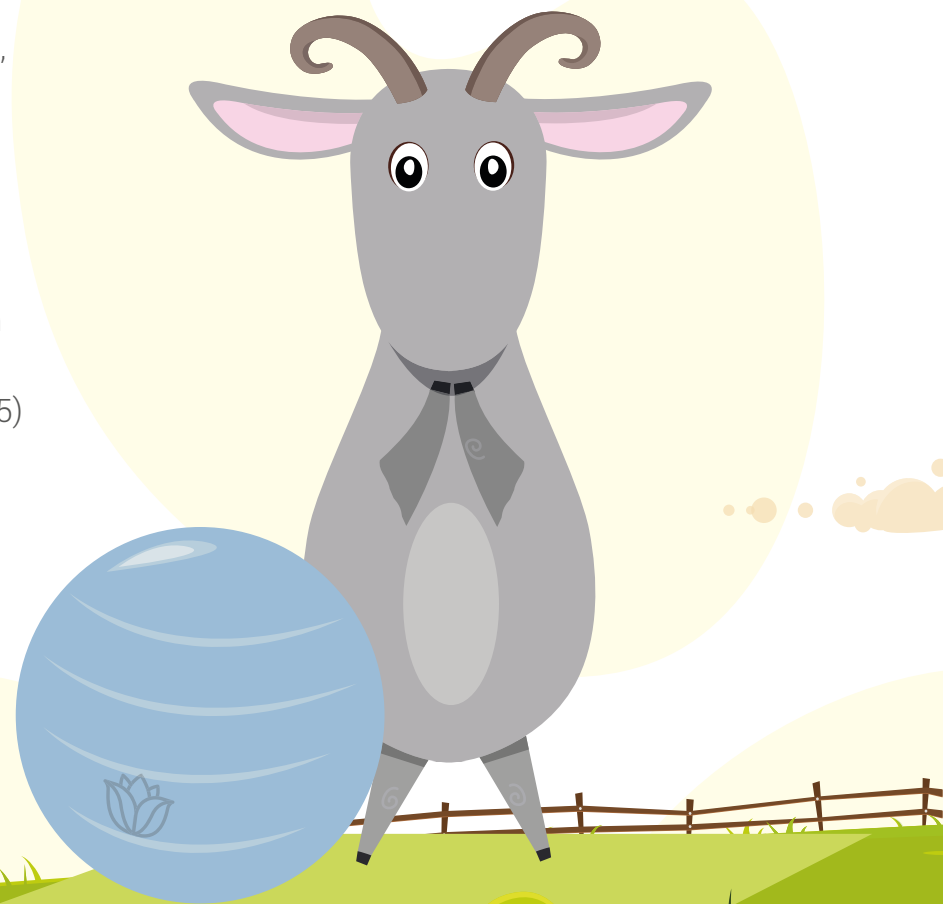
Luz Ángela Aguilar Ortigoza

Introducción

Una buena nutrición es fundamental en el pronóstico y desarrollo del tratamiento del cáncer (Barreto Puentes, 2019). Los niños particularmente son una población que experimenta la importancia de los buenos hábitos alimenticios durante el curso de esa enfermedad, por tanto, se debe propender a que los cambios en la forma de comer y en el tipo de alimentos protejan su salud. Es necesario brindar estrategias a los niños para que su alimentación no solo sea balanceada sino también que sea rica, agradable y divertida.



A partir de una investigación, cuyo objetivo fue explorar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los padres, cuidadores y niños con cáncer en dos hogares de paso ubicados en Bogotá, Colombia por medio de un estudio cualitativo fenomenológico, se diseñó el presente recetario, apto para niños con cáncer, considerando sus síntomas, sus gustos, sus tradiciones y aspectos culturales, sumado al aporte que nos hace la gastronomía principalmente colombiana (con algunas recetas basadas en la gastronomía internacional), teniendo en cuenta que los insumos fueran económicos y accesibles (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2015), (Ardila Pinto & Valoyes, 2013).





La investigación se desarrolló en su primera fase como una revisión teórica de los alimentos y métodos de cocción aptos para los síntomas más frecuentes en esta población. En una segunda fase, previa aprobación del Comité de Ética de la Universidad ECCI [1], se desarrolló un trabajo de campo por medio de grupos de enfoque, cuyos sujetos de investigación fueron especialistas, padres y niños, en adición, se ajustó y aplicó el cuestionario diseñado y validado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Nutrición para la evaluación de conocimientos, actitudes y prácticas en nutrición (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2014). Un método semicuantitativo, fue igualmente incorporado para el diseño y desarrollo de las recetas acá expuestas.

[1] Acta de aprobación 001-2019 del Comité de Ética Institucional (CEI). Todos los sujetos firmaron consentimiento informado para su participación voluntaria.

Como resultado de los grupos focales con especialistas se establece que este recetario debe ofrecer preparaciones con condiciones necesarias para los síntomas que se presentan durante el tratamiento como pérdida de apetito, náuseas y vómito, xerostomía, disfagia, diarrea, estreñimiento, mucositis y cambio de sabor.

De otro lado, en los grupos focales con niños y padres, se abordó población beneficiaria de dos hogares de paso adscritos al Instituto Nacional de Cancerología: OPNICER y Luisito. Esto nos permitió conocer los aspectos principales relacionados con la alimentación de niños con cáncer de 1 hasta 18 años (UNICEF, s.f.) . En esta fase la participación de los niños, cuidadores, padres, madres, personal de apoyo de los hogares y especialistas tratantes fue fundamental para complementar la revisión teórica junto con el trabajo de campo como insumos para la construcción del recetario. Posteriormente, se realizó análisis de la información recolectada con el apoyo del software NVivo® y con el equipo de trabajo conformado por profesionales de la salud y gastronomía, se analizó y diseñó cada una de las recetas que conforman este documento.



Además del presente recetario, esta investigación tuvo como resultados de investigación el trabajo de grado, sustentado y aprobado, para optar como profesional en enfermería "Conocimientos, actitudes y prácticas en nutrición de padres, cuidadores y niños con cáncer para la selección de ingredientes y preparación de los alimentos" (Bernal, M.; Rodríguez, M. F., 2020), el trabajo de grado para optar a tecnología en gestión gastronómica "Tipos de alimentos, métodos de cocción y recetas para personas con Xerostomía y Disfagia" (Sanjuán A.; Uriza J.; 2021) y el artículo "Alimentos y métodos de cocción apropiados para los síntomas que presentan pacientes oncológicos durante su tratamiento" (Pérez N.; Uriza J.; y cols.) sometido para publicación.



Finalmente, este recetario demuestra que el área de gastronomía permite formular y desarrollar proyectos de investigación, ofreciendo mejoras a las prácticas de alimentación y fomentando estilo de vida saludables en pacientes oncológicos pediátricos. Esperamos que este recetario sea de su total agrado. En familia disfruten de estas recetas en las que participaron pacientes, madres y padres. Aquí va un pedazo de nosotros para todos ustedes.

Con todo cariño,
Los autores



¡Hola! yo soy el Doctor Peluche y te presento a mis amigos de la granja, ellos te acompañarán en todo el recetario.

¡Hola! soy Lola y me gusta comer saludable.

Soy Thomas y me gustan las redes sociales.

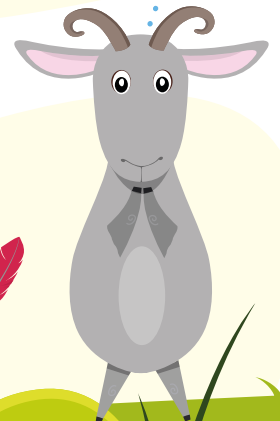
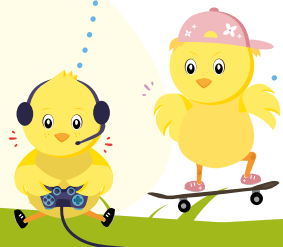
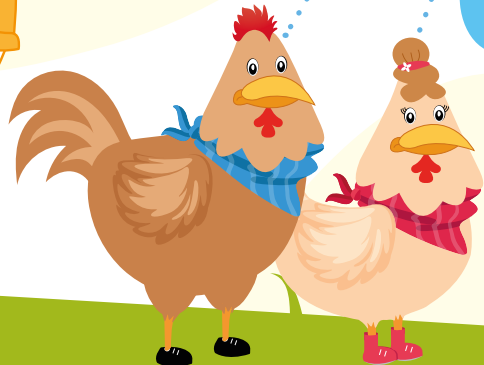
Soy Anna y me gusta hacer yoga.

¡Hola! soy Tony y me gusta leer.

Soy Pili y me gusta montar tabla.

Soy Dylan y me gusta la poesía.

Soy Sam y me gustan los video juegos.



Soy Cami y me gusta cantar.



¡Hola! soy Carlos y me gusta la música.

Soy Miguel y me gusta bailar.



Yo soy Leo y cuido el medio ambiente.



Soy Sofía y me fascina tocar guitarra.



Soy Sasha y me encanta hacer deporte.



Soy Juan y soy profesor.



Yo soy Rafa y me gusta estar limpio.





Contenido

Recetario

Alimentación con sentido para pacientes oncológicos pediátricos.

0.1	¿Cómo nace este recetario?	28	4.4	Disfagia	91
0.2	¿Por qué es importante la alimentación con sentido?	32	4.5	Diarrea	115
0.3	El cuidado de los alimentos	39	4.6	Estreñimiento	137
0.4	Recetas sabrosas	41	4.7	Mucositis	159
4.1	Pérdida del apetito	43	4.8	Cambio de sabor	189
4.2	Náuseas y vómito	57	4.9	Ocasiones especiales	207
4.3	Xerostomía	77			



4.1 PÉRDIDA DEL APETITO

Índice de recetas

RECETAS APROPIADAS CUANDO SE PRESENTAN SÍNTOMAS DEL TRATAMIENTO

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
DESAYUNO, COMIDAS SECUNDARIAS	Infusión calmante	Líquida	45
	Barras de granola	Sólida	46
	Doritos de trigo caseros	Sólida	48
	Fruta y mantequilla de maní	Blanda	50
	Helado vegetariano de chocolate	Semiblanda	51
COMIDAS PRINCIPALES	Montadito de atún	Blanda	52
	Garbanzos crocantes	Blanda	53
	Mini sánduche de pollo	Blanda	54

4.2 NÁUSEAS Y VÓMITO

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
DESAYUNO, COMIDAS SECUNDARIAS	Infusión de manzanilla y albahaca	Líquida	58
	Bebida fría de yogur	Crema	59
	Esponjado de fresa y hierbabuena	Semiblanda	60
	Flan herbal	Semiblanda	62
COMIDAS PRINCIPALES	Ensalada César fake	Sólida	64
	Muffins arroz	Sólida	66
	Albóndigas de cerdo	Sólida	68
	Sopa reconfortante	Semiblanda	70
BEBIDAS	Pollo a la jardinera	Blanda	72
	Bebida de manzana	Líquida	74

4.3 XEROSTOMÍA

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
DESAYUNO, COMIDAS SECUNDARIAS	Cubitos de frescura	Líquida	78
	Changua	Líquida	79
	Batido de Sabor	Líquida	80
	Tomates rellenos	Sólida	82
COMIDAS PRINCIPALES	Ensalada veratún	Blanda	84
	Caserito de la abuela	Semiblanda	85
	Explosión de sabores	Semiblanda	86
	Ligera tentación	Sólida	88

4.4 DISFAGIA

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
DESAYUNO, COMIDAS SECUNDARIAS	Bocaditos de amor	Semiblanda	92
	Color de la mañana	Semiblanda	95
	Granizado frutal	Líquida	97
	Arepuelas con hogao	Semiblanda	98
	Huevito especial	Semiblanda	100
COMIDAS PRINCIPALES	Pollo nutritivo	Semiblanda	102
	Torta de papa	Semiblanda	104
	Pasta boloñesa	Semiblanda	106
	Alitas de ángel con arroz colorao	Semiblanda	108
BEBIDAS	Frapuccino de chocolate con crema pastelera	Líquida	110
	Citridelicioso	Líquida	112
	Batido feliz	Líquida	113

4.5 DIARREA

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
DESAYUNO, COMIDAS SECUNDARIAS	Bocaditos de maíz y pollo	Blanda	116
	Compota de manzana y menta	Crema	118
	Helado de guayaba y pétalos de rosas	Líquida/Crema	120
	Tapas de pescado mediterráneas	Sólida	122
COMIDAS PRINCIPALES	Falso ramen de pollo	Semiblanda	124
	Sopa de guineo	Semiblanda	126
	Ajiaco santafereño	Blanda	127
	Molde de papa y pollo a la napolitana	Blanda	129
	Rollitos de carne blanca en salsa de manzana	Sólida	132
BEBIDAS	Refresco de zanahoria y fresa	Líquida	134

4.6 ESTREÑIMIENTO

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
DESAYUNO, COMIDAS SECUNDARIAS	Tortillas de espinaca	Blanda	138
	Pudín de chía bicolor	Semiblanda	140
	Torta de mazorca	Blanda	142
	Torta densa de auyama	Blanda	144
COMIDAS PRINCIPALES	Papas rellenas	Blanda	146
	Ensalada variopinta	Blanda	148
	Hamburguesas de coliflor	Sólida	150
	Salteado de pollo y verduras	Sólida	152
	Cuchuco con espinazo	Semiblanda	154
	Guiso de lentejas y carne molida	Blanda	156
BEBIDAS	Batido de pitahaya y mora	Líquida	157

4.7 MUCOSITIS

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
DESAYUNO, COMIDAS SECUNDARIAS	Tortilla española de gatito	Semiblanda	160
	Batido de chocobapaya	Blanda	162
	Huevos cocotte y batido supremo de manzana y avena	Crema	163
	Helado de banano y mantequilla de maní	Crema	168
	Avena trasnochada chocobanana	Semiblanda	170
	Arroz con leche, me quiero casar	Semiblanda	172
	Torta de banano	Blanda	173
	Mugcake o "pastel en taza" de banano y arequipe	Crema	176
COMIDAS PRINCIPALES	Chocopapa (torta)	Blanda	178
	Arroz cremoso de coco	Semiblanda	180
	Pasta con pollo en salsa bechamel	Blanda	182
	Papillote de pescado en salsa de pimentón con puré de papa y plátano maduro	Semiblanda	185

4.8 CAMBIO DE SABOR

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
DESAYUNO, COMIDAS SECUNDARIAS	Garbanzos al curry con arroz	Blanda	190
	Torta de atún en microondas	Blanda	192
	Galletas felices de banano y fresa	Semiblanda	193
	Dulce tentación	Sólida	194
	Gelatina de yogur de mango	Semiblanda	196
	Natilla cubana	Semiblanda	197
COMIDAS PRINCIPALES	Alitas de pollo al limón	Sólida	198
	Lasaña de plátano maduro en salsa pomodoro	Blanda	200
	Hamburguesas locas de atún y garbanzos	Sólida	202
	Pasta en salsa de pimentón morroneado/pasta morrón	Semiblanda	204

4.9 OCASIONES ESPECIALES

Estas preparaciones, aunque no corresponden para un síntoma especial, son útiles para aquellos momentos destacables.

Estas recetas son para 4 porciones, si no hay una indicación diferente dentro de la misma.

TIPO DE COMIDA	RECETA	CONSISTENCIA	PÁGINA
OCASIONES ESPECIALES	Panqueques de banano y avena con frutos rojos	Semiblanda	208
	Muffins de maíz y mora	Blanda	210
	Burritos criollos	Sólida	211
	Choco-tres leches en sartén	Blanda	213
	Brocehtas clásicas	Blanda	217
	Noche de películas	Sólida	218
	Pizzas caseras	Sólida	220
	Burritos envueltos de amor	Sólida	222
	Postrecito	Semiblanda	224
	Crepes de jamón y queso	Semiblanda	225

¿Cómo nace este recetario?



Dentro del convenio de colaboración interinstitucional, que existe entre el Instituto Nacional de Cancerología y la Universidad ECCI, surge la idea de promover una investigación que tenga como objetivo principal la creación de un recetario que ofrezca opciones de menús nutricionalmente aptas para pacientes oncológicos pediátricos, cuyas características (ingredientes y preparación), sean idóneos para los síntomas del padecimiento y tratamientos, pero que también sean económicos y sobre todo sabrosos.

La alimentación y la nutrición son fundamentales para el óptimo crecimiento y desarrollo de los niños, además debe ser un proceso de disfrute. En la población con diagnóstico de cáncer surgen retos para su adecuada alimentación, en especial durante el tratamiento y en las etapas posteriores (Green, Horn, & Erickson, 2010). Los conocimientos, actitudes y prácticas de los niños y de sus padres durante la enfermedad y su tratamiento fueron insumos de gran utilidad para el planteamiento de soluciones en las prácticas de alimentación acá presentadas.

Foto 1 – Estudiantes preparando recetas.

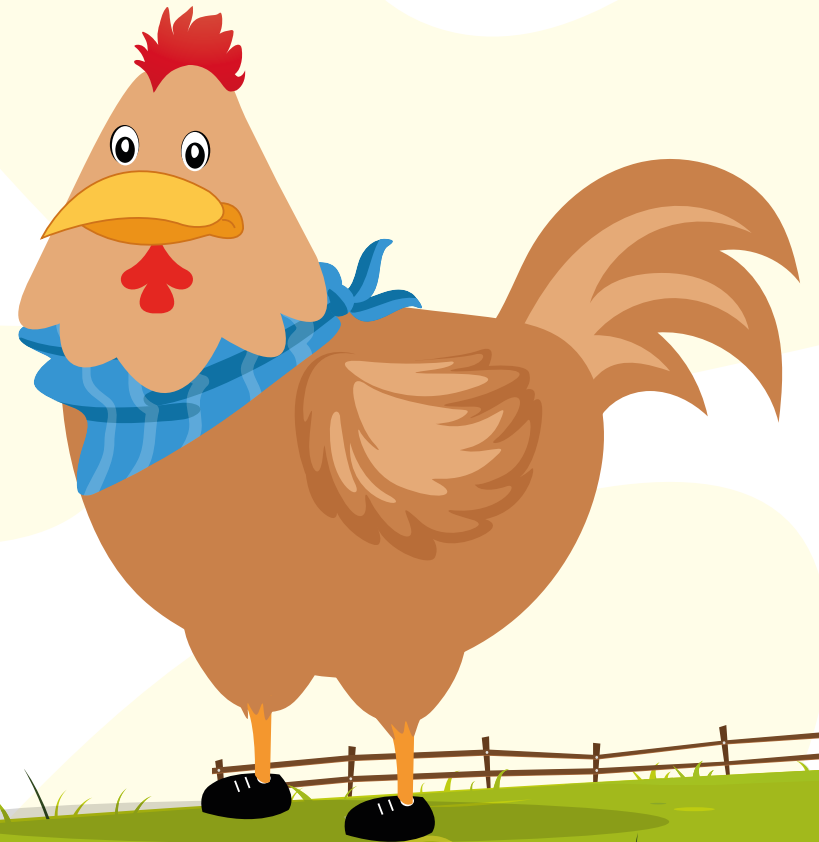


Foto 2 – Integrantes del semillero de investigación del Programa de Gastronomía – Universidad ECCI

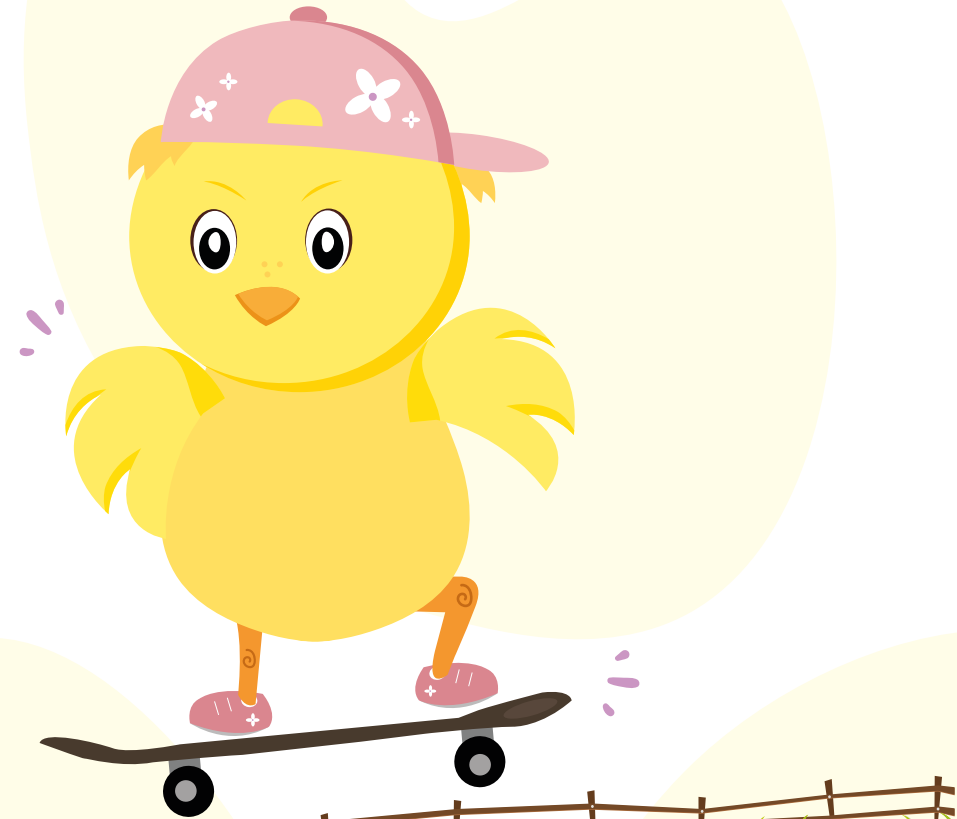


Estudiantes y profesores del programa de gastronomía de la Universidad ECCI en encuentros con madres, padres, cuidadores y por supuesto con pacientes en dos hogares de paso ubicados en Bogotá – Colombia (OPNICER y Luisito), así como con especialistas en nutrición, fonoaudiología y medicina del Instituto Nacional de Cancerología se recogieron conocimientos, actitudes y prácticas de forma cualitativa fenomenológica.

Así las cosas, este recetario acopia el conocimiento y las opiniones de todos los participantes: los gustos de los niños y niñas, recetas e ingredientes que atesoran las madres y padres y las sugerencias técnicas de los especialistas.



En la investigación se revisaron y recopilaron ingredientes y métodos de cocción que pueden ser utilizados para las personas con cáncer en caso de presentar alguno de los ocho síntomas más frecuentes durante el tratamiento, esto se cursó con una búsqueda bibliográfica para cada síntoma, lo que permitió la validación de las recetas; mientras que los precios por recetas fueron calculados con los valores del mercado, a fin de revisar su asequibilidad.



¿Por qué es importante la alimentación con sentido?

La alimentación está estrechamente relacionada con nuestra salud. De esta manera, cuando nos alimentamos de forma saludable podremos mantener y mejorar nuestra salud. Cuando sucede lo contrario, nuestra salud suele afectarse de forma negativa.

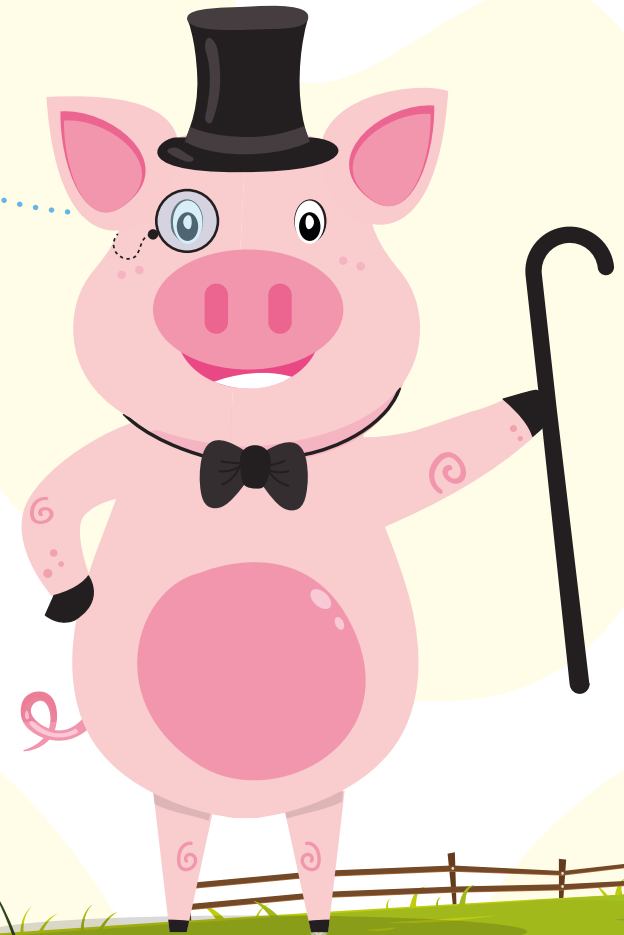
A todos nos ha pasado en algún momento que si nos alimentamos mal hemos enfermado, por ejemplo, cuando nos cayó pesado algún alimento que tal vez estaba contaminado. Asimismo, como cuando nos ha dado alguna gripa y nos sentimos sin ganas de comer. Esto nos evidencia la interrelación entre nuestra alimentación y nuestra salud.

Figura 1 – Relación Salud-Nutrición



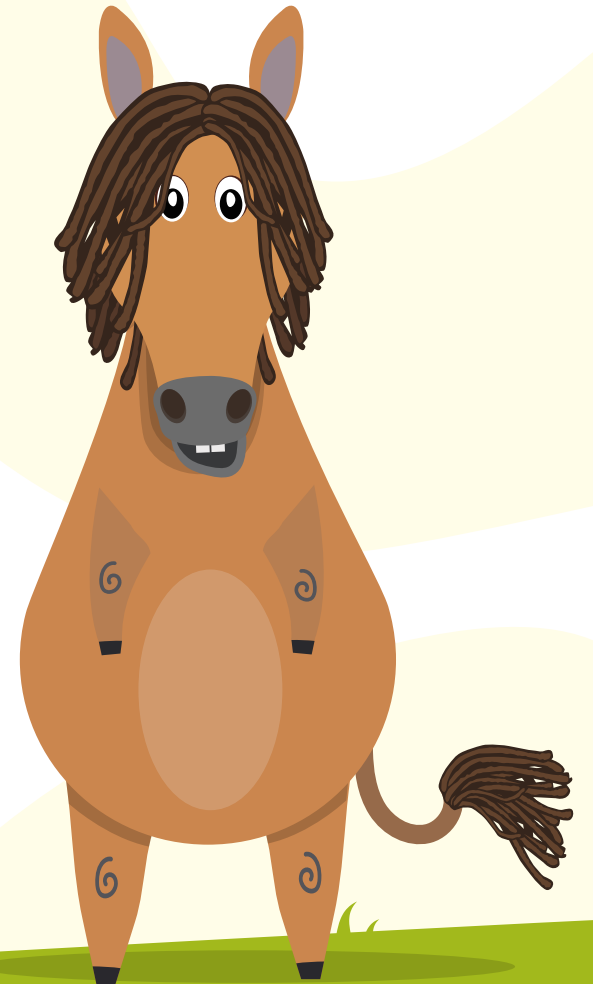
Si nos alimentamos bien, lograremos enfrentar mejor el tratamiento y fortalecer nuestro sistema de defensas.

En este libro se encuentran algunas recetas guía para los diferentes síntomas que se presentan durante el tratamiento. Pero a lo anterior se debe sumar unas buenas prácticas de alimentación, como el cumplimiento de los horarios y la higiene en la preparación, fomentar un estilo de vida saludable, ejercitándose de acuerdo con las condiciones del tratamiento, durmiendo lo suficiente. Es claro que esta tarea no es exclusiva del paciente, los padres o cuidadores, su familia cercana, deben incentivar e incluso participar de estas prácticas, así el paciente y su familia asumen la alimentación CON SENTIDO.

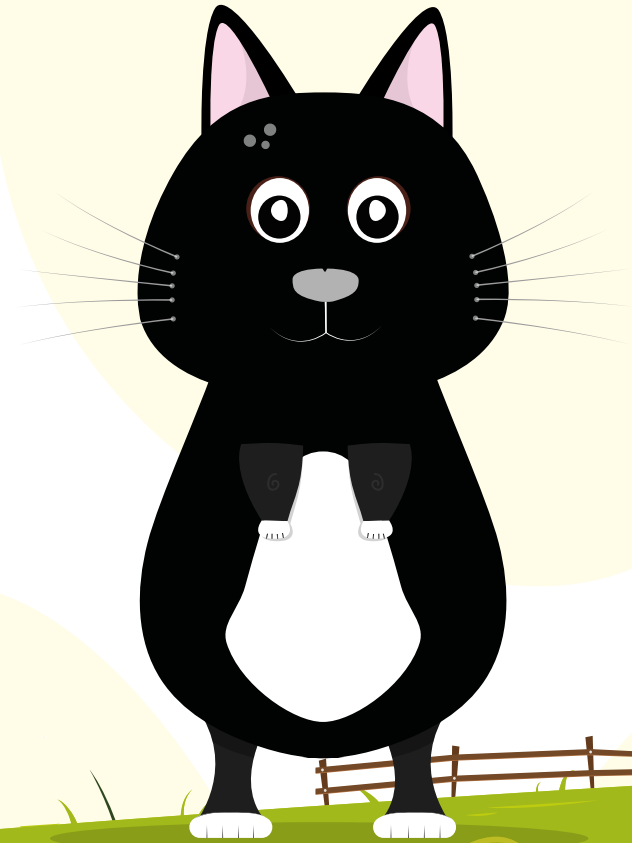


Diferentes estudios han demostrado que mantener un adecuado estado nutricional es un factor fundamental para mantener nuestra salud (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2009), (Jara Vega, 2001), (Vera Barboza, 2010). Por ello, los profesionales de la salud buscan que las personas tengamos un peso adecuado, es decir, ni por debajo (desnutrición) ni por encima (sobrepeso u obesidad), un crecimiento adecuado (evitando el retraso en el mismo), es decir tener una talla y peso acorde con la edad y que nuestro cuerpo tenga vitaminas y micronutrientes suficientes (Maire & Delpuch, 2006).

Para lograr un buen estado nutricional a pesar de que estemos pasando por alguna enfermedad debemos alimentarnos saludablemente. Cuando enfermamos, puede ser todo un reto comer bien, por eso tendremos en este libro algunas ayudas para lograrlo juntos.



Comer bien antes, durante y después del tratamiento es realmente importante para tener un buen estado nutricional (el estado nutricional se determina a través de una serie de características clínicas, físicas o funcionales que determina el balance entre necesidades e ingesta de energía y nutrientes (Maire & Delpeuch, 2006)) y de salud (Ringwald-Smith, y otros, 2018), (Damasco-Ávila, Velasco-Hidalgo, Zapata-Tarrés, Cárdenas-Cardos, & Rivera-Luna, 2019). Además, cuando somos niños, necesitamos continuar nuestro crecimiento y desarrollo al igual que los demás niños a pesar de que estemos enfermos.



¡Estaré comiendo bien?

Para saber si estamos comiendo bien es fundamental consultar a un profesional en nutrición. De otro lado, como parte de nuestro autocuidado es importante estar pendientes de nuestro peso, los alimentos que consumimos y los problemas que puedan incidir en la alimentación (diarrea, vómito, estreñimiento, sequedad en la boca, falta de apetito, dolor al pasar, entre otros).

Cuando estamos enfermos y dentro de algún tratamiento como la quimio, radioterapia u otros, nuestro cuerpo suele tener más necesidades nutricionales (Barr, Gomez-Almaguer, Jaime-Perez, & Ruiz-Arguelles, 2016). A su vez, estos tratamientos tienen algunos efectos secundarios sobre el consumo de alimentos. No obstante, si nos alimentamos bien podremos fortalecer nuestro cuerpo y enfrentar mejor los efectos secundarios de la enfermedad o del tratamiento.

Esto nos pone en una encrucijada en la que sabemos que debemos alimentarnos bien, pero a veces no lo logramos. Es entonces cuando la creatividad y nuestro empeño nos ayudarán a comer poco a poco mejor. Junto con la orientación de profesionales de la salud y gastrónomos, encontraremos aquí varias alternativas para superar esta encrucijada y alimentarnos lo mejor posible. Algunas cosas para tener en cuenta:

- Consumir las recetas o comidas principales en el momento que tengamos mayor apetito.
- Consumir nuestro alimento favorito a cualquier hora del día.
- Consumir la mayoría de los líquidos entre las comidas en vez de durante las comidas.

Los profesionales de la salud como médicos, nutricionistas, fonoaudiólogas y enfermeras estarán felices y dispuestos a conversar con nosotros sobre las dudas que tengamos acerca de nuestra alimentación, apetito, peso, estatura y la manera en cómo nos sentimos. No olvides que además de video juegos hay otras maneras de divertirse ¡Todo con moderación!



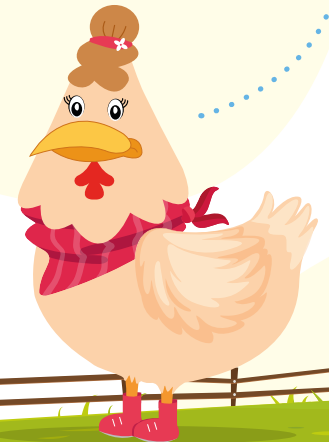
¿Qué alimentos debería dar a mi hijo para comer?

Todos debemos consumir una gran variedad de alimentos. Cada tipo de alimento nos aporta diversidad de nutrientes como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Por ello, necesitamos de todos los alimentos, priorizando los naturales y frescos, en cantidades adecuadas para cubrir lo que el cuerpo requiere y así tener una alimentación equilibrada.

De acuerdo con el Ministerio Salud de Colombia, una alimentación saludable *"es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes."* (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016)

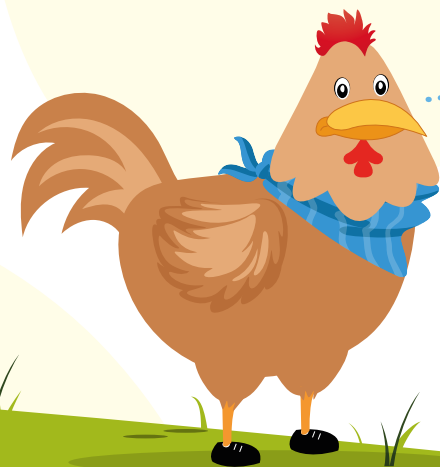
Para ayudarnos a tener una alimentación balanceada una gran orientación para todos nosotros son las Guías Alimentarias e instrucciones de los profesionales de salud.

A continuación, nuestro Plato saludable de la familia colombiana en donde encontrarás la diversidad de grupos de alimentos y la cantidad que debemos consumir de cada grupo. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2015)



Plato saludable de la familia colombiana

Las Guías alimentarias orientan e invitan a consumir alimentos frescos y variados, de acuerdo con patrones de alimentación por grupos de edad, desde la infancia hasta la vejez (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2015).



Recuerda que, para el adecuado consumo de las cantidades y porciones durante el día, puedes consultar al profesional de la salud, además de consultar las diferentes herramientas de las Guías alimentarias basadas en alimentos de Colombia: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria>

Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados

Azúcares

Grasas

Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas



Frutas y verduras

Agua

Leche y productos lácteos



Actividad Física

Figura 2 – Plato saludable de la familia colombiana, tomado de (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2015)

El cuidado de los alimentos

LO PRIMERO ES LA LIMPIEZA

Nuestra cocina, nevera, estufa, mesón, ollas, utensilios, despensa, cajones deben estar limpios. Para esto podemos usar agua y jabón, lo que ayuda a desengrasar y quitar los restos de comida, por ejemplo, con una solución desinfectante sin aroma fuerte se mantienen a los microorganismos bajo control. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

Todos los integrantes de la familia debemos tener el buen hábito de lavarnos las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño.

La persona que prepara los alimentos se debe lavar las manos antes de preparar los alimentos.



EL ORDEN Y EL MÉTODO AYUDAN

En la nevera debemos guardar las carnes rojas, el pollo y el pescado separados de los demás alimentos. En la preparación de los alimentos (ejemplo corte o picado) necesitamos separar los alimentos que consumimos crudos, como frutas y verduras, de los que comemos cocidos, como carnes.

Los alimentos que ya tengamos cocinados no deben permanecer en el ambiente por mucho tiempo (más de 2 horas), estos, si no se van a consumir inmediatamente, se deben guardar en la nevera. Además, recuerda que nunca debemos usar alimentos vencidos.

Finalmente, no debemos descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Es necesario que evitemos mantener los alimentos a temperatura ambiente, es preferible guardarlos a temperaturas inferiores a los 5 grados, es decir almacenarlos en la nevera o superiores a los 60 grados centígrados, es decir mantenerlos calientes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013). Esto evita que los microorganismos (como bacterias) que causan daño puedan crecer.

EN EL COCINAR BIEN ESTÁN EL SABOR Y LA TRANQUILIDAD

Es fundamental que cocinemos completamente los alimentos, especialmente los huevos y las carnes, como las de res, pollo y pescado, asegúrate que sus jugos sean claros y no rosados. Las sopas se deben hervir bien.

EL AGUA ES VIDA

Idealmente debemos usar agua potable o embotellada. Lavemos muy bien las frutas, las verduras y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas, podemos aplicar un par de gotas de limón o de vinagre.

Después de montar tabla me refresco con agua potable o con frutas frescas.



Recetas sabrosas

Al contrario de lo que puedes pensar, convertirnos en un chefcito puede ser muy divertido, vamos a saber qué le va a dar sabor a las recetas, además el reconocer muy bien lo que comemos y experimentar texturas nuevas.

Por otro lado, esta es una oportunidad que esperamos aprovechen al máximo, para entrar a la cocina a reír y disfrutar; en las recetas aquí incluidas también se consideran los aspectos, pues, la mayoría de los ingredientes son económicos, utilizando métodos de cocción diferentes, para 4 porciones, así vamos dando el espacio para que todos los integrantes de la familia puedan deleitarse con estas recetas hechas con amor para el alma.

Sabemos que este proceso no es fácil, pero te decimos ¡ánimo!, solo sonríe, tú puedes. No olvides, si los médicos te lo permiten, practicar el deporte que más te guste.



Pérdida del apetito

Todos hemos estado allí. Todos hemos sentido en algún momento ese desgano al comer, esa falta de voluntad (American Cancer Society, 2020), que no logramos comprender del todo, para disfrutar la comida que tenemos al frente por más rica que sea. No es nada fácil y lo sabemos.

La comida está para nutrir y disfrutar, no para ser un castigo ni una tarea más que debemos hacer en nuestro día a día, pero ¿qué hacemos si es que simplemente no tenemos apetito?

Aquí es donde queremos ayudarte y acompañarte en el proceso porque ¡no todo está perdido! Afortunadamente los avances en investigaciones y experimentaciones han aportado gran conocimiento e ideas para poder afrontar esta situación tan común (Núñez, y otros, 1995), (American Cancer Society, 2020), (Martínez Roque, 2007), (Díaz Camacho, 2014).

En este capítulo podrás encontrar herramientas, ideas, recetas, sugerencias y más para que la batalla contra la falta de apetito la ganes de la manera más deliciosa y divertida.

Verás recetas sencillas y prácticas para que puedan hacerlas en casa cuando quieran, preparaciones cortas y de porciones reducidas para facilitar su consumo y hacer de este, un proceso más amable y exitoso.

Paso a paso vamos logrando que ese apetito que tanto extrañamos, vuelva para quedarse. No se desanimen. Esto es para valientes y si estás leyendo esto ahorita, es porque tú eres uno de ellos.

¡A la cocina en familia!



Infusión calmante

INGREDIENTES

- Una taza de agua (250 mililitros).
- Media cucharadita de menta (aproximadamente 5 gramos).
- Una cucharadita de manzanilla (aproximadamente 5 gramos).
- Una cucharadita de caléndula (aproximadamente 5 gramos).
- Media cucharadita de zumo de limón (aproximadamente 3 gramos).
- Un tercio de una cucharita de azúcar (3 gramos aproximadamente) o un décimo de una cucharadita de stevia (medio gramo)

Cantidad de porciones: 4

Nota: Puedes servirla caliente o fría según el momento o preferencia.

PREPARACIÓN

1

En una olla, pon todos los ingredientes y lleva a hervor. Apenas hierva sirve en tazas pequeñas y disfruta en familia.



Barras de granola



NOTA: Puedes realizar tú mismo la mantequilla de maní si prefieres. Compra por lo menos 200 gramos de maní y, con ayuda de un procesador de alimentos (también llamado "pica todo") muele el maní hasta lograr una pasta cremosa. ¡Eso es todo! La que te sobre puedes guardarla en un frasco dentro de la nevera para próximas preparaciones

INGREDIENTES

- Aproximadamente media taza de miel de abejas (110 gramos).
- Tres cuartos de taza de hojuelas de avena (75 gramos).
- Un cuarto de taza de mantequilla de maní (60 gramos).
- Tres cucharadas de arroz soplado (45 gramos).
- Dos cucharadas de arándanos deshidratados (30 gramos).
- Dos cucharadas de semillas de girasol (alternativa nuez de Brasil) (30 gramos).
- Dos cucharadas de coco rallado sin azúcar (30 gramos).
- Dos cucharadas de semillas de calabaza (30 gramos).
- Dos cucharadas de albaricoques deshidratados (alternativa uvas pasas) (30 gramos).
- Un chorrito de extracto de vainilla (1 gramo).
- Sal gruesa al gusto.
- Un cuarto de cucharadita de canela en polvo (0,5 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

1 Mezcla en un tazón mediano con ayuda de una cuchara las hojuelas de avena, el arroz soplado, los arándanos, albaricoques, semillas de calabaza, semillas de girasol y el coco rallado. Reserva mientras haces el resto de la receta.

2 En una olla, mezcla la mantequilla de maní, la miel de abejas, el extracto de vainilla, la sal y la canela. Lleva a la estufa a fuego medio para fundir y mezclar bien los ingredientes con ayuda de una espátula de silicona o madera. Cuando veas que ya tiene una mezcla uniforme y caliente puedes pasar al siguiente paso.

3 Lleva la mezcla líquida caliente al tazón con las semillas y frutos deshidratados. Debes mezclar muy bien para lograr que cada semilla y fruto quede bien cubierto.

4 Vierte la mezcla sobre un molde o refractaria cubierta con papel encerado o vinilpel. Distribuye muy bien todo formando una superficie plana y presionando contra las paredes y la base del molde para lograr unas barras firmes. Lleva al congelador por 30 minutos o hasta que esté firme y dura nuestra mezcla.

5 Saca el molde del congelador y levanta la preparación junto con el papel para que te sea más fácil. Ponla sobre un mesón limpio y corta, con un cuchillo bien afilado, las barras del tamaño que más te gusten.

6 Sirvelas y disfrútalas en familia. Puedes conservarlas en la nevera dentro de un recipiente cerrado durante 1 semana.



Doritos de trigo caseros



INGREDIENTES

- Dos tortillas de trigo para burritos.
- Media taza de queso crema (100 gramos).
- Dos cucharadas de aceite de girasol o vegetal convencional (30 mililitros).
- Una cucharadita de curry en polvo (4 gramos).
- Sal fina al gusto.

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 150 °C.
- 2 Corta las tortillas de trigo en triángulos de la misma forma que porcionas una pizza. Unta, con ayuda de una brocha o tus dedos, cada triángulo con un poco de aceite de girasol por ambos lados.
- 3 Pon todos los triángulos en una lata para horno y lleva a hornear durante 20 minutos o hasta que estén completamente crocante.
- 4 Mientras tanto mezcla el queso crema y el curry en un tazón con ayuda de una cuchara o espátula de silicona. Sirve en un tazón pequeño para compartir.
- 5 Apenas salgan del horno, espolvorea con un poco de sal y sirve junto al aderezo de curry que acabas de hacer. ¡Disfruten juntos de este pasabocas!

NOTA: Si no llegas a conseguir el curry, puedes utilizar perfectamente la especia que tengas disponible. Piensa por ejemplo en comino, ajo en polvo, cebolla en polvo, tajín, achiote, hierbas secas. ¿Qué tal una mezcla de varias?



Fruta y mantequilla de maní

INGREDIENTES

- Una taza de mantequilla de maní (250 gramos).
- Media taza de cuajada (125 gramos).
- Una manzana.
- Un mango.
- Una pera.
- Cinco fresas.

PREPARACIÓN

- 1 Lava todas las frutas. Porciona la manzana, el mango y la pera en cascos.
- 2 Corta la cuajada en cubos.
- 3 Sirve la mantequilla de maní en un tazón pequeño con las frutas y la cuajada alrededor y compartir en familia.

NOTA: Consulta cómo puedes hacer la mantequilla de maní en la receta "barras de granola"

Cantidad de porciones: 4

Helado vegetariano de chocolate

INGREDIENTES

- Media taza de mango pelado, picado y congelado (100 gramos).
- Media taza de banano pelado, picado y congelado (100 gramos).
- Dos cucharadas de miel de maple o miel de abejas (30 gramos).
- Dos cucharaditas de cocoa en polvo (10 gramos)

PREPARACIÓN

- 1** Lleva todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos y licúa hasta obtener una mezcla lisa y cremosa.
- 2** Vierte la mezcla en un tarro para helados o un molde de torta. Lleva al congelador durante 30 minutos.
- 3** Con ayuda de una cuchara para helados, sirve en un tazón pequeño y disfruta de inmediato.
- 4** Si no vas a consumir todo el helado, sirve lo que vas a consumir y guarda el resto en el congelador. Para volver a comer, saca el molde 10 minutos antes para suavizar su textura.

Cantidad de porciones: 4



Montadito de atún

INGREDIENTES

- Una lata de atún en agua.
- Tres tajadas de pan baguette (60 gramos).
- Una cucharada de mayonesa (15 gramos).
- Una cucharadita de tomate chonto picado en cubitos (10 gramos).
- Dos cucharadas de pepino cohombro picado en cubitos (10 gramos).
- Media cucharadita de cilantro (3 gramos).
- Media cucharadita de perejil liso (3 gramos)
- Un cuarto de cucharadita de vinagre blanco ($\frac{1}{4}$ de cucharadita).
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

- 1** Destapa y reserva el líquido de la lata de atún en una taza. Vierte el atún en un tazón mediano y agrega la mayonesa, el cilantro, el perejil, la sal, la pimienta y el vinagre. Mezcla muy bien.
- 2** Corta tres tajadas de pan baguette y sirve encima de cada una un poco del atún que acabas de preparar.
- 3** Decora con el tomate y el pepino en cubitos pequeños y sirve en un plato para compartir en familia.
- 4** El atún que pueda sobrarte, guárdalo en un recipiente dentro de la nevera para usar después.

Cantidad de porciones: 4



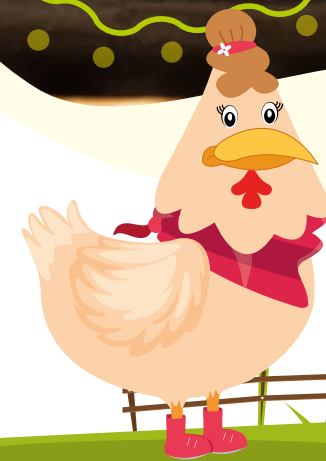
Garbanzos crocantes

INGREDIENTES

- Media taza de garbanzos cocidos (100 gramos).
- Aceite de girasol o aceite vegetal que uses en casa (50 mililitros).
- Pimienta al gusto.
- Cúrcuma al gusto.
- Un limón.
- Una cucharadita de perejil picado (6 gramos).
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C.
- 2 Escurre muy bien los garbanzos previamente cocidos en solo agua. Agrega en un tazón mediano el aceite, la sal, la pimienta y la cúrcuma. Mezcla muy bien con los garbanzos. Distribuye la preparación en una lata para horno y lleva al horno alrededor de 30 minutos o hasta que estén doraditos.
- 3 Saca del horno y espolvorea el perejil picado mezclando muy bien.
- 4 Sirve en un plato hondo decorado con gajos de limón y disfruta en familia. ¡Con unas gotas de limón, el sabor será increíble!





*Mini sánduche de
pollo*

INGREDIENTES

- Aproximadamente un cuarto de libra de pechuga de pollo cocida y desmechada (en solo agua) (100 gramos).
- Dos tajadas de pan de molde tajado (100 gramos).
- Dos cucharadas de orégano seco (30 gramos).
- Dos hojas de lechuga crespita (30 gramos).
- Tres tajadas de tomate chonto tajado (30 gramos).
- Una cucharadita de mayonesa (10 gramos).
- Una cucharadita de salsa mostaza (10 gramos).
- Media cucharadita de cebollín picado (3 gramos).
- Una cucharadita de zumo de limón (4 mililitros).
- Sal y pimienta al gusto.

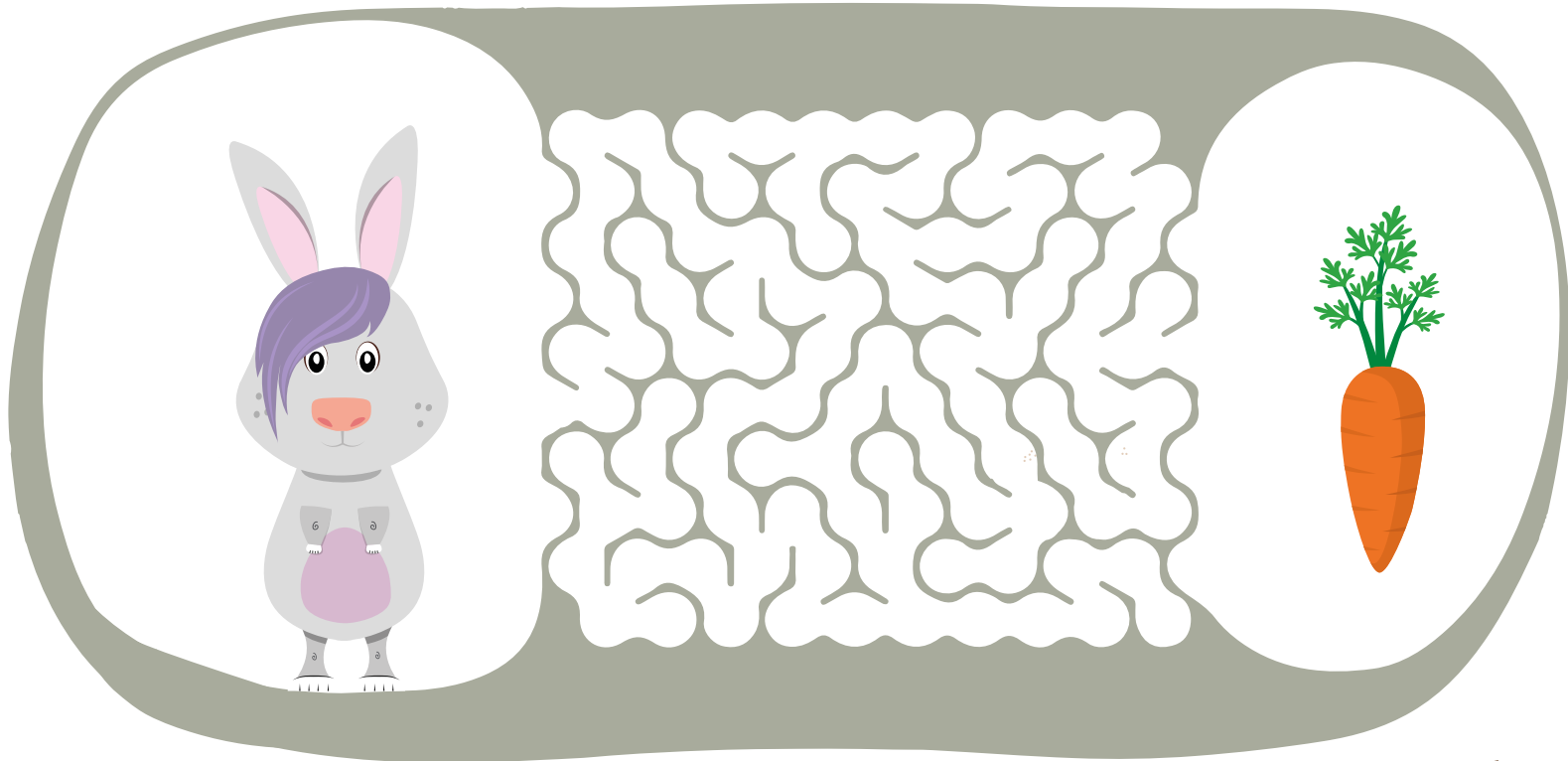
PREPARACIÓN

- 1 Vierte el pollo desmechado en un tazón mediano y agrega la mayonesa, el orégano, la mostaza, la sal, la pimienta, el cebollín y el zumo de limón. Mezcla muy bien.
- 2 Tuesta un poco las tajadas de pan en un sartén a fuego medio, cada una solamente por una cara. Disponlas sobre una tabla para cortar con la cara tostada hacia abajo y distribuye el pollo que acabas de preparar encima de una. Tapa el sánduche con la otra tajada, presiona un poco hacia abajo y corta en 4 pedazos iguales (corta a la mitad y después cada mitad a la mitad).
- 3 Sirve en un plato para compartir en familia.
- 4 El pollo que pueda sobrarte, guárdalo en un recipiente dentro de la nevera para usar después.

Cantidad de porciones: 4

Mini juego

Ayuda a Ana a encontrar su zanahoria,
debes recordar que una buena
alimentación nos ayudará a
estar ¡saludables!



Náuseas y vómito

Tener náuseas y vómito es un momento desagradable, además de sentir que el piso se nos mueve y que el estómago nos quiere abandonar, nos acompaña la preocupación por alimentarnos bien (Maurente, y otros, 2017). Debes saber que, a pesar de la maluquera la tarea de alimentarnos no se puede aplazar, por ello con algunos consejos y recetas se pueden hacer trampitas que nos ayuden a comer.

Se debe buscar el entorno que más nos beneficie en el momento de comer, un lugar tranquilo, con la luz adecuada, escuchar la música que más nos agrada. Evitar los aromas fuertes en el entorno (ceras, ambientadores, cremas, pinturas, etc.).

En relación con la comida se sugiere el consumo de caldos, zumos, alimentos con textura homogéneas (purés, compotas, por ejemplo), con poca grasa, con sabores suaves, servidos a una temperatura ambiente (ni muy frío ni muy caliente).

(Instituto Nacional del Cáncer, 2015), se debe evitar lo muy dulce, ácido y condimentado) y en porciones pequeñas.

Los alimentos que se pueden consumir en estos momentos son pan tostado, galletas, arroz blanco, cereales refinados, coladas, papa, productos bajos en fibra, de fácil digestión (banano, patilla, espárragos, cebolla, aguacate, manzana...), helados, sorbetes sin nata, yogur, batidos, carnes magras, huevos, pescado, batidos proteicos (National Cancer Institute, 2011).

Se deben evitar alimentos como frutas ácidas, vegetales fibrosos, queso crema, quesos, nueces, semillas y frutos secos, fritos, salsas grasosas, mantequilla de maní (Instituto Nacional del Cáncer, 2015).

Veamos entonces algunas recetas ricas y útiles para estos momentos.



Infusión de manzanilla y albahaca

INGREDIENTES

- Dos tazas de agua (500 mililitros).
- Una manzana.
- Dos ramas de manzanilla (50 gramos) o cuatro bolsitas de aromática de manzanilla.
- Tres ramas de albahaca o cuatro bolsitas de aromática de albahaca.

PREPARACIÓN

- 1 Descorazona la manzana y córtala en trozos grandes irregulares.
- 2 Luego en una olla pon el agua, la manzana troceada, albahaca y manzanilla.
- 3 Prende la estufa, deja hervir, tapa la olla apaga el fuego y deja reposar 5 minutos.
- 4 Sirve en un pocillo y disfruta.

Nota: Puedes servir la infusión en un vasito más alto con algunos hielos para disfrutarla tibia o fría al gusto.

Cantidad de porciones: 4

Bebida fría con yogur

INGREDIENTES

- Dos tazas de yogur descremado (500 mililitros).
- Un cuarto de taza de agua (125 mililitros).
- Cuatro cubos de hielo (80 gramos).
- Dos ramas de menta.

PREPARACIÓN

- 1** Pon a hervir el agua en una olla, tan pronto suelte hervor añade las hojas de menta.
- 2** Tapa la olla y deja reposar fuera del fuego.
- 3** Mientras tanto en una licuadora mezcla el yogur con los hielos, licuar bien.
- 4** Tan pronto la infusión haya agarrado sabor y enfriado un poco añade mientras licuas el yogur, añade más hielo de ser necesario.
- 5** Sirve en un vaso y a disfrutar.

Cantidad de porciones: 4



Esponjado de fresas y hierbabuena

INGREDIENTES

- Dos claras de huevo.
- Tres fresas medianas.
- Dos cucharadas de agua (30 mililitros).
- Cinco ramitas de hierbabuena.
- Una cucharada de azúcar (15 gramos).
- Una cucharadita de gelatina sin sabor (7 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1** Pica las fresas en mitades y la hierbabuena en tiras, licúa esto junto con agua hasta obtener una mezcla similar a un zumo, si está muy espesa agrega otro chorrito de agua.
- 2** Luego pasa esta mezcla por un colador y luego a una olla.
- 3** Agrega azúcar a la olla con el zumo de fresa, lleva al fuego y deja que hierva, luego de que hierva remueve y cuando suelte hervor y veas que la mezcla hace burbujas chicas y un tanto separadas entre sí, baja el fuego a mínimo.
- 4** En otro recipiente bate las claras a punto de nieve, es decir que al levantar el batidor las claras se sostengan y no caigan.
- 5** Luego levemente mientras vas batiendo agrega el zumo de fresas que tienes en la olla hasta incorporar todo, luego bate 1 minuto más y ya está.
- 6** Hidrata la gelatina sin sabor (3 partes de agua por cada parte de gelatina) y añade a las claras, incorpora una última vez.
- 7** Lleva la mezcla a moldes de aluminio o recipientes plásticos redondos pequeños, guárdalos en el congelador 15 minutos y luego bájalos al refrigerador 20 minutos.
- 8** Cuando ya haya cuajado bien puedes disfrutarlo.

Flan herbal



INGREDIENTES

- Una taza de leche descremada (250 mililitros).
- Dos huevos de gallina.
- Dos cucharadas colmadas de azúcar (30 gramos).
- Tres hojas de menta.
- Cinco hojas de hierbabuena.

PREPARACIÓN

- 1 En una olla pon a calentar la leche junto con la menta y la hierbabuena por 4 minutos a fuego medio bajo, luego deja enfriar.
- 2 Después cuela la leche y viértela en un tazón hondo.
- 3 Pon los huevos y el azúcar, mezcla suavemente.
- 4 Luego pon en moldes individuales de aluminio la mezcla y tapa cada molde con papel aluminio.
- 5 Saca una olla y pon en el fondo los moldes organizados.
- 6 Haz un baño maría sin cubrir la totalidad de los moldes, solo a la mitad de los mismos.
- 7 Prende la estufa y pon a cocinar los flanes por 40 minutos, luego revisa con un cuchillo pinchando un molde para ver si ya cuajó la mezcla.
- 8 Cuando ya la mezcla haya cuajado sacar con cuidado los moldes y dejar enfriar un poco, luego servir y disfrutar.

Cantidad de porciones: 4

Ensalada César fake

INGREDIENTES

- Una libra de pechuga de pollo sin piel (500 gramos).
- Una zanahoria mediana (150 gramos).
- Diez unidades de tomates cherry o dos unidades medianas de tomate común (10 gramos).
- Seis habichuelas (80 gramos).
- Una papa pastusa mediana (80 gramos).

Cantidad de porciones: 4



PREPARACIÓN

- 1 Sazona el filete de pechuga con un poquito de sal.
- 2 Luego en un sartén antiadherente con muy poco aceite dejar dorar el pollo por cada lado al menos 4 a 5 minutos.
- 3 Ya cuando tengas el filete cocinado lo reservas a un lado en un recipiente.
- 4 Pelamos la papa y la cocinamos en agua hasta que esté blanda pero que no se desarme.
- 5 Ya cocida la sacas y picas en cubos, luego introduce a un tazón donde mezclaremos la ensalada.
- 6 Después pica los tomates cherry en mitades e introdúcelos al tazón.
- 7 Pica las habichuelas en diamantes (al sesgo o en diagonal) y al tazón igualmente.
- 8 Pica la zanahoria en cubos medianos e introducir al tazón.
- 9 Por último, desecha la pechuga que cocinaste anteriormente (en pedazos medianos) y agrega a la ensalada. Sirve y disfruta.

Muffins de arroz



INGREDIENTES

- Dos vasos de agua (400 mililitros).
- Una taza de arroz blanco cocido (200 gramos).
- Cinco champiñones (150 gramos).
- Una unidad mediana de zanahoria (150 gramos).
- Cuatro hojas de albahaca verde.
- Un huevo de gallina.
- Un manojo de perejil fresco.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Prepara un arroz blanco normal (seguir las instrucciones de preparación de arroz que se encuentra en la receta Alitas de ángel con arroz colorao).
- 2 Luego saca el arroz en un recipiente aparte y mézclalo junto con los huevos batidos.
- 3 En moldes redondos pequeños como para cupcakes (bandeja que tiene espacios cóncavos redondos) ligeramente engrasados agrega esta mezcla y cocínala en horno a 180°C entre 7 y 10 minutos o hasta que estén dorados.
- 4 Desmóldalos y sirve junto con las albóndigas.

SI NO TIENES HORNO:

- 1 Sigue el mismo procedimiento anterior hasta el paso número 2.
- 2 Vierte la mezcla y revuélvela un poco hasta que los huevos cuajen, para esto utiliza un sartén mediana.
- 3 Tapa y deja cocinar a fuego bajo hasta que cuajen los huevos.
- 4 Dale vuelta a los huevos y déjalos cocinar otros 3 minutos.
- 5 Luego apaga el fuego y pon los huevos sobre una tabla para picar, porciona y sirve para disfrutar.

PARA LOS VEGETALES:

- 1 Pica la zanahoria en cubos grandes y cocínala en agua por 4 minutos.
- 2 Luego pásala por agua fría para frenar la cocción.
- 3 Pela los champiñones y sofríelos sin aceite en un sartén antiadherente por 2 minutos.
- 4 Mezcla esto bien y agrega albahaca y perejil fresco picados
- 5 Sirve junto con los vegetales y disfrútalos.

Albóndigas de cerdo

INGREDIENTES

- Una libra de carne de cerdo molida (500 gramos).
- Un huevo de gallina.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta.
- Cuatro cucharadas de fécula de maíz (40 gramos).

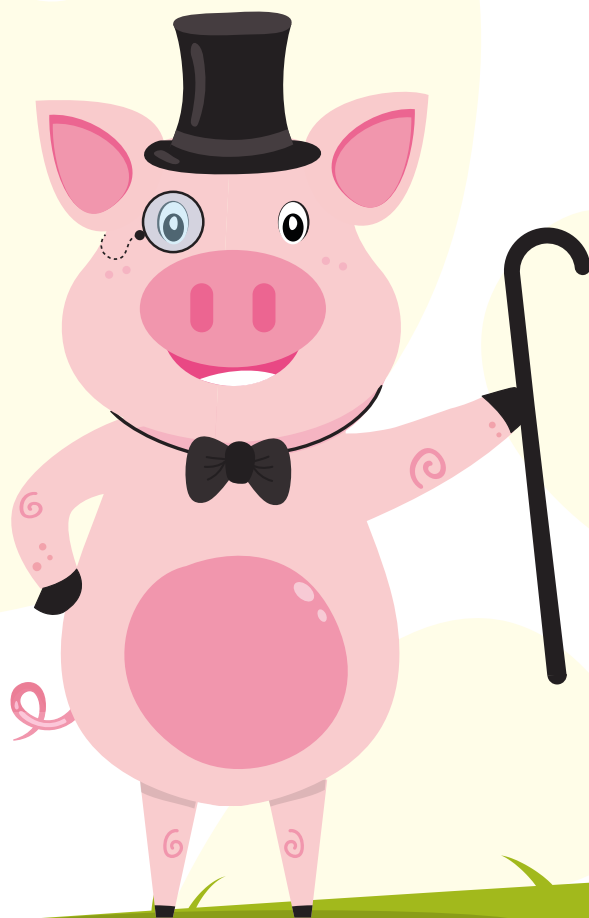
Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1** Mezcla la carne molida de cerdo (le puedes pedir a tu carnicero que lo haga por ti) en un tazón junto con el huevo y la fécula de maíz.
- 2** Amasa bien la carne integrando bien los ingredientes.
- 3** Luego de que obtengas una masa homogénea arma bolas de tamaño mediano y cocínalas en agua hirviendo por espacio de 12 a 15 minutos y resérvalas en un recipiente aparte.
- 4** Sírvelas y disfruta con lo que desees.



Sopa reconfortante



INGREDIENTES

- Un litro de agua (1000 mililitros).
- Media libra de pechuga de pollo sin piel (250 gramos).
- Dos unidades medianas de papa pastusa (180 gramos).
- Una unidad mediana de zanahoria (150 gramos).
- Una unidad de pepino cohombro (120 gramos).
- Media unidad de aguacate (100 gramos).
- Una unidad mediana de cebolla cabezona blanca (100 gramos).
- Cuatro unidades de tostadas o calados.
- Una rama de laurel y una rama de tomillo.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Pica la zanahoria, la cebolla, la papa y el pepino en cubos grandes, luego resérvalo aparte en un tazón todo junto.
- 2 Agarra la pechuga y ponla a cocinar a fuego medio junto con agua, laurel y tomillo durante 20 minutos aproximadamente o hasta que la carne se deje mechar, retirar de la olla.
- 3 Luego en la misma olla donde se cocinó el pollo agrega la zanahoria y el pepino, déjalos cocinar por 10 minutos.
- 4 Mientras tanto desmecha la pechuga de pollo y resérvala en un tazón aparte.
- 5 Pasados 10 minutos agrega la papa, déjala cocinar por espacio de 15 minutos y verifica que esté blandita, si es así por último añade la cebolla.
- 6 Deja cocer otros 5 minutos la sopa y añade el pollo desmechado.
- 7 Por último verifica sazón y adiciona sal si se requiere.
- 8 Apaga el fuego y sirve.
- 9 Para terminar el plato pica finamente perejil, cortamos el aguacate en láminas y troceamos el calado.
- 10 Añade lo anterior por encima de la sopa y ya se puede disfrutar.

Pollo a la jardinera

INGREDIENTES

- Media libra de pechuga de pollo sin piel (250 gramos).
- Dos unidades medianas de papa pastusa (180 gramos).
- Una unidad mediana de zanahoria (150 gramos).
- Una unidad de pepino cohombro (120 gramos).
- Una unidad mediana de cebolla cabezona blanca (100 gramos).
- Dos hojas de laurel.
- Tres ramitas de tomillo.
- Una pizca de sal.

Cantidad de porciones: 4



PREPARACIÓN

- 1 Pica la zanahoria, la cebolla, la papa y el pepino en cubos grandes, luego resérvalos aparte en un tazón todo junto.
- 2 Agarra la pechuga y ponla a cocinar a fuego medio junto con agua, laurel y tomillo durante 20 minutos aproximadamente o hasta que la carne se deje mechar, retira de la olla.
- 3 Luego en la misma olla donde se cocinó el pollo agrega la zanahoria y el pepino, déjalos cocinar por 10 minutos.
- 4 Mientras tanto desmecha la pechuga de pollo y la reserva en un tazón aparte.
- 5 Pasados 10 minutos agrega la papa, déjala cocinar por espacio de 15 minutos y verifica que esté blandita, si es así por último añade la cebolla.
- 6 Deja cocer otros 5 minutos la sopa y añade el pollo desmechado.
- 7 Por último verifica sazón y corrige con sal.
- 8 Apaga el fuego, sirve y disfruta.

Bebida de manzana

INGREDIENTES

- Tres vasos de agua (600 mililitros).
- Dos unidades medianas de manzana roja (300 gramos).
- Una rodaja de jengibre fresco (15 gramos)

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Descorazona las manzanas y retira las semillas.
- 2 Pela el jengibre y luego rállalo.
- 3 Pon las manzanas y el jengibre junto con agua a cocinar hasta que las manzanas estén blandas.
- 4 Deja enfriar un poco.
- 5 Luego pon las manzanas junto con el agua de cocción en una licuadora y procesa hasta obtener una bebida homogénea.
- 6 Si se quiere más ligera la textura del jugo, añade otro poco de agua hasta el punto deseado.
- 7 Sirve y disfruta.



Mini juego

La alimentación es muy importante para todos porque nos ayuda a crecer grandes, fuertes y nos sirve para que no nos enfermemos, así que acompaña a Toni a buscar algunos alimentos en la sopa de letras

- Alimento
- Frutas
- Verduras
- Manzana
- Hábitos
- Brócoli



Xerostomía

La xerostomía básicamente es que experimentamos mucha resequedad en la boca e incluso pueden aparecer pequeñas heridas con sangre, debemos tener mucho cuidado, pues podría empeorar (Instituto Nacional del cáncer, s.f.), esto no significa que no se pueda comer.

Al presentar estos síntomas podemos sentir menos ganas de comer por lo que nuestra boca nos duele, eso puede cambiar, ya que este recetario está diseñado especialmente para que lo disfrutemos, lleno de recetas que puedes intentar en compañía de tu familia, así estimularemos más saliva y sentiremos mejor el sabor de los alimentos mientras te sientes mejor (Ulloa B. & Fredes C., 2016).



Cubitos de frescura

INGREDIENTES

- Durazno crudo, 2 unidades medianas (300 gramos).
- Yogur griego, 1 taza (240 gramos).
- Apio crudo, 5 ramas grandes (100 gramos).
- Cilantro crudo, 4 ramitas (4 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

PARA LA ENSALADA:

- 1 Limpia muy bien los duraznos quitando su semilla y el apio, retirando sus venitas o hebras.
- 2 Corta el durazno en cubos pequeños y el apio córtalo muy finamente.

PARA EL ADEREZO:

- 3 Mezcla el yogur griego con el cilantro picado.

PARA EL ARMADO:

- 4 Junta los cubitos de durazno y apio con el aderezo y disfruta.



Changua

INGREDIENTES

- Leche entera pasteurizada, 4 tazas (800 mililitros).
- Cebolla junca, con tallos y cruda, 1 unidad mediana (30 gramos).
- Calados, 4 unidades medianas (30 gramos).
- 4 huevos de gallina.
- Cilantro crudo, 4 ramitas (4 gramos).
- Sal al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1** En una olla, pon a hervir 4 tazas de agua.
- 2** Cuando ya haya hervido el agua, agrega la leche y la cebolla picada en trozos pequeños.
- 3** Cuando el agua y la leche esté hirviendo, quiebra los huevos directamente en la olla, agrega sal al gusto y los calados.
- 4** Tapa y deja cocinar hasta que los huevos estén duros, sirve con un poco de cilantro por encima.

Batido de sabor

INGREDIENTES

- Leche entera pasteurizada, 4 tazas (800 mililitros).
- Fresa madura, 2 tazas (200 gramos).
- Mora castilla cruda, 2 tazas (200 gramos).
- Menta, 5 ramitas (10 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Limpia muy bien la fruta.
- 2 Pon a procesar la mezcla de frutas que se elija junto con la leche y la menta.

Nota: El uso de cualquier endulzante es opcional.

ALGUNAS OPCIONES

- Banano con pitahaya.
- Papaya con sábila.
- Banano con fresa.
- Manzana con limón.
- Piña con kiwi.

Nota: Recuerda que puedes hacer combinaciones con las frutas de tu gusto, siempre y cuando estas no tengan ni piel ni semillas.

Estas recetas son poesía para mi cuerpo.



Tomates rellenos

INGREDIENTES

- Tomate crudo, 4 unidades grandes (680 gramos).
- Pechuga de pollo, con piel cruda, media libra (250 gramos).
- Queso fresco, semiduro y semigraso tipo mozzarella, 2 tajadas (60 gramos).
- Aceite de girasol, 1 cucharada (15 mililitros).
- Pimienta al gusto.
- Sal al gusto.
- Orégano al gusto.
- Ajo al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

PARA EL POLLO:

- 1 Limpia y corta el pollo en cubos pequeños.
- 2 En un sartén con aceite pon a cocinar los cubitos de pollo y añade la sal, pimienta, ajo y orégano.

PARA LOS TOMATES:

- 1 Corta la parte de arriba del tomate con mucho cuidado, para que quede como una tapita.
- 2 Quita las semillas y todo el relleno propio del tomate.
- 3 Con una cuchara y con mucho cuidado, rellena los tomates con el pollo, por último, pon un poco de queso rallado encima del tomate y su tapita.
- 4 Coloca los tomates en un sartén y tapa hasta ver que el queso se empieza a derretir y el tomate tiene una textura más blanda.
- 5 Para comer, se quita la tapita, sirve y disfruta.

Ensalada veratún

INGREDIENTES

- Atún enlatado en agua 3 latas. (330 gramos).
- Papa sabanera con cáscara cruda, 2 unidades medianas (300 gramos).
- Aguacate, 1 unidad mediana, (250 gramos).
- Tomate crudo, 2 unidades medianas (200 gramos).
- Cebolla cabezona, 2 unidades medianas (200 gramos).
- Aceite girasol, 1 cucharada (15 mililitros).

PREPARACIÓN

- 1 Lava y limpia muy bien las papas.
- 2 En una olla con agua y un poco de sal, cocina las papas.
- 3 Corta en cubos grandes el aguacate, la cebolla y el tomate.
- 4 Vacía las latas de atún y quítales el exceso de agua.
- 5 En un recipiente grande junta el atún, la cebolla, el tomate, el aguacate y la papa ya cocida cortada en cubos grandes y por último, esparcir la cucharada de aceite.
- 6 Sirve y disfruta.



Caserito de la abuela

INGREDIENTES

- Cerdo pierna cruda 1 libra (500 gramos).
- Papa pastusa, con cáscara cruda, 4 unidades medianas (360 gramos).
- Pimentón rojo, 1 unidad pequeña (150 gramos).
- Tomate crudo 1 unidad (100 gramos).
- Cebolla cabezona 1 unidad (100 gramos).
- Aceite de girasol, 2 cucharadas (30 mililitros).
- Mantequilla, 1 cucharadita (5 gramos).
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

PARA EL PURÉ DE PAPAS:

- 1 Limpia y lava muy bien las papas.
- 2 En una olla con agua y un poco de sal, cocina las papas peladas.
- 3 En un sartén, derrite la mantequilla.
- 4 Ya cocinadas las papas, se van machacando y agregando la mantequilla, revuelve hasta que quede todo mezclado con un poco de sal y pimienta al gusto.

PARA EL CERDO EN GUISO:

- 5 Cocina el cerdo en una olla con agua hasta que esté listo para desmechar.
- 6 Mientras tanto, corta en cubos pequeños el tomate, la cebolla, y el pimentón.
- 7 En un sartén, sofríe la cebolla, el tomate, el pimentón, la sal y la pimienta, esté será nuestro guiso.
- 8 Después pon el cerdo desmenuzado sobre el guiso, y agrega agua hasta cubrir.
- 9 Deja cocinar hasta que se absorban todos los sabores y disfruta.



Explosión de sabores

INGREDIENTES

- Pierna de cerdo, una libra (500 gramos).
- Auyama cruda, media libra (250 gramos).
- Arvejas verdes, media taza (100 gramos).
- Aceite de girasol, 2 cucharadas (30 mililitros).
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Paprika al gusto.

Cantidad de porciones: 4

Nota: Sirve las preparaciones en el mismo plato.

PREPARACIÓN

PARA EL PURÉ DE AUYAMA:

- 1 En una olla con agua y un poco de sal, cocina la auyama, sin cáscara, hasta que esté suavcita.
- 2 Machaca la auyama hasta formar un puré.
- 3 Por otro lado, cocina en otra olla con agua y sal la arveja.
- 4 Al estar cocinada y aún caliente agrega la mantequilla y las arvejas al puré.

PARA EL CERDO:

- 5 Sazona la pierna de cerdo, con un poco de aceite, la sal, pimienta y paprika. Deja marinar por 30 minutos.
- 6 Posteriormente, en una olla con agua, cocina el cerdo hasta que esté listo para desmenuzar.
- 7 Pasa el agua restante, y una pizca más de sal, pimienta y paprika, a un sartén y deja que se conserve por unos 7 minutos.
- 8 Sirve la salsa encima del cerdo desmechado.

Ligera tentación

INGREDIENTES

- Tilapia recortes crudos, una libra (500 gramos).
- Guatila sin cáscara y cruda, 2 unidades grandes (500 gramos).
- Cebolla cabezona unidad mediana (150 gramos).
- Tomate crudo unidad mediana (150 gramos).
- Leche entera pasteurizada, media taza (120 mililitros).
- Aceite de girasol, 2 cucharadas (30 mililitros).
- Sal al gusto.
- Tomillo al gusto.
- Laurel al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN PARA EL PESCADO:

- 1** Sobre un aluminio pon un poco de aceite, el filete de pescado con el tomillo, laurel, sal y cerrar bien el aluminio, estos serán los paquetes.
- 2** Pon en un sartén los paquetes de aluminio y agrega agua hasta que los paqueticos estén cubiertos ligeramente.
- 3** Tapa y deja que se cocine por 20 a 30 minutos aproximadamente o hasta que esté totalmente cocido.

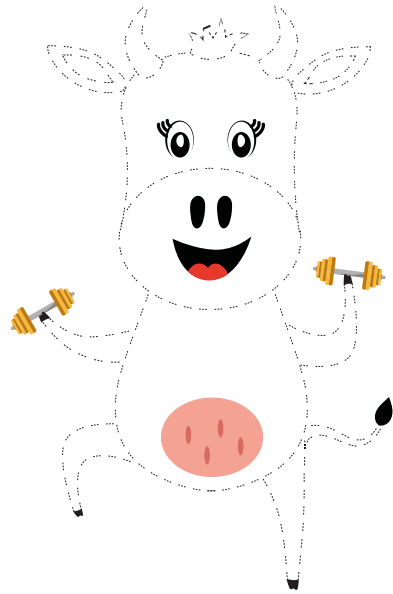
PARA LA GUATILA GUISADA/PAPA GUISADA:

- 1 Pela y corta las guatilas por mitades y en una olla con agua y un poco de sal, cocínalas hasta que estén blandas.
- 2 Corta la cebolla y el tomate en cubos medianos.
- 3 En un sartén con aceite, agrega el tomate y la cebolla con un poco de sal y pimienta.
- 4 Agrega la leche y dejar hasta que haya hervido.
- 5 Corta las guatilas ya blandas y agrega al guiso, tapa y deja calentar por unos minutos.
- 6 Sirve todo en un plato y disfruta.

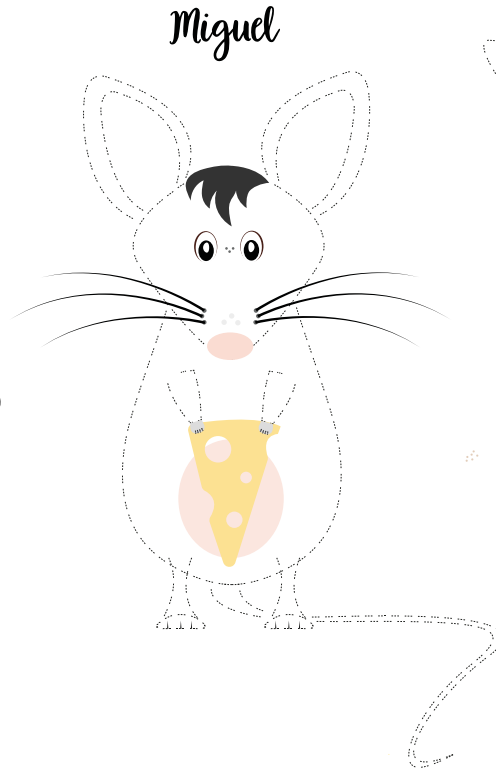


Mini juego

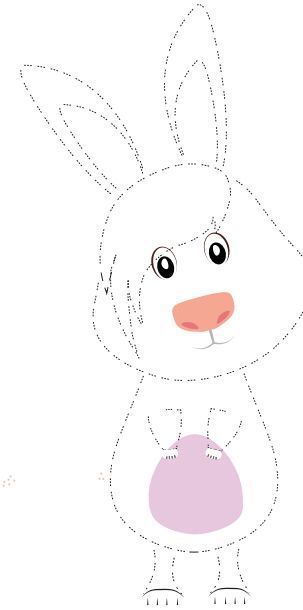
Ayudanos unir las líneas y a conocer los diferentes animales que se encuentran aquí



Sasha



Miguel



Sofia

Disfagia

La disfagia se manifiesta como, la dificultad para masticar, el no poder pasar bien los alimentos, sensación de atoramiento con tos o incluso dolor en la garganta, esto, puede hacer que dejemos de comer (Asociación Española Contra el Cáncer, 2013), (Mayo Clinic, s.f.). Por esto, todo lo que comamos debe ser de texturas muy suaves y cremosas, para que sea más fácil que pase por nuestra garganta la comida (Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica, s.f.), pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte y darte las opciones más deliciosas y nutritivas.

Con esta pequeña ayuda queremos darte todo el ánimo y la buena energía del mundo para que sonrías y sigas adelante. Es el momento para que adultos y niños pongan toda la buena energía y su curiosidad en la cocina.

Recuerda que las recetas están pensadas con ingredientes económicos y métodos de cocción adecuados para mejorar las sensaciones desagradables cuando se tiene disfagia.

¡Disfruten estas recetas hechas con amor para ustedes, disfruten la experiencia familiar desde ir al supermercado hasta servir el plato!



Bocaditos de amor

INGREDIENTES

- Leche entera pasteurizada, 3 tazas (720 mililitros).
- Harina de trigo fortificada, una taza (240 gramos).
- Fresa madura, 3 unidades medianas (60 gramos).
- 4 huevos de gallina.
- Aceite girasol, una cucharada (15 mililitros).
- Miel de abejas, media cucharada (10 mililitros).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

PARA LAS AREPUELAS:

- 1 En un recipiente, junta la harina de trigo, el aceite, los huevos y la leche, revuelve muy bien, esta será la mezcla de nuestros panqueques.
- 2 En un sartén caliente, vierte un poco de la mezcla de panqueques, hasta formar pequeños círculos, cuando estén dorados, por un lado, voltéalos y se terminan de cocinar por el otro lado.

PARA LA MERMELADA DE FRESA:

- 1 Pica las fresas en cubitos pequeños y mezcla con la miel.
- 2 Se lleva a fuego lento y revuelve de a poco hasta que se empiece a notar una textura un poco más viscosa.

PARA EL ARMADO:

- 1 Coloca las arepuelas y encima de los mismos, un poco de la mermelada anterior y disfruta.





Color de la mañana

INGREDIENTES

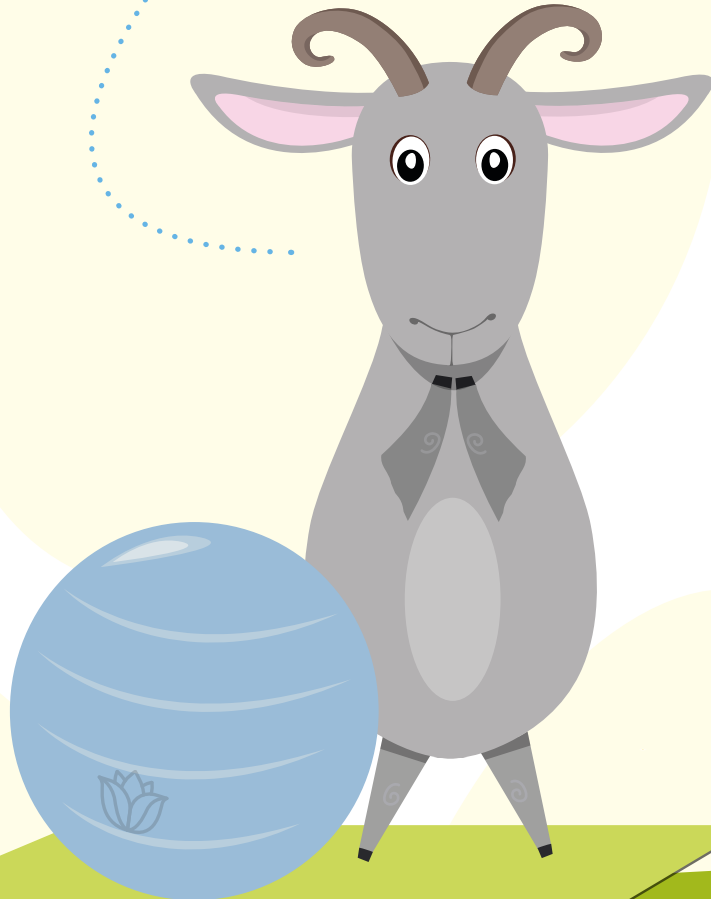
- Tortilla integral, 4 unidades (40 gramos).
- Aguacate Lorena, 2 unidades pequeñas (400 gramos).
- Tomate 3 unidades medianas, 2 (400 gramos).
- Cebolla cabezona, unidad mediana (400 gramos).
- Aceite girasol, 2 cucharadas (30 mililitros).
- 4 huevos de gallina.
- Perejil, 4 ramitas (10 gramos).

Cantidad de porciones: 4

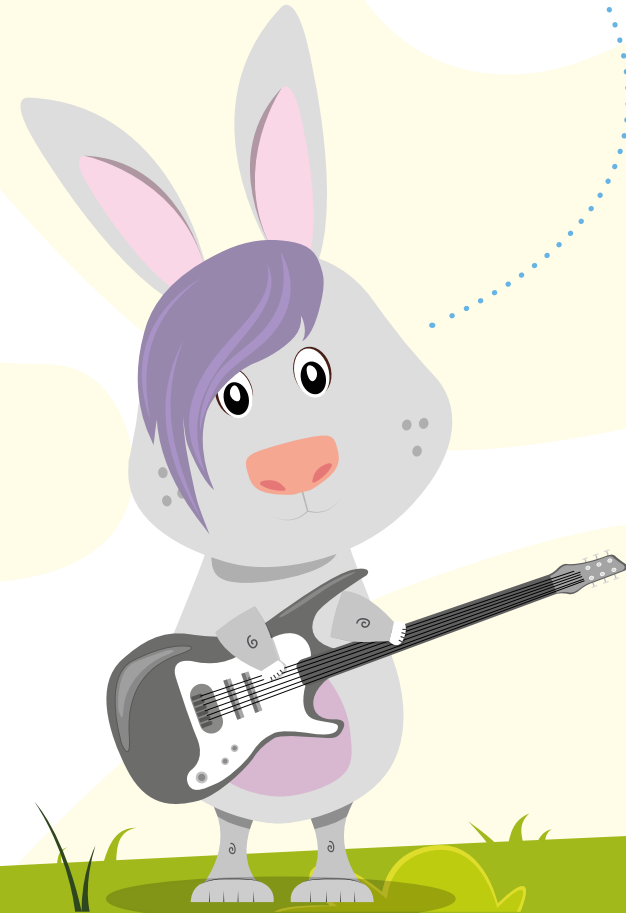
PREPARACIÓN

- 1 Pica la cebolla y el tomate en cubitos finos.
- 2 Revuelve en otro recipiente los huevos.
- 3 Calienta un sartén con el aceite.
- 4 Al ya estar caliente, pon los cubitos de tomate y cebolla, hasta que esta esté transparente, allí agregar el huevo batido.
- 5 Mezcla los ingredientes y agrega sal al gusto.
- 6 Por otro lado, calienta un poco la tortilla (si se desea), luego el huevo y por último unos cubos de aguacate.
- 7 Decora con un poco de perejil y disfruta.

En momentos de incertidumbre, intenta tener calma, medita y trata de ver la vida con otros ojos.



O intenta tocando tu instrumento de música preferido.



Granizado frutal

INGREDIENTES

- Hielo.
- Banano 4 unidades medianas (320 gramos).
- Pera 4 unidades pequeñas (120 gramos).
- Menta, 5 ramitas (10 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1** Limpia y congela las frutas que desees para el granizado.
- 2** Agrega a la licuadora la mezcla de frutas congeladas deseadas, el hielo y la menta.

Recuerda que puedes hacer las combinaciones de frutas que prefieras, deben ser frutas sin cáscara y sin semillas, por lo que asegúrate de hacer muy bien el paso 1, el uso de cualquier endulzante es opcional.

Algunas opciones de fruta pueden ser:

- Melón con uvas.
- Piña con fresa.
- Sandía con limón.
- Manzana con apio.

Arepuelas con hogao

INGREDIENTES

- Una taza de harina de trigo (200 gramos).
- Un tomate.
- Media taza de leche de vaca entera (100 mililitros).
- Dos huevos de gallina.
- Dos cucharadas de aceite de girasol (30 mililitros).
- Dos dientes de ajo (20 gramos).
- Una cucharada de azúcar morena (15 gramos).
- Una pizca de comino.
- Sal al gusto (3 gramos).
- Una cucharadita de zumo de limón (4 mililitros).
- Sal y pimienta al gusto.

Cantidad de porciones: 4



PREPARACIÓN

- 1 En un recipiente pon todos los ingredientes y mezcla muy bien hasta que ya no te queden grumos muy grandes.
- 2 Calienta en un sartén una embarrada de aceite.
- 3 Con un cucharón de sopa o una tacita pequeña vuelca la porción de la mezcla a la sartén.
- 4 Al ponerlo se van a ir creando unas burbujitas, cuando ya se hayan reventado las burbujitas la volteas y dejas que se cocine por el otro lado.
- 5 Limpia y corta en cubos grandes la cebolla y el tomate.
- 6 Por otro lado, en un sartén calienta un poco de aceite.
- 7 Al ya estar caliente agrega la cebolla y el ajo, cuando esté transparente agrégale el tomate y tapa por unos 3 minutos para que se conserve.
- 8 Agrega sal, comino y azúcar al gusto.
- 9 Al final licua el hogao para que quede un poco más untuoso y agradable para saborear.
- 10 En un plato hondo pon el hogao y en otro las arepuelas, para así remojarlas y disfrutarlas.

Huevito especial

INGREDIENTES

- Cuatro huevos de gallina.
- Cuatro cucharadas de crema de leche baja en calorías (60 mililitros).
- Cinco ramitas de cebollín.
- Una pizca de sal, una pizca de paprika y una pizca de pimienta.

Cantidad de porciones: 4

PARA EL ARMADO:

- 1 Pon las mitades de las claras con el hueco hacia arriba, ya que aquí irá el relleno.
- 2 Con mucho cuidado y con una cuchara sirve el relleno en los huequitos y decora con una cebolleta cortada de 1 centímetro.
- 3 Sirve y disfruta.

PREPARACIÓN

PARA EL HUEVO:

- 1 En una olla con agua cocina los huevos hasta que quede la yema dura (10 minutos hirviendo aproximadamente).
- 2 Pela los huevos y córtalos de forma vertical y retira su yema.

PARA EL RELLENO:

- 1 En un recipiente coloca todas mitades de yema, luego agrega la crema de leche, la sal, la pimienta y la paprika.



Pollo nutritivo

INGREDIENTES

- Una libra de pechuga de pollo (500 gramos).
- Una unidad mediana de plátano maduro (300 gramos).
- Una taza de leche de vaca (240 mililitros).
- Dos unidades medianas de cebolla cabezona (200 gramos).
- Una unidad mediana de zanahoria (150 gramos).
- Media unidad de pimentón rojo (40 gramos).
- Dos cucharadas de aceite vegetal (30 mililitros).
- Una cucharada colmada de mantequilla (20 gramos).
- Dos cucharadas de harina de trigo (20 gramos).
- Cuatro ramas de apio.
- Clavos y canela al gusto.
- Una hoja de laurel.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

PARA EL POLLO EN SALSA BECHAMEL:

- 1 En una olla con agua y un poco de sal, cocina las pechugas deshuesadas y sin piel.
- 2 En un sartén, cocina la harina y la mantequilla hasta que se derrita. Allí, agrega la leche.
- 3 Corta un cuarto de cebolla, agrégale la hoja de laurel sobre ella y a su vez introduce los clavos para que no se suelte la hoja. Espera a que espese y retira la cebolla.
- 4 Corta las pechugas en cubos grandes y mézclalos con la salsa.

PARA LAS VERDURAS SALTEADAS:

- 1 Corta en tiras finas la zanahoria, el apio, el pimentón y la cebolla sobrante.
- 2 En un sartén junto con el aceite, pon las tiras de zanahoria, luego, agregar el apio y el pimentón, por último, la cebolla y espera a que terminen de cocinarse todos nuestros ingredientes.

PARA EL PLÁTANO:

- 1 En una olla con agua, cocina los plátanos (con los clavos), hasta que estén listos.
- 2 Al retirar los plátanos, machácalos para crear un puré.
- 3 Sirve todas las preparaciones en un mismo plato.



Torta de papa

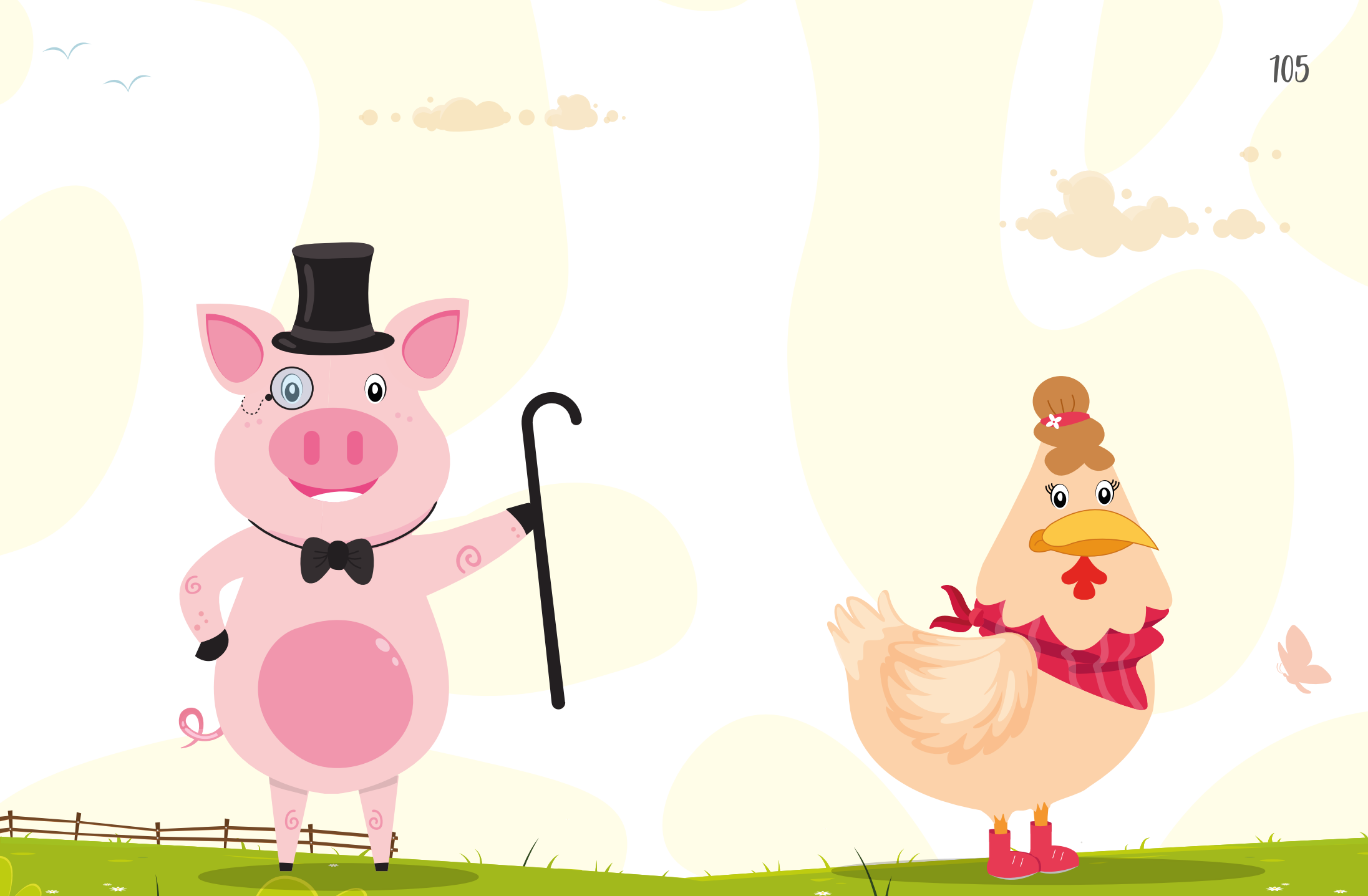
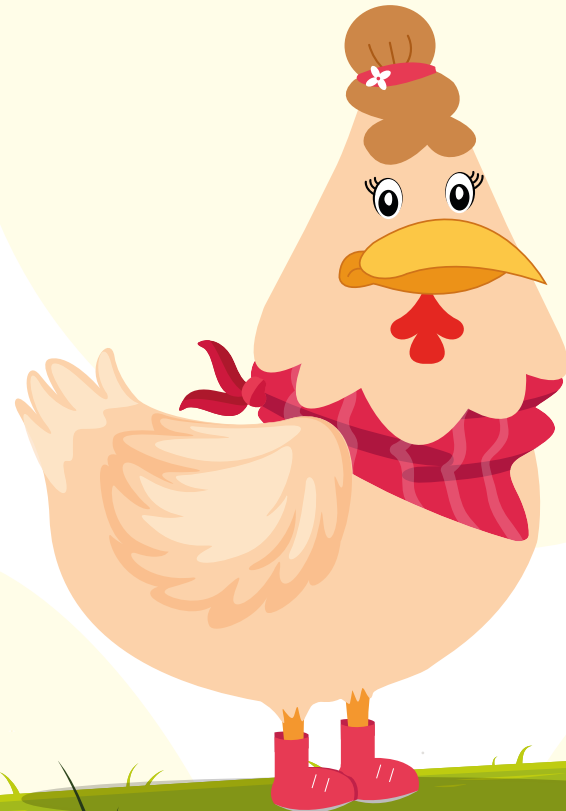
INGREDIENTES

- Cinco unidades de huevo de gallina.
- Dos unidades medianas de papa (300 gramos).
- Una unidad mediana de tomate (100 gramos).
- Una unidad mediana de cebolla cabezona (100 gramos).
- Tres cucharadas de aceite vegetal (30 mililitros).
- Una ramita de perejil.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Lava y limpia muy bien las papas.
- 2 En una olla con agua cocina las papas con un poco de sal.
- 3 Corta la cebolla y el tomate en cubos pequeños.
- 4 En un recipiente quiebra los huevos y revuélvelos.
- 5 Luego, en un sartén con aceite, agrega los huevos revueltos, el tomate, la cebolla y la papa cortada en cubos ya cocinada.
- 6 Agrega sal y pimienta al gusto.
- 7 Después de cocinada la parte de abajo, pon un plato encima y da vuelta al sartén.
- 8 Pon nuevamente la torta en el sartén para que se termine de cocinar.
- 9 Hervir con un poco de perejil por encima.



Pasta Boloñesa

INGREDIENTES

- Una libra de carne molida (500 gramos).
- Media libra de pasta tipo espagueti (250 gramos).
- Una unidad mediana de tomate (100 gramos).
- Una unidad mediana de cebolla cabezona (100 gramos).
- Una cucharada de aceite vegetal (15 mililitros).
- Una cucharada de azúcar (10 gramos).
- Una hoja de laurel.
- Una ramita de tomillo.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

PARA LA SALSA

- 1 Corta la cebolla y ponla en un sartén con aceite.
- 2 Pela y licua los tomates, y agrégalos a la sartén.
- 3 Agrega la carne molida, el tomillo y el laurel, hasta que dore, luego retira únicamente el tomillo y el laurel.
- 4 Añade sal, pimienta y azúcar al gusto.

PARA LA PASTA

- 1 En una olla con agua hirviendo y un poco de sal cocina la pasta entre unos 10 a 15 minutos.
- 2 Junta la pasta cocinada con la salsa en un sartén y servir.



Alitas de ángel con arroz colorao

INGREDIENTES

- Pollo ala con piel cruda 1 libra (500 gramos).
- Arroz blanco pulido crudo 2 tazas (500 gramos).
- Champiñón crudo 1 bandeja (250 gramos).
- Leche de vaca entera líquida pasteurizada 1 taza (200 mililitros)
- Cebolla cabezona cruda 1 unidad pequeña (80 gramos).
- Mantequilla 2 cucharadas (40 gramos).
- Harina de trigo fortificada todo propósito cruda 1 cucharada (20 gramos).
- Aceite girasol 1 cucharada (15 mililitros).
- Clavos 2 unidades (2 gramos).
- Sal 1 pizca (1 gramos).
- Laurel 1 hoja (1 gramos).
- Color 1 pizca (1 gramos).
- Pimienta 1 pizca (0,5 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN PARA EL ARROZ:

- 1** Corta una cebolla en cubitos pequeños y sofríela en el sartén con un poco de aceite hasta que estén transparentes.
- 2** Adiciona las cuatro tazas de agua, un poco de sal y una pizca de color, después, dos tazas de arroz.
- 3** Cuando al agua le empiecen a aparecer burbujitas (que ya se está empezando a secar el arroz), baja el fuego de la estufa a lo mínimo y tapa la olla durante unos 10-15 minutos.

PARA LAS ALITAS DE POLLO:

- 1 En una olla con agua y un poco de sal sumerge el pollo hasta que esté cocinado por completo.

PARA LA SALSA BECHAMEL:

- 1 En otra sartén u olla caliente la harina y la mantequilla hasta que se mezclen por completo y agrega la leche.
- 2 Corta un cuarto de cebolla y pon una hoja de laurel, a su vez pon los clavos encima de esta para que no se caigan de la cebolla, adiciona a la salsa y espera a que espese.
- 3 Retira la cebolla, con el laurel y los clavos, adiciona pimienta al gusto.
- 4 En otra sartén, coloca un poco de mantequilla y saltea un poco los champiñones hasta que hayan cambiado de color.
- 5 Por último junta los champiñones en la salsa.

Nota: Un poco de la salsa servirla sobre las alitas.





*Frapuccino de
chocolate
con crema pastelera*

INGREDIENTES

PARA LA CREMA PASTELERA DE VAINILLA:

- Una taza de leche de vaca, entera y pasteurizada (240 mililitros).
- Un huevo de gallina.
- Dos cucharadas de azúcar blanca (30 gramos).
- Tres cucharadas de fécula de maíz (20 gramos).
- Una cucharadita de esencia de vainilla (5 mililitros).
- Chispas de chocolate o salsa de chocolate para decorar, si deseas.

PARA EL FRAPUCCINO:

- Cuatro tazas de hielo (520 gramos).
- Dos tazas de leche de vaca, entera y pasteurizada (480 mililitros).
- Cuatro cucharadas de chocolate en polvo (32 gramos).

ADEMÁS:

- Un batidor globo de cocina.
- Licuadora.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

PARA LA CREMA PASTELERA DE VAINILLA:

1 Pon a calentar a fuego alto la leche con la vainilla. Mientras, en un recipiente revuelve (con un tenedor) el huevo, la fécula de maíz y el azúcar.

2 Al hervir la leche, retirar la olla del fuego, con ayuda de un globo agrega poco a poco y sin dejar de batir, la mezcla anterior. Después, coloca la olla a fuego bajo nuevamente para que espese un poco, ahí sabrás que está lista la crema pastelera, por último, pásala a una bolsa sellable y llévala al congelador un rato mientras continúas con el frapuccino.

PARA EL FRAPUCCINO:

1 En la licuadora mezcla todos los ingredientes, hasta que el hielo esté en trocitos pequeños. Sirve en 4 vasos.

2 Finalmente, a la bolsa sellable con la crema pastelera, le cortas una pequeña punta y sirves en cada vaso parte de la crema, intentando realizar un espiral. Si deseas puedes decorar con chispas de chocolate o salsa de chocolate y ¡a comer!



Citridelicioso

INGREDIENTES

- Jugo de naranja media taza (100 mililitros).
- Jugo de limón un cuarto de taza (50 mililitros).
- Panela rallada 1 cucharadita (5 gramos).
- Hierbabuena 6 hojas (5 gramos).
- Hielo 5 cubitos (3 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Corta las hojas de hierbabuena en pedazos pequeños y ralla la panela.
- 2 En un vaso, pon cubos de hielo con la hierbabuena.
- 3 Vierte el jugo del limón y la naranja.
- 4 Endulza con un poco de ralladura de panela.
- 5 Decora con una hoja de hierbabuena y disfruta.

Batido feliz

INGREDIENTES

- Yogur sin azúcar 2 tazas y media (625 gramos).
- Fresa 2 tazas (340 gramos).
- Banano sin piel 3 unidades (240 gramos).
- Miel 3 cucharadas (90 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Pon todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licúalos hasta que estén bien integrados.
- 2 Sirve el batido en 4 vasos medianos.
- 3 Puedes decorar con fruta o hierbabuena por encima.

Recomendaciones:

Usa un yogur que sea bien líquido si no quieres que quede muy espeso el batido.

Si no tienes un yogur- muy líquido puedes reemplazar una parte del que pide la receta por leche.

¡Juega con la receta! Ponle las frutas que quieras, manzana, pera o incluso vegetales como la zanahoria, te prometemos que queda rico.

El uso de la miel es opcional, si sientes que el banano le da suficiente dulce no hay problema con que omitas la miel.



Mini juego

¡Colecciona y guarda tu personaje favorito!



Diarrea

Cuando la tenemos, nada de lo que comemos pareciera funcionar y nuestro cuerpo rechaza todo. Vamos más seguido al baño y para hacer más difícil las cosas, no sabemos cuándo será esa próxima vez (Acuña, 2015), (Benson 3erd., y otros, 2004), (Cáceres Zurita, Mata, & Seguí Palmer, 2004). Puede llegar sorpresivamente y cuándo lo hace, sentimos que volvemos al principio y no hemos logrado progreso. ¡Es frustrante!

Debemos estar alertas y tener siempre a la mano el apoyo médico para cuando sea necesario. Aun así, tenemos en casa, la oportunidad y las herramientas para poder mejorar este síntoma a través de la alimentación y con este recetario tendrás una compañía a la vuelta de una página para hacer de la cocina una actividad vitalizante y generadora de alegrías.

Algunos alimentos serán más apropiados que otros y es importante reconocerlos y diferenciarlos, aquí te ayudamos con esto (Cáceres Zurita, Mata, & Seguí Palmer, 2004), (Bajec & Pickering, 2008). Del mismo modo, ser selectivos con los métodos de cocción nos va ayudar mucho durante el proceso, aprenderemos a ser más creativos al cocinar y, adivina qué, aquí te sugerimos y mostramos las mejores técnicas para que en casa puedan disfrutar mejor el momento de comer.

Diseñamos recetas para que fueran sencillas en la cocina y deliciosas en la mesa, pero sobre todo puedas tener mayor tranquilidad al comer.

Voltea entonces la página y empecemos, ¡manos a la obra!



Bocaditos de maíz y pollo

INGREDIENTES

- Un pocillo de harina de maíz blanco (150 gramos).
- Media pechuga de pollo (250 gramos).
- Una taza de agua (250 mililitros).
- Un tomate chonto mediano (100 gramos).
- Un tallo de cebolla larga (100 gramos).
- Media cucharadita de aceite de girasol.
- Sal al gusto.

Cantidad de porciones: 4
(de 3 bocados cada una)

PREPARACIÓN PARA LOS BOCADOS DE MAÍZ:

- 1 Calienta el agua hasta que esté tibia.
- 2 Mezcla la harina de maíz con el agua y la mitad de la sal en un recipiente grande.
- 3 Amasa hasta que tenga una consistencia firme y no pegajosa.
- 4 Forma 12 bolas de masa iguales, aplástalas y dales forma a gusto.
- 5 Cocina en una parrilla para arepas a temperatura media por 2 minutos cada lado. Ponlas en un plato cubiertas por un trapo limpio y seco.

PARA EL RELLENO DE POLLO:

- 1 Pica el tomate y la cebolla en cubos pequeños.
- 2 Cocínalos en un sartén caliente junto con la mitad de la sal.
- 3 Pica la pechuga en cubitos y ponla en el sartén.
- 4 Cocínalo por 15 minutos, revuelve de vez en cuando.
- 5 Retira del fuego.

PARA ARMAR EL PLATO:

- 1 Pon los bocados de maíz sobre un plato.
- 2 Pon sobre cada bocado una cucharada de la preparación de pollo o lo que quepa encima.
- 3 Sirve.

Compota de manzana y menta

INGREDIENTES

- Cuatro manzanas medianas (800 gramos).
- Media taza de agua (120 mililitros).
- Dos cucharadas de azúcar (30 gramos).
- Dos cucharadas de zumo de limón (30 mililitros).
- Canela al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Lava muy bien las manzanas.
- 2 Pela las manzanas, retírale las semillas y pícalas en pedazos pequeños.
- 3 Pon la manzana, junto con el resto de ingredientes, en una olla y llévala a fuego medio.
- 4 Cocínala por media hora o hasta que la manzana esté blanda.
- 5 Aplasta las manzanas con la ayuda de un tenedor, o si quieres una compota más lisa, licúa el resultado.
- 6 Sirve la compota y disfrútala, la puedes acompañar con unas galletas de soda o bajas de azúcar.





Helado de guayaba y pétalos de rosa

INGREDIENTES

- Cuatro pocillos de leche vegetal (puede ser de arroz, de avena, de almendras, de coco o de la que más te guste) (720 mililitros).
- Cuatro guayabas grandes (280 gramos).
- Una taza de agua (250 mililitros).
- Un pocillo de azúcar (125 gramos).
- Una taza de pétalos de rosa o pomarroja cortada en rodajas (100 gramos).

PREPARACIÓN

- 1 Lava, pela y pica las guayabas en cuartos.
- 2 Licua y cuela para extraer las pepas, reserva la pulpa de la guayaba.

Nota: esta receta es para 8 porciones.

SI SE USAN PÉTALOS DE ROSA:

- 1 Calienta el agua hasta que hierva, agrega los pétalos de rosa y deja reposa a baja temperatura durante 10 minutos.
- 2 Saca los pétalos, agrega el azúcar y cocina a temperatura media por aproximadamente 10 minutos, o hasta tener un jarabe.
- 3 Pon la pulpa de la guayaba, la leche y el jarabe en el vaso de la licuadora, licua hasta que se integren bien los ingredientes.

SI QUIERES UN HELADO CREMOSO:

- 1 Vierte la mezcla en un recipiente grande y metálico, bate con un batidor globo o un tenedor para incorporar aire.
- 2 Mete el recipiente al congelador, sácalo pasados 30 minutos y bate de nuevo para romper los cristales de hielo grandes, ponlo de nuevo en el congelador.
- 3 Repite el paso anterior hasta que tengas un helado cremoso.
- 4 Sirve.

SI VAS USAR POMARROSA:

- 1 Pon la pulpa de la guayaba, la leche, la pomarrosa bien lavada y picada y el azúcar en el vaso de la licuadora, licúa hasta que se integren bien los ingredientes.

SI QUIERES PALETAS:

- 1 Si quieres paletas (necesitarás vasos plásticos o de silicona y palitos de paleta o cucharitas):
- 2 Dispón de 8 vasos desechables, cada uno con un palito de paleta.
- 3 Llena cada vaso con la mezcla y llévalos al congelador por 5 horas.

Tapas de pescado mediterráneas

INGREDIENTES

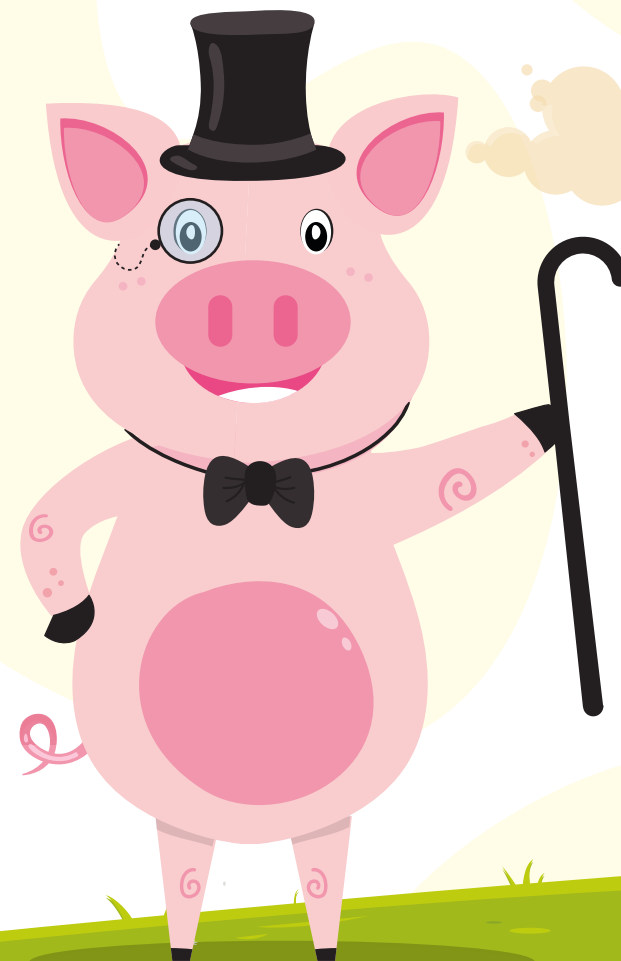
- Media libra de filete de pescado blanco (250 gramos).
- Cuatro tajadas de pan francés (100 gramos).
- Un tomate pequeño (75 gramos).
- Dos cucharaditas de aceite de oliva.
- Dos cucharaditas de zumo de limón.
- Una cucharadita de orégano.
- Sal al gusto.



PREPARACIÓN

- 1 Humedece las tajadas de pan con un poco de aceite de oliva y rocíales un poco de orégano.
- 2 Cocínalas en un sartén o en el horno hasta que se tuesten y tengan un color dorado lindo.
- 3 Corta el tomate en rodajas y disponlo sobre las tostadas.
- 4 Corta el pescado en cubos medianos y ponlos sobre las tajadas de tomate.
- 5 Rocía el pescado y el tomate con un poco de limón y esparce un poco de sal y orégano también.
- 6 Pon los montadito en una bandeja para horno* y cocínalos a 180°C con calor solo arriba por 15 minutos o hasta que el pescado esté hecho.
- 7 Sácalos del horno y sívelos.

*Si no tienes horno cocina el tomate y el pescado en un sartén antes de ponerlos sobre las tostadas.





Falso ramen de pollo

INGREDIENTES

- Una libra de pechuga de pollo sin hueso (500 gramos).
- Tres zanahorias medianas (300 gramos).
- Tres tallos de cebolla larga, con hojas (300 gramos).
- Un paquete de espagueti (250 gramos).
- Un tallo de cebolla puerro (200 gramos).
- Ocho cucharadas de salsa de soya (120 mililitros).
- Una taza de champiñones crudos (100 gramos).
- Dos cucharadas de vinagre blanco (30 mililitros).
- Cinco dientes de ajo (25 gramos).
- Una raíz pequeña de jengibre (25 gramos).
- Una cucharada de aceite de girasol (15 mililitros).
- Sal al gusto. *
- Veintiocho tazas de agua (7 litros).
- Un hueso de pechuga de pollo.

PARA MARINAR EL POLLO:

(NO ES NECESARIO, PERO SÍ ES MEJOR).

- 1 Deshuesa la pechuga de pollo, no botes el hueso.
En un recipiente sellable mezcla 4 cucharadas de salsa de soya con 2 dientes de ajo macerados, la mitad del jengibre y el vinagre. Pon la pechuga deshuesada en el líquido, tápalo y guárdalo en la nevera por 2 horas.
- 2

PARA EL CALDO:

- 1 Pica en pedazos grandes 2 zanahorias, el puerro, 2 tallos de cebolla larga y la mitad de los champiñones.
- 2 Pon los vegetales picados en una olla grande junto con el hueso de la pechuga, 3 dientes de ajo, el jengibre restante y las otras 4 cucharadas de salsa de soya. Vierte 10 tazas de agua.
- 3 Calienta a temperatura alta hasta que rompa hervor, baja la temperatura y deja cocinar por 45 minutos.

PARA LA PASTA:

- 1 Vierte 16 tazas de agua en una olla profunda, échale sal y llévala a hervor.
- 2 Pon la pasta de manera cuidadosa y cocínala por 8 minutos o hasta que tenga la textura deseada. (Se recomienda seguir las instrucciones del fabricante).
- 3 Cuela la pasta y resérvala.

PARA LOS ACOMPAÑAMIENTOS:

- 1 Pica la zanahoria, la cebolla y los champiñones restantes en tajadas delgadas. Cocina cada verdura por separado en un sartén con un poco del aceite hasta que tenga la textura que te guste.
- 2 Saca la pechuga de la nevera y vierte el líquido en el caldo mientras se cocina.
- 3 Vierte el resto del aceite en un sartén, calientarlo. Cocina la pechuga de pollo durante 7 minutos cada lado o hasta que esté bien cocida. Una vez hecha, córtala en tajadas de medio centímetro de grosor.

PARA EL MONTAJE:

- 1 Sirve es espagueti en 4 platos hondos y cúbrelos con el caldo caliente.
- 2 Acomoda las verduras salteadas a un lado del plato y al otro lado las tajadas de pollo.
- 3 Sirve.

*Ten cuidado porque la salsa de soya es bastante salada.

Sopa de guineo

INGREDIENTES

- Una libra de carne de res magra (500 gramos). *
- Dos guineos verdes (350 gramos). **
- Dos papas pastusas grandes (200 gramos).
- Una cebolla cabezona mediana (115 gramos).
- Un tallo de cebolla larga (115 gramos).
- Un tomate mediano (100 gramos).
- Dos ramas de cilantro fresco (20 gramos).
- Dos dientes de ajo.
- Una cucharadita de aceite de girasol.
- Sal y pimienta al gusto.
- Seis tazas de agua (1 litro y medio).

PREPARACIÓN

- 1 Parte el guineo con las manos en pedazos medianos y pica la papa en cubos medianos.
- 2 Corta el pecho de res en cubos medianos.
- 3 Pica la cebolla cabezona, la cebolla larga, el tomate y el ajo en cubos pequeños, agrega el aceite en un sartén y haz un guiso con estos.
- 4 Agrega la carne, echa la sal y la pimienta y cocina por 5 minutos o hasta que dore un poco.
- 5 Añade el plátano, la papa, la mitad del cilantro y el agua.
- 6 Cocina por aproximadamente 25 minutos o hasta que el guineo esté blando, quitando la grasa que sube a la superficie con la ayuda de una cuchara.
- 7 Sirve la sopa en platos hondos y termina con un poco del cilantro picado restante.

*Cortes como la falda o el solomillo.

**Es el mismo colí o colicero.

Ajiaco santafereño

INGREDIENTES

- Una libra y media de papa criolla (750 gramos).
- Una libra de papa pastusa (500 gramos).
- Una libra de papa sabanera (500 gramos).
- Dos mazorcas medianas mazorca (500 gramos).
- Una libra de pechuga de pollo (500 gramos).
- Un ramo de guascas (100 gramos).
- Sal al gusto.
- Agua.

PREPARACIÓN

- 1 Pela y lava las mazorcas. Pártelas con las manos en trozos de igual tamaño.
- 2 Pela y lava todas las papas. Pícalas en láminas o trozos medianos.
- 3 Pon las mazorcas y la pechuga de pollo en una olla mediana, y agrega 10 tazas de agua.
- 4 Pon la olla en la estufa a fuego medio y deja que hierva.
- 5 A los 10 minutos de haber roto el hervor, retírala la pechuga, desmenúzala y resérvala.
- 6 Echa la papa sabanera a la olla, pasados 10 minutos echa la papa pastusa y cocina por 15 minutos.
- 7 Agrega la papa criolla y déjala cocinar por 5 minutos, agrega una rama de guasca bien lavada.
- 8 Revuelve constantemente integrando los restos de papa que se quedan pegados a los bordes. Sigue mezclando por al menos 20 minutos y agrega el resto de la guasca.
- 9 Cocina hasta que el ajiaco haya adquirido el espesor que te guste.
- 10 Sirve acompañado del pollo desmenuzado y, si quieres, de alcaparras y arroz blanco.

Nota: esta receta es para 8 porciones.



Molde de papa y pollo a la napolitana

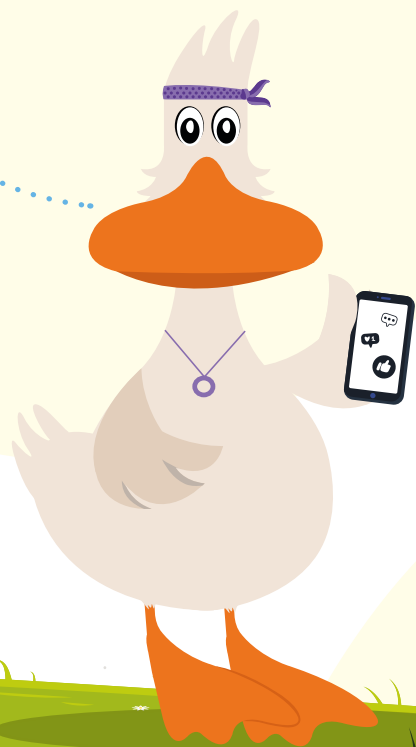
INGREDIENTES

- Una libra de papa pastusa (500 gramos).
- Una libra de pechuga sin hueso (500 gramos).
- Hueso de la pechuga de pollo.
- Cuatro tomates chontos medianos (400 gramos).
- Una cebolla cabezona mediana (100 gramos).
- Cinco cucharadas de pasta de tomate (75 miligramos).
- Dos cucharadas de miga de pan (30 gramos).
- Una cucharada de aceite de girasol.
- Cinco hojas de albahaca fresca.
- Una cucharadita de orégano seco.
- Sal al gusto.
- Dos dientes de ajo.

PREPARACIÓN

Antes de empezar la receta, precalienta el horno a 180°C (350°F), si no tienes horno puedes servir las dos preparaciones separadas sin problema.

¡Qué receta tan deliciosa! la voy a compartir con mis seguidores.



PARA LA BASE DE PAPA:

- 1 Pela y lava las papas, ponlas y el hueso de la pechuga en una olla, cúbreles con agua, sazónalas y cocínalas hasta que estén blandas.
- 2 Sácalas del agua, es muy importante que no botes el caldo que queda.
- 3 Con la ayuda de una cuchara de palo, aplasta las papas hasta formar un puré, añade un poco de caldo y mezcla hasta que quede cremoso, guarda el caldo sobrante.
- 4 Rectifica la sazón y resérvalo.

PARA EL POLLO A LA NAPOLITANA:

- 1 Pica la pechuga en cubos y cocínala por 10 minutos en un sartén ya calentado a fuego alto o hasta que esté un poco dorada, retírala del sartén y resérvala.
- 2 Pica el tomate, la cebolla y el ajo en cubitos pequeños.
- 3 En el mismo sartén en que se cocinó el pollo, vierte el resto del aceite, la cebolla y el ajo, y cocínalas hasta que estén transparentes, aproximadamente. 5 minutos a fuego medio.
- 4 Añade el tomate y la pasta de tomate y cocina a fuego medio durante 10 minutos.
- 5 Agrega una taza del caldo sobrante y cocina hasta que la salsa espese.
- 6 Añade la albahaca picada pequeña, el orégano y el pollo y cocínalo por otros 10 minutos. Rectifica de sal.

PARA EL MOLDE DE PAPA Y POLLO:

- 1 En una refractaria o molde cuadrado, apto para horno, echa el pollo en salsa y distribúyelo bien.
- 2 Vierte el puré de papa y distribúyelo de manera uniforme con ayuda de una cuchara. (Si la papa se pega mucho a la cuchara, límpiala bien y humedécela antes de usarla).
- 3 Cubre la papa con la miga de pan y hornéalo por 15 minutos o hasta que esté dorado.
- 4 Parte el molde en cuatro porciones y sívelo.

Rollitos de carne blanca en salsa de manzana

PREPARACIÓN

PARA LA SALSA:

- 1 Quítale la cáscara, el corazón y las pepas a las manzanas y pícalas en trozos que quepan en la licuadora.
- 2 Pica media cebolla cabezona en cubitos pequeños.
- 3 Licúa la manzana hasta que se forme un puré y ponlas en un sartén.
- 4 Cocínala junto con la cebolla por diez minutos y luego añádele el caldo de pollo y un poco de sal.
- 5 Cocina la mezcla hasta que tome una consistencia espesa o de salsa. Resérvala.

INGREDIENTES

- Cuatro filetes de carne blanca (una libra, 500 gramos). *
- Cuatro manzanas medianas (500 gramos).
- Una taza de caldo de pollo (opcional).
- Una cebolla cabezona mediana (100 gramos).
- Media zanahoria mediana (50 gramos).
- Un cuarto de calabacín o zucchini (50 gramos).
- Una cucharada de aceite de girasol.
- Sal al gusto.

Cantidad de porciones: 4

*Pueden ser de pollo, pavo, conejo o ternera.

PARA LOS ROLLITOS:

- 1 Pica la cebolla restante, el calabacín y la zanahoria restantes en julianas (tiras no muy gruesas).
- 2 Extiende los filetes de carne sobre una tabla y en uno de sus extremos pon julianas de cebolla, zanahoria y calabacín.
- 3 Agarra el extremo del filete en el que pusiste las julianas y empieza a enrollarlo intentando que quede bien apretado.
- 4 Al terminar de enrollar, pon un poco de aceite en el sartén y encima pon los rollos con el lado que queda suelto hacia abajo para que se selle al cocinarse. *
- 5 Cocina a fuego medio-alto durante 10 minutos y luego dale la vuelta para cocinarlo cada lado por otros 5 minutos, o hasta que esté bien cocida la carne.

PARA TERMINAR:

- 1 Vierte la salsa en el sartén de los rollitos y cocínalos por 10 minutos más.
- 2 Para servir, corta cada rollito a lo ancho en 3 partes iguales y ponlos en el plato.
Pon un poco de salsa sobre los rollitos y sírvelos. **

*Si el rollo no se mantiene, atraviesa los rollitos con un palillo mientras se cocinan, procura retirarlos al momento de servir.

**Puedes acompañarlos con puré de papa sin lácteos o con arroz blanco.

Refresco de
zanahoria y
fresa



INGREDIENTES

- Cuatro zanahorias medianas peladas (640 gramos)
- Dos tazas de fresas sin hojas (170 gramos).
- Dos tazas de agua (500 mililitros).
- Veinte hojas de albahaca fresca (10 gramos).

PREPARACIÓN

- 1** Lava y desinfecta muy bien las zanahorias, las fresas y las hojas de albahaca.
- 2** Pon a calentar agua en una olla mediana y alista un recipiente con agua fría.
- 3** Cuando el agua haya hervido, pon en ella las zanahorias y las fresas, cocínalas por 1 minuto, retíralas y ponlas en el agua fría.
- 4** Pon las fresas, las zanahorias y las dos tazas de agua en el vaso de la licuadora y licúa hasta obtener una textura uniforme.
- 5** Pon la mitad de las hojas de albahaca en una jarra y vierte el jugo ahí, déjalo reposar por lo menos 30 minutos para que la albahaca suelte sabor.
- 6** Sírvelo frío y decóralo con las hojas de albahaca restantes, los puedes acompañar con hielo.

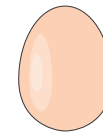
*Si prefieres que tenga un sabor más fuerte a fresas puedes reemplazar parte de las zanahorias por fresas.

**Si quieres el refresco más líquido añade más agua, pero ten en cuenta que el sabor no será tan intenso.

***Si no te gusta la albahaca, puedes usar yerbabuena o menta, o simplemente omitirla en la receta.

Mini juego

¡Ayuda al Doctor Peluche a encontrar la pareja correspondiente y únelos con una línea de color!



Estreñimiento

¿Te ha pasado que estás sentado en un restaurante o cafetería esperando que llegue el plato que pediste, pero se demora y se demora y parece que nunca va a llegar? Pues bueno, algo similar sucede con el estreñimiento. Tú sientes la necesidad de evacuar, vas al baño, pero no pasa nada, llamas a la puerta de tu sistema digestivo, pero no contesta. Los intestinos están llevando las cosas con calma, ¡con muuuucha calma! Y resulta que se están demorando mucho en transportar los alimentos (Zolezzi Francis, 2007), (National Cancer Institute, 2011).

¿Qué podemos hacer para mejorar esta situación? Afortunadamente podemos implementar varios cambios en nuestra alimentación con los ingredientes y métodos de cocción ideales, podremos preparar delicias que ayuden con el tránsito intestinal.

Desde tomar más agua y otros líquidos, hasta consumir más fibra y aumentar la actividad física (National Cancer Institute, 2011), (Escudero Álvarez & González Sánchez, 2006). Estas sugerencias y muchas más junto a las recetas que diseñamos para ti, pueden ser un apoyo para llevar este síntoma de manera más amable y lograr cambios que permitan disfrutar más del acto de comer y finalmente mejorar nuestro ánimo general.

Practicando estas recetas y haciéndolas en familia, lograremos mucho más que mejorar un síntoma, fortaleceremos más las relaciones familiares y el apoyo mutuo será palpable. Además, será una experiencia divertida y edificante.

Queremos que tu vida fluya mejor y qué mejor que empezar por el alimento y su digestión. ¡A cocinar!

Tortilla de espinaca

INGREDIENTES

- Un ramo de espinaca (400 gramos).
- Ocho huevos de gallina (400 gramos).
- Media cebolla cabezona (50 gramos).
- Tres dientes de ajo.
- Una cucharada de salvado de trigo.
- Una cucharada de aceite de girasol.
- Sal y pimienta al gusto.

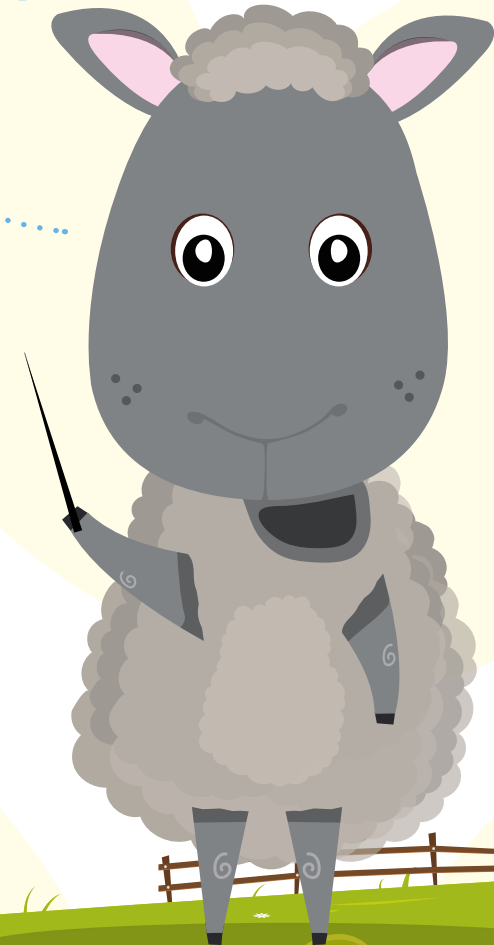
PARA EL SOFRITO DE ESPINACA:

- 1 Lava muy bien la espinaca y la cebolla.
- 2 Pica la cebolla y el ajo en cubos pequeños. Retira los tallos de la espinaca y parte las hojas con las manos en trozos pequeños.
- 3 Vierte la mitad del aceite en un sartén y calentar.
- 4 Sofríe el ajo y la cebolla en ese aceite por un minuto, luego añade la espinaca y el salvado de trigo y cocínalos por 5 minutos.
- 5 Agrega una pizca de sal y de pimienta. Resérvalo.

PARA LA TORTILLA:

- 1 En un recipiente bate los 8 huevos con una pizca de sal hasta obtener una mezcla esponjosa.
- 2 Mezcla los huevos con el sofrito de espinaca.
- 3 Vierte el aceite restante en un sartén mediano y caliéntalo.
- 4 Vacía 1/4 de la mezcla en el sartén y cocínala por 2 minutos a temperatura baja.
- 5 Si lo deseas, dobla la tortilla a la mitad o dale la vuelta.
- 6 Cocina por otros 2 minutos o hasta que el huevo haya cuajado en su totalidad, evitando que el huevo se dore.
- 7 Sirve.

Toma un micrófono improvisado y canta fuerte, canta lo que te gusta, haz karaoke.





Pudín de chia bicolor

INGREDIENTES

- Dos tazas de leche de vaca, entera y pasteurizada (480 mililitros).
- Una taza del fruto de tu preferencia (150 gramos)
- Media taza de chía (80 gramos)
- Cuatro cucharadas de miel (40 gramos).
- Tres cucharadas de cocoa o bebida achocolatada en polvo (30 gramos).

PREPARACIÓN

PARA EL PUDÍN DE FRUTOS ROJOS:

- 1 Pon la taza de frutos rojos de tu preferencia en el vaso de la licuadora (reserva por lo menos 4 unidades del fruto rojo), agrega la miel y la leche restante.
- 2 Licua hasta que esté bien incorporado.
- 3 Agrega la chía restante ($\frac{1}{4}$ de taza) y mezcla bien con ayuda de una cuchara.
- 4 Deja reposar por 10 minutos.

PARA EL PUDÍN DE CHOCOLATE:

- 1 Mezcla una taza de leche con la cocoa hasta que se disuelva bien.
- 2 Añade 2 cucharadas de miel e intégralas bien.
- 3 Agrega la mitad de las semillas de chía (un cuarto de taza) y mezcla bien con ayuda de una cuchara.
- 4 Deja reposar la mezcla por 10 minutos.

MONTAJE:

- 1 En 4 vasos sirve dos capas de cada pudín intercalando entre el de chocolate y el de frutos rojos.
- 2 Decora con los frutos rojos que guardaste, picados o enteros.

Torta de mazorca

INGREDIENTES

- Mazorca, choclo 4 unidades medianas (800 gramos).
- Huevo 3 unidades (150 gramos).
- Queso blanco, campesino o cuajada un cuarto de libra (125 gramos).
- 3 unidades de huevo de gallina (150 gramos).
- Crema de leche 4 cucharadas (125 mililitros).
- Azúcar (blanca o morena) 2 cucharadas (30 gramos).
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

SI TIENES HORNO:

- 1 Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- 2 Desgrana las mazorcas y muélelas, puedes hacerlo con un molino o con una licuadora.
- 3 Separa las claras de las yemas y bátelas con un batidor de globo o un tenedor hasta que estén esponjosas.
- 4 Ralla el queso y mézclalo con la mazorca molida, la crema de leche, las yemas, la sal y el azúcar.
- 5 Añade las claras batidas poco a poco, mezclándolas suavemente con una espátula o una cuchara.
- 6 Cubre un molde para horno pequeño con mantequilla y vierte la mezcla allí.
- 7 Hornea la torta por 30 minutos o hasta que al insertar un cuchillo este salga limpio.

SI NO TIENES HORNO:

- 1 Sigue los pasos del 2 al 5.
- 2 Cubre un sartén mediano con mantequilla y harina y vierte la mezcla encima.
- 3 Prende la estufa en su mínima potencia y pon una paila para arepas encima.
- 4 Cubre el sartén con una tapa, o en su defecto con papel aluminio, y ponlo encima de la paila para arepas.
- 5 Cocina la torta por 30 minutos o hasta que al insertar un cuchillo este salga limpio.



Torta densa de auyama

INGREDIENTES

- Auyama 1 libra (500 gramos).
- 2 unidades de huevo de gallina (100 gramos).
- Harina de trigo media taza (90 gramos).
- Agua 5 cucharadas (75 mililitros).
- Azúcar 4 cucharadas (60 gramos).
- Aceite de girasol 2 cucharadas (30 mililitros).
- Polvo para hornear 1 cucharadita (2 gramos).
- Esencia de vainilla (opcional) 1 chorrito (1 mililitros).

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- 2 Cocina la auyama hasta que esté bien blanda y hazla puré con ayuda de la licuadora.
- 3 Mezcla el puré de auyama con el resto de ingredientes hasta obtener una mezcla uniforme.
- 4 Engrasa y enharina un molde apto para horno y vierte la mezcla ahí.
- 5 Hornéala por 30 minutos o ponla en un sartén a fuego bajo hasta que al insertar un cuchillo este salga limpio.
- 6 Corta las 8 porciones y sírvelas.

Nota: esta receta es para 8 porciones.



El baile también es deporte, bailar también es saludable.



Papas rellenas

INGREDIENTES

- Papa pastusa con cáscara 4 unidades grandes (800 gramos).
- Huevo de gallina 6 unidades (300 gramos).
- Cebolla cabezona 1 unidad mediana (100 gramos).
- Agua 4 tazas (1000 mililitros).
- Pimentón rojo un cuarto de unidad mediana (50 gramos).
- Linaza 2 cucharadas (25 gramos).
- Aceite de girasol 1 cucharada (15 gramos).
- Sal 1 pizca (3 gramos).
- Pimienta 1 pizca (3 gramos).

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C.
- 2 Lava muy bien las papas y la cebolla.
- 3 Lleva el agua hervor, agrega las papas y cocínalas hasta que ablanden. Esto se puede comprobar chuzándolas con un tenedor, si caen fácilmente es que ya están listas.
- 4 Saca las papas del agua y sécalas.
- 5 Con la ayuda de una cuchara, abre un hueco en la parte superior de las papas y retira el sobrante.
- 6 Corta el sobrante de la papa en trozos pequeños.
- 7 Pica la cebolla y el pimentón en trozos pequeños y cocínalos en un sartén con un poco de aceite, hasta que la cebolla se torne transparente.
- 8 Bate los huevos junto con la sal, la pimienta, la papa picada, la cebolla y el pimentón.
- 9 Pon las papas en una placa para horno y rellénalas con la mezcla de huevo.
- 10 Hornéalas a 180°C por 20 minutos.
- 11 En un sartén con tapa, a temperatura alta, tuesta la linaza por medio minuto o hasta que escuches que tatea.
- 12 Sirve la papa rellena con la linaza tostada encima.

Nota: En caso de no tener horno, cocina la mezcla de huevo como si fueran huevos revueltos, rellena las papas con el huevo cocinado y sirve.

Nota: Si lo deseas le puedes añadir pollo o carne picada en cubos pequeños.

Ensalada variopinta

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo 1 unidad (500 gramos).
- Aguacate lorena 1 unidad grande (500 gramos).
- Garbanzos o lentejas 1 taza (250 gramos).
- Pepino cohombro 1 unidad mediana (250 gramos).
- Tomate chonto 2 unidades medianas (200 gramos).
- Cebolla cabezona 1 unidad mediana (100 gramos).
- Aceite de oliva 4 cucharadas (60 mililitros).
- Limón, jugo 2 cucharadas (30 mililitros).
- Salsa de mostaza 1 cucharada (15 mililitros).
- Miel de abejas 1 cucharada (15 mililitros).
- Perejil 1 rama (10 gramos).
- Pimienta (opcional) 1 pizca (1 gramos).
- Sal 1 pizca (1 gramos).

PREPARACIÓN

- 1 Remoja los garbanzos durante 8 horas o desde el día anterior.

PREPARACIÓN

PARA LA ENSALADA:

- 1 Lava muy bien todas las verduras.
- 2 Pon los garbanzos en una olla y cúbrelos con agua, cocínalos por aproximadamente 1 hora o hasta que estén blandos, sácalos del agua y déjalos enfriar.
- 3 Pica el tomate, la cebolla y el pepino en cuatro pedazos a lo largo y luego en láminas.
- 4 Pica el pollo en cubos pequeños y cocínalo en un sartén por 15 minutos o hasta que se dore.
- 5 Parte el aguacate a la mitad, retira la cáscara y la pepa y pícalo en cubos.
- 6 Junta los garbanzos, las verduras y la pechuga en un recipiente grande y mézclalos.

PARA LA VINAGRETA:

- 1 En un recipiente aparte, mezcla el perejil picado finamente, el jugo de limón, el aceite, la miel, la mostaza, la pimienta y la sal hasta que se incorporen bien.
- 2 Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla.
- 3 Sirve la ensalada. La puedes acompañar con una porción de arroz integral.

Hamburguesas de coliflor



INGREDIENTES

- Coliflor (solo ramilletes) 1 unidad mediana (450 gramos).
- Avena molida o harina de avena 1 taza y cuarto (200 gramos).
- Huevo de gallina 4 unidades (200 gramos).
- Tomate chonto 1 unidad mediana (60 gramos).
- Salsa de mostaza 4 cucharadas (60 mililitros).
- Cebolla cabezona media unidad mediana (50 gramos).
- Lechuga 4 hojas (40 gramos).
- Salvado de trigo triturado un cuarto de taza (40 gramos).
- Aceite de oliva 2 cucharadas (30 mililitros).
- Pan integral o mogollas integrales saladas partidas a la mitad 4 unidades.
- Perejil fresco 1 rama (10 gramos).
- Ajo 1 diente (5 gramos).
- Sal 1 pizca (1 gramos).
- Pimienta 1 pizca (1 gramos).
- Comino 1 cucharadita (3 gramos).

PREPARACIÓN

Nota: No botes los tallos del coliflor, estos los puedes cocinar al vapor o en agua y comértelos en ensaladas o con salsas en forma de pasabocas.

Nota: Si notas que las hamburguesas no están cuajando muy bien, pásalas a una placa de horno y cocínalas a 180°C (350°F) por unos 10 minutos o hasta que sientas que ya están firmes.

Nota: Si no se tiene salvado de trigo triturado o avena molida no te preocupes, solo hace falta licuarlo hasta que quede hecho polvo.

Nota: Si sientes que la masa está muy líquida después de procesarla, añádele una cucharada de harina de avena y mezcla, si continúa líquida repite el proceso hasta obtener una masa bien espesa. No le agregues demasiada harina porque el sabor puede cambiar mucho y, además, no es una masa que se pueda moldear como plastilina, sino que es más líquida.

1

Lava muy bien todas las verduras.

2

Corta los ramilletes del coliflor, evitando dejar tallos gruesos, cocínalos en agua hirviendo por unos 10 minutos, sácalos del agua y sécalos bien con la ayuda de una toallita o trapo muy limpio.

3

Pica la cebolla y el ajo en pedazos muy pequeños.

4

Junta el coliflor con la avena, el salvado de trigo, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, el perejil y el comino y ponlos en el vaso de la licuadora o del pica-todo.

5

Añade los huevos y el aceite de oliva. Licua todo hasta que tengas una masa húmeda pero lo suficientemente espesa para manejarla y darle forma.

6

Forma 4 hamburguesas, directamente sobre un sartén caliente, con las manos húmedas o con la ayuda de una cuchara o pala de palo.

7

Cocínalas a temperatura media-baja por unos 15 a 20 minutos, o hasta dorarlas bien por ambos lados.

8

Pon las hamburguesas en las tapas de los panes, acompaña con el tomate, la lechuga y la mostaza.





Salteado de pollo y verduras

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo 1 libra (500 gramos).
- Cebolla cabezona 1 y media unidades grandes (250 gramos).
- 2 zanahorias y media sin cáscara medianas (250 gramos).
- Calabacín 1 unidad mediana (250 gramos).
- Aceite de oliva 3 cucharadas (45 mililitros).
- Aceite de girasol 3 cucharadas (45 mililitros).
- Ajo 4 dientes (20 gramos).
- Albahaca fresca 1 rama (10 gramos).
- Pimienta 1 pizca (1 gramos).
- Orégano 1 pizca (1 gramos).
- Sal 1 pizca (1 gramos).

PREPARACIÓN

PARA EL MARINADO DEL POLLO:

- 1 Deshuesa la pechuga y pica en cubos medianos.
- 2 Pon la pechuga en un recipiente o bolsa resellable junto con la salsa de soya y el ajo macerado, deja reposar por 1 hora en la nevera.

PARA LAS VERDURAS:

- 1 Lava todas las verduras muy bien.
- 2 Pica la zanahoria, el calabacín y la cebolla en julianas (tiras delgadas).

PARA EL SALTEADO:

- 1 Pon a calentar un sartén grande a fuego máximo.
- 2 Deposita el aceite vegetal con cuidado.
- 3 Agrega la cebolla y saltea hasta que se torne transparente.
- 4 Añade la zanahoria, cocina hasta obtener la textura deseada.
- 5 Agregar el calabacín y cocina por 2 minutos.
- 6 Escurre la pechuga, reservando el líquido y agrégala en el sartén.
- 7 Cocina durante 5 minutos o hasta que el pollo dore un poco.
- 8 Pica la albahaca y el orégano e incorpora a la preparación junto con la pimienta, el aceite de oliva y el líquido de la marinada.
- 9 Deja que se cocine hasta que la salsa espese un poco.
- 10 Se puede acompañar con un poco de arroz blanco.

Cuchuco con espinazo

INGREDIENTES

- Espinazo de cerdo (columna) 1 libra y media (750 gramos).
- Papa pastusa, sin cáscara 4 unidades medianas (400 gramos).
- Repollo blanco un cuarto de unidad pequeña (250 gramos).
- Papa criolla, sin cáscara 7 unidades pequeñas (210 gramos).
- Cuchuco de trigo media taza (115 gramos).
- Fríjoles verdes, remojados desde el día anterior media taza (75 gramos).
- Arvejas verdes media taza (75 gramos).
- Habas verdes, sin cáscara media taza (75 gramos).
- Cebolla larga, tallo media unidad mediana (50 gramos).
- Perejil fresco 3 ramas (25 gramos).
- Cilantro fresco 3 ramas (25 gramos).

PREPARACIÓN

- 1 Lava todos los ingredientes muy bien.
- 2 Pon el cuchuco en un recipiente y cúbrelo con agua.
- 3 Corta el repollo en tiras finas (julianas) y las papas en rodajas.
- 4 Pon el espinazo en una olla, añade 10 tazas de agua, el repollo, la cebolla, el perejil y el cilantro, y lleva a hervor.
- 5 Deja hervir por 15 minutos y luego añade los frijoles.
- 6 Pasados 10 minutos, añade las arvejas y las papas y después de 5 minutos agrega el cuchuco, sigue cocinando.
- 7 Mezcla de manera suave, despegando los restos de los bordes, durante 5 minutos para después añadir las habas.
- 8 Cocínalo hasta que esté un poco espesa y todos los ingredientes estén blandos (aproximadamente 30 minutos).

Guiso de lentejas y carne molida

INGREDIENTES

- Una libra de lentejas (500 gramos).
- Una libra de carne magra (sin grasa) y molida (500 gramos).
- Dos unidades de papa pastusa, sin cáscara, picadas en cubos (200 gramos).
- Dos unidades de tomate chonto, picados en cubos pequeños (200 gramos).
- Una unidad y media de cebolla cabezona, picada en cubos pequeños (150 gramos).
- Media unidad de cebolla larga, con tallo (50 gramos).
- Tres ramas de cilantro fresco (25 gramos).
- Dos dientes de ajo picado en cubos pequeños (5 gramos).
- Una hoja de laurel (2 gramos).
- Una unidad y media de cebolla cabezona, picada en cubos pequeños (150 gramos).

PREPARACIÓN

- 1** Lava las lentejas, ponlas en una olla, cúbreles con agua y ponlas a cocinar a fuego lento con el laurel, la cebolla larga y el cilantro.
- 2** En un sartén pon el aceite, cocina la cebolla hasta que se dore, añade el tomate y el ajo y cocínalos por dos minutos.
- 3** Añade la carne molida y cocínala durante 10 minutos mezclando para que quede suelta.
- 4** Agrega la carne guisada y las papas picadas a la olla de las lentejas y mézclalo un poco.
- 5** Sigue cocinándolas a fuego medio hasta que las lentejas estén blandas, aproximadamente 1 hora.
- 6** Sirve y disfruta.

Batido de pitahaya y mora

INGREDIENTES

- Tres tazas de yogur natural, descremado y sin azúcar (750 mililitros).
- Dos unidades medianas de pitahaya (320 gramos).
- Un cuarto de taza de mora o el fruto rojo de tu preferencia (40 gramos).
- Una cucharada de miel de abejas (15 mililitros) (opcional).

PREPARACIÓN

- 1 Parte las pitahayas a la mitad y sácale la pulpa.
- 2 Pica la pitahaya y la mora en pedazos medianos.
- 3 Congela las frutas por aproximadamente 30 minutos.
- 4 Pon las frutas, el yogur y la miel en el vaso de la licuadora.
- 5 Licúalo hasta obtener una textura suave y cremosa.
- 6 Sirve mientras esté frío.



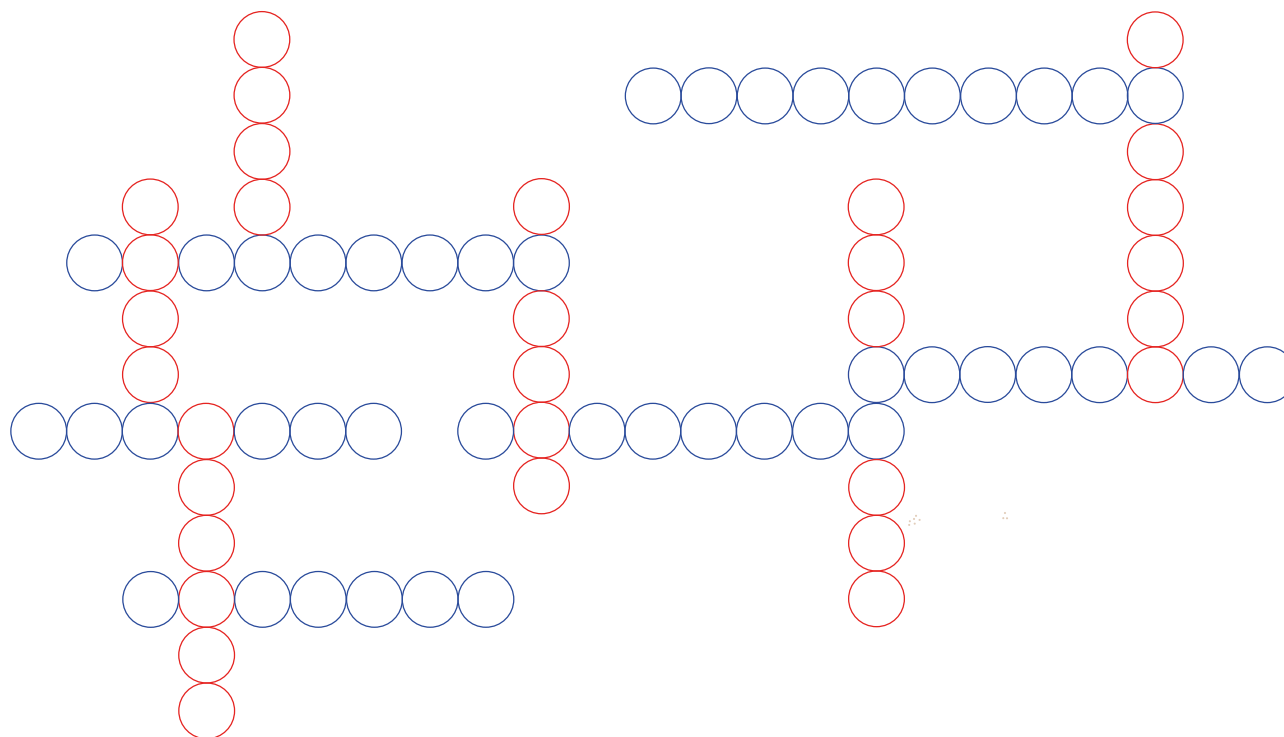
Mini juego

Realiza este pequeño crucigrama de alimentos saludables

Horizontal

(Color azul)

Zanahoria
Brócoli
Lechuga
Espinaca
Pimentón
Habichuela



Vertical

(Color rojo)

Mango
Fresa
Cereza
Sandía
Almendra
Manzana

Mucositis

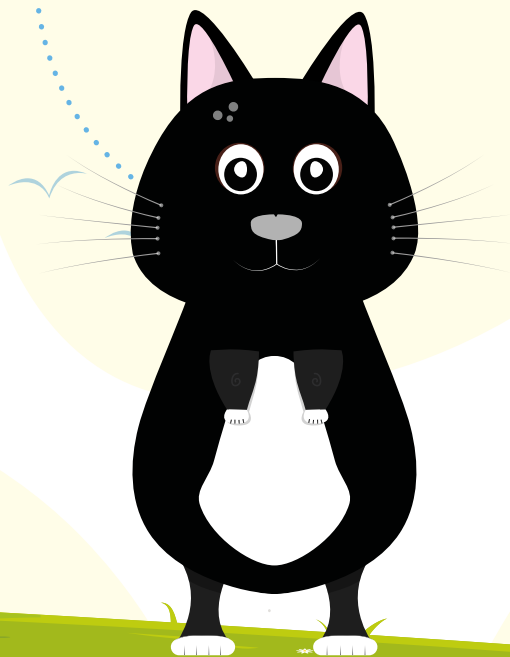
Uno de los efectos de los tratamientos oncológicos es la inflamación de las mucosas dentro de la boca, muchas veces con presencia de úlceras en labios, lengua o la parte interna de las mejillas, conocido como mucositis oral (Alvariño-Martín & Sarrión-Pérez, 2014).

Con la presencia de este síntoma, a pesar de que tengamos ganas de alimentarnos, no podemos comer lo que quisiéramos, o por lo menos, en la forma que quisiéramos. Pero, no todo es malo, ya que hay alternativas, no solo de alimentos, sino de preparaciones para superar este obstáculo y que no desfallezcamos de hambre.

Te recomendamos alimentos suaves y fáciles de tragar, evitar los cítricos, así como el exceso de sal y de condimentos. Mientras estemos en esta fase debemos comer pequeñas porciones, pero de manera frecuente (Calleja Fernández, Ballesteros Pomar, & Vidal Casariego), (Joaquim Ortiz, Puig Piña, & Sendrós Madroño). Recuerda que puedes consultar con un profesional en nutrición para que te asesore en detalle.

Podemos hacerle trampitas a esta situación, como licuar o ablandar alimentos que suelen ser de textura difícil pero que nos gustan, añadir azúcar o miel a los lácteos. En este estado nos caen mejor las comidas templadas o frías porque son mejor toleradas, ¡qué rico entonces un heladito o un postrecito bien frío!

Cuando me siento solo escucho mi música favorita.



Tortilla española de gatito

INGREDIENTES

- Cuatro unidades medianas de papa sabanera (500 gramos).
- Siete huevos de gallina.
- Dos unidades medianas de tomate chonto (200 gramos).
- Una cebolla cabezona grande (180 gramos).
- Dos dientes de ajo.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Perejil al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PARA LA DECORACIÓN:

OPCIONAL

- Una tajada de jamón de cerdo (15 gramos).
- Tres fideos de pasta alimenticia (5 gramos).
- Dos rodajas pequeñas de zucchini (calabacín) o de aceituna.



PREPARACIÓN

- 1** En un sartén agrega un poco de aceite, la pizca de sal, la pimienta, el perejil, la cebolla, el ajo y el tomate, picados finamente cocina hasta formar un guiso y espera a que se enfríe. Reserva un cuarto de tomate sin picar para la decoración.
- 2** Lava y pela las papas. Hierve las papas hasta que estén blanditas y córtalas en cubos de aproximadamente un centímetro de lado.
- 3** Mezcla en un recipiente el guiso y los huevos, revuelve bien con un tenedor.
- 4** En un sartén (preferiblemente antiadherente) a fuego bajo, con poco aceite, forma una capa de papas y adiciona la mezcla del guiso con los huevos. Tapa para que la cocción sea uniforme. Espera a que se cocine por completo.
- 5** Dale la vuelta a la tortilla sobre un plato y divide en cuatro porciones.

Adicionalmente, para decorar en forma de gatito la tortilla del niño (opcional): Puedes hacer los ojos del gato con dos rodajas de zucchini pequeñas o aceitunas, las orejas con dos triángulos de jamón o de tomate, la nariz también con jamón o tomate (pero con un triángulo más pequeño que los de las orejas) y los bigotes con tres pastas cocidas en agua y partidas a la mitad para formar seis. Acomoda la forma de gatito. ¡Ya está lista nuestra tortilla española de gatito!
- 7** Sirve tibio.

Batido chocobapaya

INGREDIENTES

- Dos tazas de leche de vaca, entera y pasteurizada (480 mililitros).
- Cuatro bananos sin cáscara (320 gramos).
- Dos tazas de papaya madura (240 gramos).
- Una taza de avena en hojuelas (88 gramos).
- Cuatro cucharadas de chocolate en polvo (32 gramos).
- Dos cucharadas rasas de miel de abejas (30 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Mete en la licuadora todos los ingredientes del batido y licua a velocidad media durante 2 minutos aproximadamente. Sirve y opcional adorna con rebanadas de papaya o banano.

Nota: Las frutas pueden congelarse previamente para tener una textura más cremosa y un batido más frío, con una contextura tipo malteada.

Huevos cocotte y Batido supremo de manzana y avena



HUEVOS COCOTTE

INGREDIENTES

- Cuatro huevos de gallina.
- Ocho tajadas o medio bloque de queso doble crema o mozzarella (200 gramos).
- Ocho tajadas de jamón de cerdo (136 gramos).
- Ocho cucharadas o media taza de crema de leche (120 mililitros).
- Una cucharada de aceite de oliva o 100% vegetal.
- Sal al gusto.
- Finas hierbas al gusto.

BATIDO SUPREMO DE MANZANA Y AVENA

INGREDIENTES

- Cuatro tazas de leche de vaca, entera y pasteurizada (960 mililitros).
- Cuatro manzanas (600 gramos).
- Una taza y una cucharada colmada de avena (100 gramos).
- Dos cucharadas de miel de abejas (30 gramos).
- Dos cucharadas de semillas de chía opcional (12 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

PARA LOS HUEVOS COCOTTE EN MICROONDAS

- 1 Corta las tajadas de queso y jamón en cuadros de 1 cm con ayuda de un cuchillo. Si posees queso en bloque, puedes rallarlo.
- 2 Alista 4 recipientes cóncavos pequeños aptos para microondas (puede ser un pocillo o platos pequeños hondos, la mayoría de los platos aptos para microondas por debajo suelen decir "microwave oven").
- 3 En cada recipiente esparce un poquito de aceite con tu mano limpia o una servilleta, ahora, agrega una cucharada de crema de leche, un poco de jamón y un poco de queso. Encima quiebra un huevo y repite el procedimiento (crema de leche, jamón y queso). Espolvorea por encima las especies de tu gusto, se recomienda sal y finas hierbas.
- 4 Luego de tener los 4 recipientes, lleva cada recipiente por separado, aproximadamente 1 minuto al microondas. Si el microondas tiene baja potencia puedes colocar más tiempo.
- 5 Sirve tibio (puedes decorar con perejil o cilantro picado por encima) junto con el batido supremo de manzana y avena.

PREPARACIÓN

PARA LOS HUEVOS COCOTTE SI NO SE POSEE MICROONDAS

- 1** Corta las tajadas de queso y jamón en cuadros de 1 cm con ayuda de un cuchillo. Si posees queso en bloque, puedes rallarlo.
- 2** En una paila caliente adiciona todo el jamón y sofríe por cinco minutos, apártalo sobre un plato.

Ahora, en un sartén pequeña con tapa (mejor si es un sartén para huevo) con un poco de aceite a fuego bajo agrega una cucharada de crema de leche, un poco de queso y un poco de jamón, enseguida procede a romper el huevo sobre esto. Luego adiciona de nuevo una cucharada de crema de leche, un poco de queso y un poco de jamón. Tapa la sartén y deja el huevo hasta el punto que te guste, sirve en un plato.
- 3**
- 4** Repite este procedimiento tres veces más.
- 5** Puedes decorar cada plato con un poco de perejil o cilantro picado por encima y servir tibio junto con el batido supremo de manzana y avena.

PREPARACIÓN

PARA EL BATIDO SUPREMO DE MANZANA Y AVENA

1 Lava muy bien las manzanas, retira el tallo, corta a la mitad las manzanas, retira las semillas y corta en cuartos cada mitad de manzana.

2 Si cuentas con semillas de chía, deja remojando 2 cucharadas de las semillas de chía en 6 cucharadas de agua por 5 minutos, obtendrás una textura viscosa. En la licuadora adiciona las semillas de chía y el resto de ingredientes del batido supremo. Licua y coloca en cuatro vasos.

Nota: Para este batido las 4 manzanas pueden ser reemplazadas por 4 peras, especialmente si esta es de mayor agrado para el niño.

Helado de banano y mantequilla de maní

INGREDIENTES

- Seis bananos promedio (600 gramos).
- Seis cucharadas o un tercio de taza de leche de vaca entera y pasteurizada (90 mililitros).
- Tres cucharadas de mantequilla de maní (45 gramos).
- Tres cucharadas de semillas de chía (15 gramos).

PARA LA DECORACIÓN

OPCIONAL

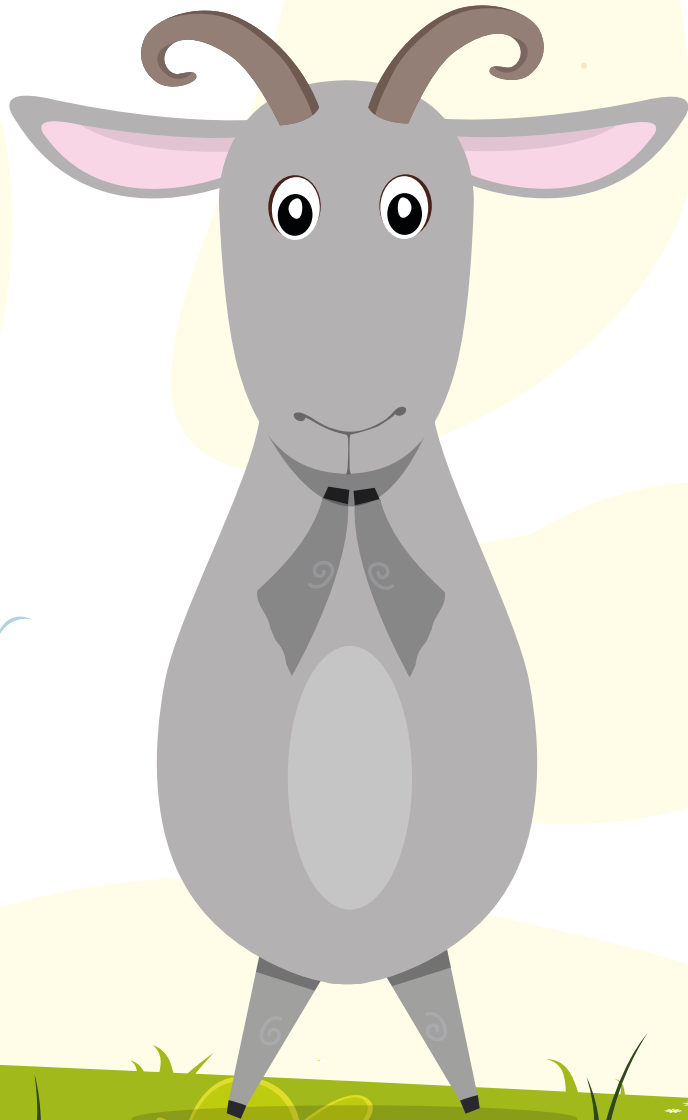
- Dos cucharadas de chips de chocolate (30 gramos).
- Pedazos pequeños de fruta (no ácida).

PREPARACIÓN

- 1 Pela los bananos y en un plato conviértelos en puré con ayuda de un tenedor. Congela por mínimo 4 horas en un recipiente tapado o en una bolsa limpia.
- 2 Saca los bananos congelados y con tus manos limpias intenta despedazar un poco los bananos. Luego, en la licuadora mete los bananos congelados con la leche y la mantequilla de maní. Licua hasta que la mezcla sea cremosa.
- 3 Si quieres un helado más firme puedes volver a llevar el helado al congelador de nuevo en un solo recipiente para que esté más firme y consumir cuando desees, pero si no, sirve en 4 recipientes y consume inmediatamente, colocando las semillas de chía o de linaza por encima y decorando con chips de chocolate y frutas como pera, manzana o más banano.

Nota: Si a la licuadora le cuesta batir, apágala y remueve con una cuchara alrededor y vuelve a licuar luego de retirar la cuchara, realiza este procedimiento hasta que los bananos se vuelvan completamente cremosos y ya no queden pedazos.

Nota: Se requiere licuadora.



Avena trasnochada chocobanana



INGREDIENTES

- Dos tazas de leche de vaca entera y pasteurizada (480 mililitros).
- Cuatro bananos promedio (400 gramos).
- Dos tazas de avena en hojuelas (176 gramos).
- Ocho cucharadas rasas de semillas de chía (60 gramos).
- Cuatro cucharadas de mantequilla de maní (60 gramos).
- Cuatro cucharaditas de esencia de vainilla (20 mililitros).
- Dos cucharaditas de canela (8 gramos).
- Chocolate en polvo al gusto.

PARA DECORAR

- Un banano promedio (100 gramos).
- Cuatro cucharaditas de miel de abejas (20 gramos).

Cantidad de porciones: 4



PREPARACIÓN

- 1** Con un tenedor haz puré los cuatro bananos. Luego, en un recipiente grande añade todos los ingredientes de la avena junto con los bananos ya hechos puré, te recomendamos agregar la leche de últimas, para mayor facilidad. Mezcla bien hasta integrar.
- 2** Como son cuatro porciones de avena, divide la mezcla anterior en cuatro recipientes con tapa.
- 3** Pon los recipientes en la nevera, por lo menos 4 horas, para que la avena absorba la leche. Puedes hacer esta avena con anterioridad y dejarla toda la noche o todo el día para que así tengas un desayuno o cena, lista muy rápidamente.
- 4** Sirve cada porción y en cada una agrega un cuarto de banano en pedacitos pequeños y una cucharadita de miel por encima para darle dulzor. Es importante recalcar que, para decorar, también se pueden utilizar otro tipo de frutas suaves, no ácidas, picadas pequeñas, como el mango, el durazno, la manzana, la guanábana o la papaya.

Torta de Banano



INGREDIENTES

- Tres bananos promedio (300 gramos).
- Dos huevos de gallina.
- Una taza de avena en hojuelas (88 gramos).
- Dos cucharadas rasas de semillas de chía o de semillas de linaza molidas (16 gramos).
- Una cucharada de miel de abejas (10 gramos).
- Una cucharadita de canela (5 gramos).
- Una cucharadita de polvo para hornear (5 gramos).
- Una cucharadita de esencia de vainilla (5 gramos).
- Una cucharadita de aceite 100% vegetal.
- Una pizca de sal.

PARA DECORAR Y PARA UNA TORTA MÁS RICA

- Dos cucharadas o un manojo de chips de chocolate (20 gramos).
- Una cucharada de maní (10 gramos).
- Medio banano cortado a lo largo, sin cáscara.

ADEMÁS

- Horno.
- Molde para horno, preferiblemente de 24 cm de largo por 12 cm de ancho o parecido.
- Licuadora.

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180° C.
- 2 Engrasa con aceite el molde apto para horno.
- 3 Ahora, con ayuda de una licuadora o un procesador convierte la avena en hojuelas en harina de avena. Reserva.
- 4 En un recipiente, con ayuda de un tenedor presiona los bananos hasta convertirlos en puré. Después, añade los huevos, la vainilla, la canela, la miel, las semillas de chía o de linaza y la pizca de sal. Mezcla muy bien con un tenedor.
- 5 Luego, ve agregando la harina de avena de a pocos y mezcla hasta obtener una consistencia firme. Procede allí a agregar el polvo para hornear y vuelve a mezclar.
- 6 Vierte la mezcla en el molde para horno y adiciona por encima: Medio banano cortado a lo largo, chips de chocolate y maní.
- 7 Hornea por aproximadamente 25 minutos o hasta que, al introducir un cuchillo de mesa en la torta, éste salga completamente limpio.
- 8 Desmolda la torta, corta en porciones y sirve tibio. También puedes esperar a que la torta se enfríe, reservar en nevera y servir cuando desees.

Arroz con leche, me quiero casar

INGREDIENTES

- Cuatro tazas y tres cucharadas de leche de vaca entera y pasteurizada (1 litro).
- Media taza de arroz blanco crudo (100 gramos).
- Cuatro cucharadas de azúcar blanca (60 gramos).
- Cuatro cucharadas de uvas pasas - opcional (40 gramos).
- Una cucharada de mantequilla (10 gramos).
- Un trozo de cáscara de limón o naranja, sin la parte blanca (5 gramos).
- Astillas de canela o canela en polvo al gusto.

PREPARACIÓN

- 1** En una olla grande vierte la leche entera, después añade el arroz, la canela y el trozo de limón o naranja. Espera a que la leche hierva.
- 2** Baja el fuego al mínimo y deja reducir la leche por 40 minutos, revolviendo cada 5 minutos, esto para que el arroz no se pegue, la leche no vuelva a hervir, y el arroz tome bastante cremosidad.
- 3** Pasados los 40 minutos, retira el trozo de cáscara de limón o naranja que agregaste, y si tu canela está en astilla, también retírala. Luego agrega el azúcar y deja reducir la leche por 10 minutos, sigue revolviendo cada 5 minutos.
- 4** Finalmente apaga el fuego, agrega la cucharada de mantequilla y revuelve muy bien. Si deseas agregar uvas pasas, este es el momento para hacerlo.
- 5** Puedes servirlo inmediatamente cuando esté tibio o puedes refrigerar en nevera y servir cuando desees. Este arroz con leche dura en nevera 4 días.

Mugcake o "pastel en taza" de Banano y arequipe

INGREDIENTES

- Cuatro bananos promedio (400 gramos).
- Cuatro huevos de gallina
- Doce cucharadas o tres cuartos de taza de harina de trigo todo propósito (100 gramos).
- Cuatro cucharadas de arequipe o dulce de leche (60 gramos).
- Cuatro cucharaditas de aceite 100% vegetal (20 mililitros).
- Tres cucharaditas de esencia de vainilla (15 mililitros).
- Dos cucharaditas de polvo para hornear (10 gramos).

PARA DECORAR

- Fruta suave en pedazos pequeños (banano, papaya, mango de azúcar, guanábana, melón o manzana).

ADEMÁS

- Horno.

PREPARACIÓN

- 1 Dispón de 4 tazas aptas para microondas.
- 2 En un recipiente añade los bananos, los huevos, el aceite, la esencia de vainilla, dos cucharadas de arequipe y mezcla con un tenedor. Luego adiciona la harina y el polvo de hornear. Mezcla bien.
- 3 Divide la mezcla en las 4 tazas engrasadas con un poco de aceite.
- 4 Cocina en el microondas cada taza por 2 minutos o hasta que la masa esté cocida y no esté pegada a los bordes. No abras el microondas entre este tiempo o el pastel se bajará. Revisa a los 2 minutos, si aún le falta tiempo se debe esperar más tiempo de 30 en 30 segundos.
- 5 En cada taza, por encima de cada pastel, agrega media cucharada de arequipe y decora si deseas con fruta suave en pedazos pequeños (banano, papaya, mango de azúcar, guanábana, melón o manzana).
- 6 Sirve tibio, pero ojo, no dejes enfriar mucho el pastel o se endurecerá.

Chocopapa (torta)

INGREDIENTES

- Tres papas pastusas (300 gramos).
- Doce pastillas de chocolate con azúcar de 25 gramos (300 gramos).
- Un paquete grande de galletas dulces sin relleno o tipo María (200 gramos).
- Media taza de mantequilla derretida sin sal (150 gramos).
- Una cucharadita de aceite 100% vegetal (5 mililitros).
- La ralladura de un limón o de media naranja (5 gramos).

Nota: esta receta es para 6 porciones.



PREPARACIÓN

- 1** Busca una refractaria o molde mediano un poco hondo para tu torta y engrásalo con algo de aceite. Reserva.
- 2** Lava la papa, remueve la cáscara, corta la papa en mitades y ponlas a hervir en abundante agua sin sal.
Tritura en un procesador o en una licuadora la galleta integral o tipo maría, pasa a un recipiente y mezcla las galletas con la mantequilla derretida. Revuelve con una cuchara. Una vez tienes lo anterior vas a servir la mezcla de la licuadora en tu refractaria o molde y con ayuda de una cuchara o tu mano limpia vas a aplastar la mezcla para formar una capa de galleta que será la base de nuestra torta. Deja reposar en la nevera.
- 3**
- 4** Luego de que veas que la papa está bien cocida y blanda, pásala por un colador para retirar el agua. En un recipiente haz un puré de papa coayuda de un tenedor o un aplastador de papa. Fíjate que no queden casi grumos. Reserva.
- 5** En una olla pequeña a fuego bajo, agrega el chocolate de mesa con 6 cucharadas o un tercio de taza de agua, revuelve constantemente y espera hasta que el chocolate se haya derretido por completo.
- 6** Al recipiente con el puré de papa agrégale el chocolate ya derretido y la ralladura de limón o de naranja, revuelve muy bien con una espátula.
- 7** Ahora sirve la mezcla encima de la capa de galletas que ya habías hecho y lleva todo a la nevera por 3 horas.
- 8** ¡Y listo! Porciona, sirve y disfruta.

Arroz cremoso de coco



INGREDIENTES

- Cuatro tazas de arroz blanco cocido (560 gramos).
- Dos pechugas de pollo, sin piel, cruda y sin hueso (500 gramos).
- Dos tazas de leche de coco (480 mililitros).
- Una cabeza mediana de brócoli (300 gramos).
- Una cebolla cabezona mediana (150 gramos).
- Cuatro tajadas de queso mozzarella (100 gramos).
- Dos manojos de champiñones, crudos (144 gramos).
- Una cucharada de aceite de oliva o 100% vegetal (15 mililitros).
- Una cucharada y media de mantequilla (25 gramos).
- Cuatro cucharaditas de ajo, crudo o en polvo o un diente de ajo grande (12 gramos).
- Orégano al gusto.
- Sal al gusto.
- Cebollín al gusto.

PREPARACIÓN

- 1 Con un cuchillo comienza cortando la pechuga en cubos medianos de 3 cm, la cebolla en cubos pequeños de aproximadamente 1 cm, los champiñones en láminas y el ajo conviértelo en pasta de ajo. Para esto último, pica finamente el ajo y con la hoja del cuchillo aplasta los pedacitos de ajo contra la tabla hasta formar una pasta.
- 2 A fuego medio, en una olla, funde la mantequilla junto con el aceite.
- 3 Agrega la cebolla y saltea hasta que esté casi transparente. Luego añade el ajo y saltea un minuto.
- 4 Adiciona y cocina la pechuga hasta que esté cocida.
- 5 Adiciona el brócoli y saltea por 4 minutos.
- 6 Luego agrega la leche de coco, la sal y el orégano. Lleva a fuego alto hasta que la leche de coco hierva, seguidamente agrega el arroz, revuelve y deja reducir a fuego bajo hasta que el arroz esté cremoso.
- 7 Una vez listo, mezcla bien y sirve con una tajada de queso por encima en cada plato para que se derrita. Decora con cebollín picado por encima.

Pasta con pollo en salsa bechamel

PARA LA PASTA CON POLLO:

INGREDIENTES

- Dos unidades de pechuga, sin piel y sin hueso (500 gramos).
- Cuatro porciones de pasta alimenticia (320 gramos).
- Cuatro tajadas de queso doble crema o mozzarella (100 gramos).
- Tres tajadas de tocineta de cerdo (87 gramos).
- Una cucharada de aceite de oliva o 100% vegetal (15 gramos).
- Sal al gusto.
- Perejil al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PARA LA SALSA:

INGREDIENTES

- Dos tazas de leche de vaca, entera y pasteurizada (480 mililitros).
- Media cebolla cabezona mediana (150 gramos).
- Tres cucharadas de mantequilla (48 gramos).
- Tres cucharadas de harina de trigo (48 gramos).
- Una hoja de laurel.
- Cuatro clavos de olor.
- Una pizca de nuez moscada (opcional).

PREPARACIÓN

PARA LA SALSA:

- 1** Derrite la mantequilla a fuego bajo en una olla mediana, cuando esté derretida añade la harina y mezcla (preferiblemente con una espátula) para que se forme una especie de pasta por un minuto.
- 2** Adiciona la leche entera de a pocos y mezcla constantemente.
- 3** Toma la media cebolla, pon encima la hoja de laurel y atraviésala con cuatro clavos de olor para sostenerla. A esto se le llama una cebolla claveteada, agrégala a la salsa.
- 4** Cocina a fuego medio y condimenta con sal y nuez moscada (si no se posee, se puede reemplazar por una pizca de canela).
- 5** Espera a que espese revolviendo constantemente, remueve la media cebolla y reserva en la olla tapada.

PREPARACIÓN

PARA LA PASTA CON POLLO:

- 1 Corta tajadas de pollo de aproximadamente 1 cm, como si este fuese para hacer pollo a la plancha.
- 2 Corta la tocineta en cuadritos muy chiquitos y cocina sin aceite por 5 minutos (la tocineta suelta grasa) en paila sartén (preferiblemente de teflón o antiadherente) hasta que se encuentre más durita y esté cocinada. Reserva y separa un poquito de la tocineta en un plato, para decorar.
- 3 En una olla, sartén o plancha agrega una cucharada de aceite y cocina el pollo con especias y sal al gusto, hasta que esté cocido por dentro. Aproximadamente 5 minutos por cada lado.
- 4 En una olla mediana, pon agua hasta tener el agua a dos dedos antes del borde. Espera a que hierva con abundante sal.
- 5 Cuando el agua que habíamos puesto, ya esté hirviendo, agrega la pasta y espera aproximadamente 14 minutos o hasta que esté súper blanda para que sea de fácil consumo para tu niño. Pasa la pasta por un colador para retirar el agua.
- 6 Mientras está la pasta, desmenuza el pollo y reserva por un par de minutos tapado en la olla.
- 7 En una olla, agrega toda la salsa que habías reservado y acto seguido la pasta, el pollo y la tocineta. Revuelve bien por un par de minutos.
- 8 Sirve una montaña de pasta en cada plato y por encima agrega una tajada de queso para que se derrita, si no se derrite mete la pasta 30 segundos en el microondas. Decora con la tocineta que habías separado y el perejil picado finamente. Recuerda, que para mucositis, se recomienda servir tibio.

Papillote de pescado en salsa de pimentón con puré de papa y plátano maduro

PARA EL PAPILOTE DE PESCADO:

INGREDIENTES

- Una libra de filete de merluza, tilapia o pescado blanco, preferiblemente sin espinas (500 gramos).
- Un pimentón rojo grande (200 gramos).
- Una cebolla cabezona pequeña (100 gramos).
- Cuatro cucharadas de crema de leche (60 gramos).
- Un trozo pequeño de zanahoria (20 gramos).
- Un trozo pequeño de tallo de apio (20 gramos).
- Media cucharadita de azúcar blanca (3 gramos).
- Sal al gusto.
- Orégano en polvo al gusto.
- Ajo en polvo al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PARA EL PURÉ DE PAPA Y PLÁTANO MADURO:

INGREDIENTES

- Cuatro papas pastusas medianas (600 gramos).
- Un plátano hartón maduro (200 gramos).
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

PARA EL PURÉ DE PAPA Y PLÁTANO MADURO:

- 1** Conserva la cáscara del plátano maduro y lava antes de usar, parte en rodajas grandes y largas con ayuda de un cuchillo. En una olla agrega el plátano y cubre con agua el mismo, espera a que hierva y desde este momento cuenta 15 a 20 minutos para que estos estén blanditos.
- 2** Mientras tanto lava las papas y retira la cáscara. Ponlas a hervir durante aproximadamente 15 minutos, con agua hasta cubrir y sal.
- 3** Luego que los plátanos estén blanditos, pasa los plátanos por un colador para retirar el agua, espera a que estos se enfríen un poco, y con ayuda de un tenedor y un cuchillo retira la cáscara con cuidado. Reserva.
- 4** Luego de que haya pasado el tiempo de las papas, donde al introducir un tenedor en la papa esta se encuentre bastante blanda, escurre el agua de la papa con un colador.
- 5** Pon en un recipiente la papa y el plátano, conviértelos puré con un tenedor, intentando que queden la menor cantidad de grumos posibles. Verifica la sazón.

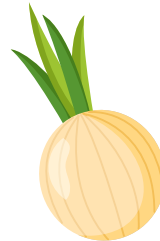
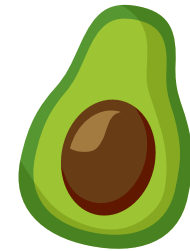
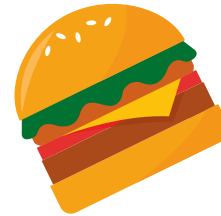
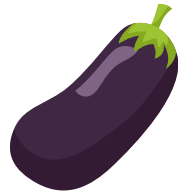
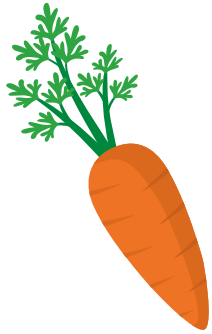
PREPARACIÓN

PARA EL PAPILOTE DE PESCADO:

- 1** Lava todos los vegetales y mételos en la licuadora junto con el azúcar, media taza de agua, sal, orégano y ajo en polvo. Licúa para que quede una textura pastosa.
- 2** Ahora, teniendo el pescado dividido en cuatro porciones. Toma un pedazo grande de aluminio y úntalo con algo de aceite, ponlo debajo de una porción de pescado, agrégale un cuarto de la mezcla de la licuadora y cierra el papel aluminio hasta que el pescado quede cubierto, sella todos sus bordes y fíjate que la mezcla no se salga, si es necesario puedes colocar más capas de aluminio. Repite este procedimiento con los tres pedazos de pescado faltantes.
- 3** Luego en dos ollas grandes (sin aceite) coloca los pescados envueltos en papel aluminio a fuego medio por 10 minutos. Pasados los 10 minutos voltea los pescados con cuidado y déjalos otros 10 minutos.
- 4** Corta el papel aluminio y retíralo con cuidado. Sirve junto con el puré. Recuerda servir tibio.

Mini juego

¡Encierra en un círculo los alimentos saludables!



Cambio de sabor

Es normal que en durante este síntoma no percibamos realmente los sabores de la comida, lo que resulta un poco desagradable cuando comemos, pero, esto no quiere decir que no podamos comer, al contrario, debemos llenar nuestra boca con sabores y texturas e incluso olores agradables y diferentes para poder reconocerlas todas de a poco (Molina-Villaverde, 2013), (Sánchez-Lara, Rodríguez-Ríos, Sosa-Sánchez, & Green-Renner, 2009).

Los cambios en la forma como percibimos los sabores pueden ser molestos, pero en este recetario tenemos una ayuda extra, todos los días podemos experimentar recetas que nos den otro gusto de la comida, y disfrutemos de ingredientes nuevos con métodos de cocción diferentes, haciéndonos todos unos catadores profesionales.

Esto es con el objetivo de darnos otro impulso para seguir adelante, además de descubrir sabores y sensaciones que la comida nos da, es una nueva etapa, solo queda sonreír y cocinar.



Garbanzos al curry con arroz

INGREDIENTES

- Cuatro tazas de arroz blanco cocido (560 gramos).
- Una taza y cuatro cucharadas de garbanzos crudos (240 gramos) remojados por 8 horas o toda la noche.
- Una berenjena mediana (160 gramos).
- Media taza de leche de coco (120 gramos).
- Una cebolla cabezona pequeña (100 gramos).
- Una taza de champiñones (80 gramos).
- Una cucharada de leche de vaca, entera y pasteurizada (15 mililitros).
- Una cucharada de aceite de oliva o 100% vegetal (15 mililitros).
- Una cucharada de curry (15 gramos).
- Una cucharadita de comino (5 gramos).
- Una cucharadita de paprika (5 gramos).
- Media cucharadita de canela en polvo (3 gramos).
- Sal al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Lava las verduras.
- 2 En una olla a presión cubre los garbanzos, agrega sal y cocina hasta que estén blanditos, revisando que el agua no se evapore (aproximadamente 30 minutos luego de que comience a pitar la olla a presión). Cuando estén listos reserva.
- 3 Corta la berenjena en láminas a lo largo de 1 cm aproximadamente y déjalas en un recipiente con agua, una cucharada de leche de vaca y sal por 30 minutos. Escurre bien las berenjenas y córtalas en cubos pequeños.
- 4 Corta la cebolla en julianas o tiras extremadamente delgadas, luego corta los champiñones en láminas.
- 5 Agrega en una olla a fuego bajo una cuchara de aceite y la cebolla hasta que esté transparente, revuelve constantemente. Luego sube a fuego medio, agrega la berenjena y revolviendo un poco espera a que esté blandita. Ahora procede a agregar los champiñones y déjalos cocinar por dos minutos. En la misma olla agrega los garbanzos, media taza de leche de coco y las especias (comino, paprika, curry, canela y sal).
- 6 Espera a que se reduzca un poco el líquido y se vea algo cremoso. Apaga el fuego y tapa para que no se enfríe.
- 7 Ahora sirve el arroz y los garbanzos con las verduras. ¡Buen provecho!

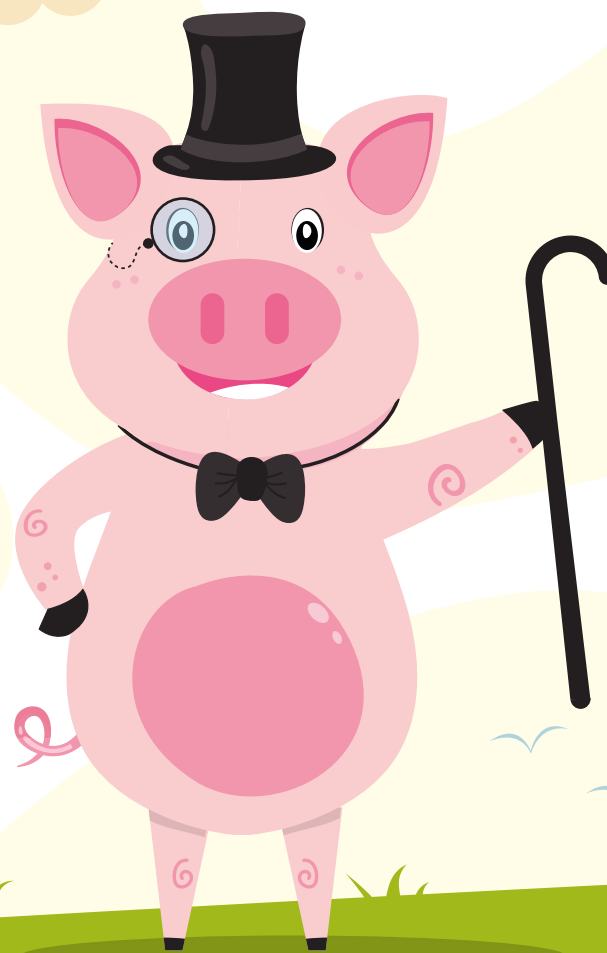
INGREDIENTES

- Dos latas de atún en agua (340 gramos).
- Dos tomates medianos (200 gramos).
- Dos paquetes de galletas de soda (48 gramos).
- Dos cucharadas de mayonesa (30 gramos).
- Tres cucharadas de aceite de oliva o 100% vegetal (30 gramos).
- Dos cucharadas de perejil picado finamente (5 gramos).
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

- 1 En un tazón o recipiente mezcla el atún con la mayonesa, el perejil y el tomate picado.
- 2 Agrega el aceite, mezcla de nuevo y termina con sal y pimienta.
- 3 En un molde hondo apto para microondas agrega una capa de galletas en la base. Cubre con la mezcla de atún y repite de nuevo con otra capa de galletas y atún. Cubre el molde con un plato apto para microondas.
- 4 Llevar al microondas durante 6 minutos.
- 5 Retira el molde del microondas con ayuda de un trapo seco, porciona y sirve.

Torta de atún en microondas



Galletas felices de banano y fresa

INGREDIENTES

- Dos unidades de banano maduro (260 gramos).
- Dos tazas de avena en hojuelas (176 gramos).
- Cuatro unidades de fresas (120 gramos).
- Cuatro cucharadas de chips de chocolate (12 gramos).
- Cuatro cucharaditas de canela en polvo (3 gramos).

PREPARACIÓN

- 1 Lava las fresas y con un cuchillo pícalas en pedacitos muy pequeños.
- 2 En un recipiente vuelve los bananos puré y mézclalos con las fresas, la avena y la canela.
- 3 En una plancha, sin prender la estufa, con un poco de aceite esparcido por toda la superficie coloca una cucharada llena de mezcla, aplasta y da la forma de galleta. Repite este procedimiento hasta formar todas las galletas.
- 4 A fuego bajo deja aproximadamente las galletas tres minutos por lado o hasta que estén doraditas por ambos lados.
- 5 Ve sirviendo las galletas en un plato y coloca chispas de chocolate por encima de cada una para que se derritan. Puedes consumirlas inmediatamente o dejarlas enfriar 15 minutos a temperatura ambiente para que se compacten mejor. ¡A comer!





Dulce tentación

PREPARACIÓN

INGREDIENTES

- Dos unidades de duraznos (240 gramos).
- Cuatro rebanadas de pan tajado (100 gramos).
- Media taza de crema de leche (100 gramos).
- Dos cucharadas de miel de abejas (20 gramos).
- Una cucharada y media de mantequilla (15 gramos).
- Una cucharada de azúcar (11 gramos).
- Media cucharadita de esencia de vainilla (1 gramo).
- Una rama de romero (opcional) (1 gramo).

Cantidad de porciones: 4

Nota: Se requiere un batidor globo de cocina.

1

Lava los duraznos, pártelos a la mitad y retira la pepa.

2

En una plancha o paila a fuego medio pon la mantequilla a derretir, pon los duraznos sobre ella y espera hasta que se encuentren doraditos por ambos lados. Luego retíralos del sartén y en un plato procede a cortar el durazno en tiras o bastones de 1 cm. Reserva.

3

En el mismo sartén anterior o en una tostadora tuesta las rebanadas de pan.

4

Toma el azúcar y licúala hasta que quede azúcar pulverizada. Luego en un recipiente mezcla rápidamente con un batidor globo de cocina (o con dos tenedores incrustados juntos hacia adentro, como "dándose un abrazo") la crema de leche y la esencia de vainilla por dos minutos, hasta que sea una crema espumosa o crema chantilly, pero ten cuidado, porque si bates de más la crema se cortará porque se volverá mantequilla.

5

Toma el azúcar y licúala hasta que quede azúcar pulverizada. Luego en un recipiente mezcla rápidamente con un batidor globo de cocina o con dos tenedores la crema de leche y la esencia de vainilla por dos minutos, hasta que sea una crema espumosa o crema chantilly, pero ten cuidado, porque si bates de más la crema se cortará porque se volverá mantequilla.

6

Repite este procedimiento hasta completar las 4 tostadas. ¡A comer!

Gelatina de yogur de mango

INGREDIENTES

- Dos vasos de 150 gramos de yogur griego natural (300 gramos).
- Un mango de azúcar (100 gramos).
- Para decorar: Pedazos pequeños de mango.
- Una cucharada y una cucharadita de galletita o gelatina sin sabor en polvo (20 gramos).
- Una cucharadita colmada de azúcar (10 gramos).

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1** Lava y remueve la cáscara y la semilla del mango, que solo quede la pulpa de la fruta.
- 2** Adiciona en la licuadora la pulpa de mango, yogur griego natural y azúcar. Licua y reserva.
- 3** Calienta 7 cucharadas o 100 mililitros de agua en el microondas o en una olla pequeña.
- 4** En un recipiente mediano agrega la gelatina y vierte el agua en forma de hilo o de chorrito. Revuelve con un tenedor hasta que no queden grumos y luego agrega la mezcla de la licuadora.

- 5** Pasa esta mezcla a cuatro recipientes o a una refractaria y lleva a la nevera por mínimo dos horas o hasta que cuaje.
- 6** Porciona, sirve y disfruta. Puedes decorar con pequeños pedazos de mango por encima.

NOTA: Es importante resaltar que esta receta se puede realizar de otros sabores, utilizando frutas como piña, fresa, naranja o manzana. Especialmente si estas son de mayor agrado para el niño.

Natilla cubana

INGREDIENTES

- Tres tazas de leche de vaca, entera y pasteurizada (720 mililitros).
- Cinco cucharadas de azúcar blanco (66 gramos).
- Tres yemas de huevo de gallina (60 gramos).
- Tres cucharadas de almidón de maíz (45 gramos).
- Una cucharadita de canela en polvo (5 gramos).
- Una cucharadita de esencia de vainilla (5 gramos).
- La ralladura de un limón.

PREPARACIÓN

- 1** En un recipiente incorpora la maicena, las yemas de huevo y media taza de leche. Revuelve muy bien con un tenedor y reserva.
- 2** Pon a hervir la leche restante (2 tazas y media) con la ralladura del limón y la canela. Incorpora el azúcar y revuelve muy bien con el batidor globo para que se disuelva completamente.
- 3** Luego de que la leche hierva, añade la mezcla que reservaste e inmediatamente gradúa el fogón a fuego bajo.
- 4** Cocina revolviendo constantemente con el batidor globo, para evitar que se pegue al fondo.
- 5** Cuando empiece a cuajar y tornarse más espesa, tipo crema, agrega la cucharadita de vainilla, retira del fuego y bate fuertemente con el batidor globo por última vez.
- 6** Vierte la natilla en 4 recipientes, deja enfriar por 10 minutos a temperatura ambiente y lleva al refrigerador.
- 7** Luego de que cuaje, en aproximadamente una hora, ya puedes servir y disfrutar.

Nota: Se requiere un batidor globo de cocina.



Alitas de pollo al limón

INGREDIENTES

- Diez alas de pollo (1000 gramos).
- Diez limones medianos (416 gramos).
- Tres cucharadas de aceite de oliva o 100% vegetal (45 mililitros).
- Dos dientes de ajo (6 gramos).
- Dos ramas de cebollín (2 gramos).
- Una rama de romero (2 gramos).
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN PREVIA

Puedes adobar las alitas desde el día anterior y si lo prefieres retirarles la piel. Para adobar utiliza el zumo de cinco limones, dos cucharadas de aceite, 1 diente de ajo aplastado, sal, romero y pimienta. Mezcla muy bien las alitas y el adobo en un recipiente con tapa.

PREPARACIÓN

- 1** En un sartén muy caliente agrega un poco de aceite y la pasta de un diente de ajo, sella el pollo seis minutos por cada lado o hasta que quede doradito por fuera y bien cocido por dentro.
- 2** Mientras tanto saca el zumo de tres limones.
- 3** Luego baja el fuego, agrega el zumo de cinco limones y espera a que empiece a formar una salsa tipo caramelo. Retira del fuego y espera a que se enfríe un poco.
- 4** Sirve y agrega cebollín cortado en pedazos pequeños por encima de las alitas para dar más sabor y que el plato se vea bonito.



Lasaña de plátano maduro en salsa de pomodoro

INGREDIENTES

- Cuatro unidades medianas de plátano hartón maduro (1000 gramos).
- Cuatro tomates medianos (500 gramos).
- Dos unidades de pechuga de pollo, sin piel y sin hueso (500 gramos).
- Cuatro tajadas de queso doble crema o mozzarella (120 gramos).
- Dos huevos de gallina (solo si posees horno).
- Media cebolla cabezona mediana (75 gramos).
- Un trozo de zanahoria (20 gramos).
- Un trozo de tallo de apio (20 gramos).
- Una cucharada de aceite de oliva o 100% vegetal (15 gramos).
- Una cucharadita de azúcar blanca, granulada (5 gramos).
- Un diente de ajo (3 gramos).
- Sal al gusto.
- Especias al gusto (Orégano, pimienta y albahaca).

Nota: Además: Horno, si es posible, pero esta receta también cuenta con la opción de hacerse sin horno.

PREPARACIÓN

- 1 Cocina los plátanos a fuego bajo con un poquito de aceite, hasta que estén doraditos. Dale la vuelta constantemente para que no se quemen. Déjalos enfriar y corta láminas a lo largo, reserva en un plato tapado.
- 2 Lava las verduras. Corta los tomates y la cebolla en cuartos, añade a la licuadora con 1 taza de agua y licua por tres minutos. Reserva.
- 3 Con un cuchillo pica el ajo finamente y la zanahoria y el apio en cubos muy pequeños.
- 4 Precalienta a fuego medio por un minuto una olla mediana, agrega el aceite y saltea el ajo, revolviendo para que no se queme, luego de un minuto agrega la zanahoria, espera 3 minutos, revuelve y agrega el apio.
- 5 Agrega la mezcla de la licuadora a la olla, la cucharadita de azúcar y especias al gusto (orégano, sal pimienta y albahaca). Revuelve y a fuego muy bajo, con la olla tapada, deja que se reduzca, revolviendo cada tanto, la salsa se demora aproximadamente de 20 a 30 minutos, o hasta que espese.
- 6 Mientras tanto cocina el pollo a tu gusto hasta que esté cocido y procede a desmenuzarlo. Luego revuelve el pollo con la salsa.
- 7 Procede al ensamble de la lasaña:

Sin horno: En una refractaria o recipiente hondo sirve capas de tajadas de plátano y capas de pollo con salsa para formar la lasaña (salen 4 capas en total). Porciona y sirve en platos, agrega una rodaja de queso por encima en cada plato de lasaña y lleva al microondas por 30 segundos cada plato, para que se derrita el queso. ¡A comer!

Con horno: En una refractaria o molde apto para horno sirve una capa de tajadas de plátano maduro, sumergiendo las tajadas en huevo revuelto, luego agrega una capa de pollo con salsa. Repite este procedimiento una vez más. Por último, encima de toda la lasaña, pon las tajadas de queso y hornea a 200° C por 15 minutos. ¡A comer!

Hamburguesas locas de atún y garbanzos



INGREDIENTES

- Un aguacate Lorena, crudo (350 gramos).
- Dos latas de atún en agua (340 gramos).
- Un paquete de 4 unidades de pan para hamburguesa (270 gramos).
- Dos tomates medianos (200 gramos).
- Una zanahoria mediana (130 gramos).
- Media taza y una cucharada de garbanzos crudos y remojados en agua durante 8 horas o toda una noche (120 gramos).
- Cuatro tajadas de queso doble crema o mozzarella (100 gramos).
- Dos huevos de gallina.
- Cuatro cucharadas de salsa de tomate (60 gramos).
- Cuatro hojas de lechuga (40 gramos).
- Medio limón (20 gramos)
- Una cucharada de aceite de oliva o 100% vegetal (15 mililitros).
- Una cucharadita de ajo en polvo o dos dientes de ajo (5 gramos).
- Especias al gusto.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Cocina los garbanzos sin sal en una olla a presión con agua hasta cubrir, para esto agrega especias al gusto o tengas a la mano, como: Laurel, orégano, páprika, entre otros. Cocina hasta que los garbanzos estén blandos (Aproximadamente 25 minutos luego de que comience a pitar la olla a presión). Reserva. Nota: Los garbanzos se cocinan sin sal porque luego se mezclarán con el atún en lata, este último contiene bastante sal.
- 2 Dora los panes para hamburguesa en una plancha o sartén con un poquito de aceite hasta tostar.
- 3 Lava las verduras y con ayuda de un cuchillo corta el tomate en cubos pequeños o rodajas, y con una ayuda de un rallador, ralla la zanahoria.
- 4 Toma el aguacate y machaca con ayuda de un tenedor, revolviendo con el zumo de medio limón para que no se oxide.
- 5 Alista los panes de hamburguesa, para esto, en cuatro panes agrega la salsa de tomate y el aguacate machacado, y en los otros cuatro la lechuga, el tomate y la zanahoria. Reserva.
- 6 En una licuadora o procesador de alimentos licúa los garbanzos, las dos latas de atún en agua ya escurridas, dos huevos ya quebrados, el ajo y un chorrito de agua. La mezcla debe quedar espesa y manejable.
- 7 Retira la mezcla de la licuadora y con las manos húmedas o un molde para arepas realiza la forma de las 4 hamburguesas. Y en una paila con aceite, a fuego medio, dora las hamburguesas aproximadamente 6 minutos por cada lado o hasta que estén doraditas y firmes.
- 8 Pon las hamburguesas sobre los panes previamente alistados.
- 9 Sirve y decora al gusto.

Nota: se requiere olla a presión.



Pasta en salsa de pimentón marroneado/ pasta morrón

INGREDIENTES

- Cuatro unidades grandes de pimentón rojo (800 gramos).
- Dos unidades de pechugas de pollo, sin piel y sin hueso (500 gramos).
- Cuatro porciones de pasta alimenticia (320 gramos).
- Cuatro tajadas de queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema (100 gramos).
- Media taza de maní (75 gramos).
- Dos cucharadas de aceite de oliva 100% vegetal (30 mililitros).
- Una cucharada de vinagre blanco (15 gramos).
- Cuatro unidades de dientes de ajo (12 gramos).
- Una pizca de pimienta (2 gramos).
- Cuatro cucharaditas de orégano seco o deshidratado (1 gramo).
- Sal al gusto

Cantidad de porciones: 4

PARA LA SALSA:

- 1 Con ayuda de un cuchillo corta la pechuga de pollo en cubos de aproximadamente tres centímetros.
- 2 Pon los pimentones directamente sobre la estufa, a fuego alto, debes ir volteando los pimentones para que estos se quemen por todas partes, te puedes ayudar con dos tenedores o unas pinzas, para no quemarte. Deja enfriar los pimentones y con ayuda de la llave del agua y tus manos limpias retira la capa negra. Luego, con un cuchillo remueve el tallo, las semillas y las partes blancas del interior del pimentón.
- 3 Vuelve los ajos pasta (para esto pica el ajo finamente y con la hoja del cuchillo aplasta los pedacitos de ajo contra la tabla hasta formar una pasta), agrega una cucharada de aceite a una olla y dora los ajos por 1 minuto a fuego medio (no dejes que se queme).
- 4 En la misma olla, cocina el pollo como más te guste, hasta que esté cocido.
- 5 En la licuadora agrega el pimentón, el maní, la sal y la pimienta, el orégano, el vinagre y media taza de agua, licua hasta obtener una salsa medio espesa.
- 6 Traslada la mezcla de la licuadora en una olla pequeña por 10 minutos a fuego bajo. Reserva.

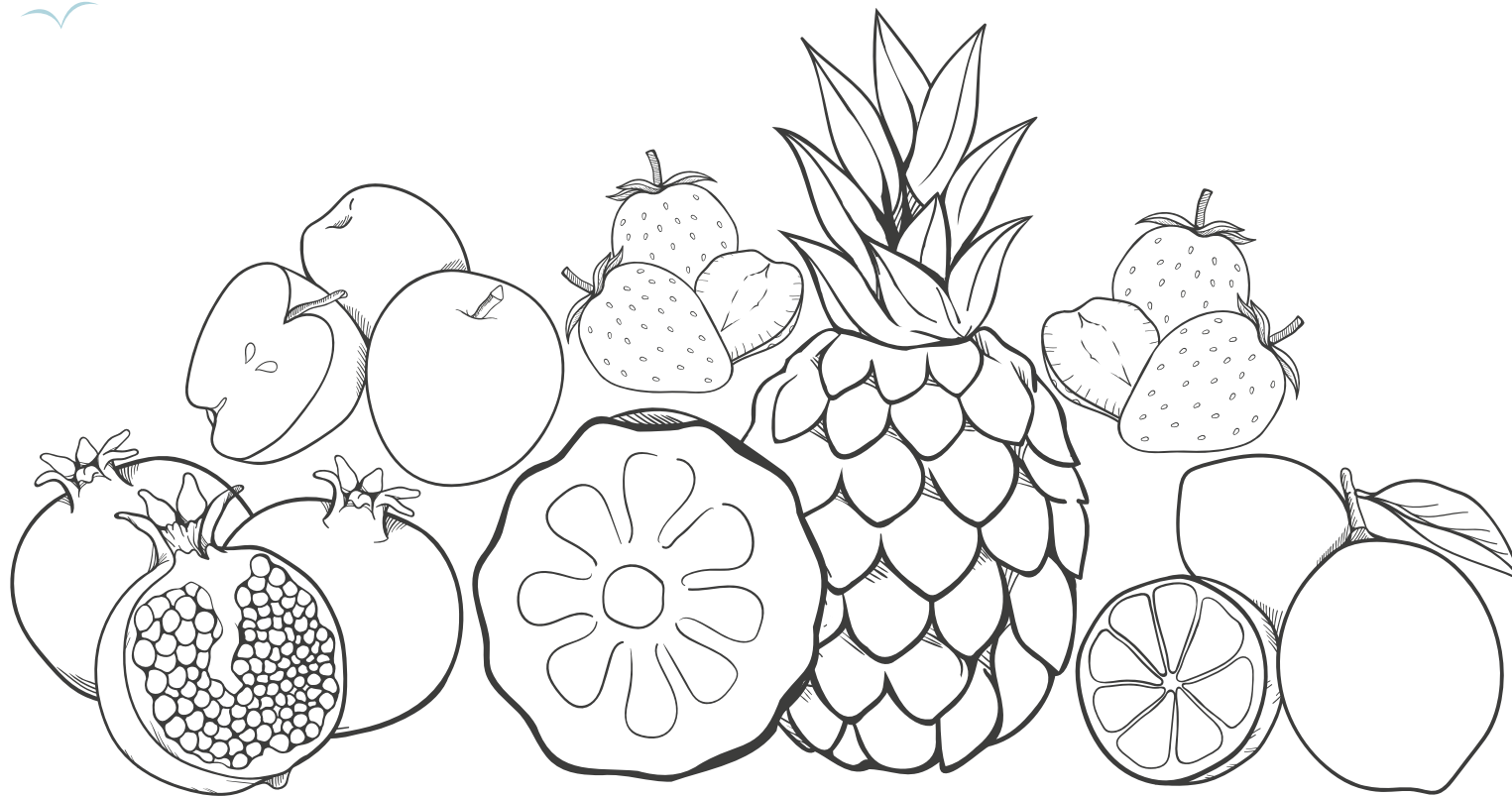
PREPARACIÓN

PARA LA PASTA:

- 1 En una olla con abundante agua hirviendo con sal, agrega la pasta y espera 10 minutos o hasta que la pasta esté al dente, es decir, que tenga un pequeño punto blanco luego de cortarla, pero que no se sienta muy dura al morder.
- 2 Escurre la pasta pasándola por un colador y agrégale agua fría para cortar la cocción. Escurre bien.
- 3 Finalmente, en una olla, con un poco de aceite agrega el pollo en cuadritos y la salsa. Cuando esto se encuentra caliente agrega la pasta, revuelve por un par de minutos y sirve cada porción con una tajada de queso por encima. También puedes agregar algo de queso parmesano en vez de queso doble crema, solo si a tu niño le gusta.

Mini juego

¡Colorea las frutas!



Ocasiones especiales

En este recetario también tenemos un espacio para las celebraciones y victorias, para que cada vez que el ánimo decaiga, recurramos a ellas para sentirnos mejor y recordar que somos fuertes a pesar de todo.

Existen pequeños momentos en los que podemos disfrutar más tranquilamente del placer de comer y para esas ocasiones tenemos preparaciones saludables y con porciones adecuadas para que disfrutemos junto a nuestra familia.

Teniendo en cuenta muchos aspectos como la practicidad, diversión y el factor monetario podemos tener muchas formas de hacer nuestras preparaciones rápidas, deliciosas y nutritivas para nuestro organismo.

Todas estas recetas son especiales para nuestras pequeñas victorias, están llenas de sabor para compartir.

¡Mucha fuerza
y a cocinar!



Panqueques de banano y avena con frutos rojos



INGREDIENTES

- Media taza de leche de vaca (125 mililitros).
- Una unidad grande de bananos común, maduro (120 gramos).
- Una taza de avena en hojuelas (100 gramos) o harina de avena (media taza).
- Dos unidades de huevos de gallina (100 gramos).
- Cuatro cucharadas de agraz u otro fruto rojo (50 gramos).
- Una cucharada de aceite de girasol (15 mililitros).
- Una cucharadita de polvo para hornear (3 gramos).

PREPARACIÓN

- 1 Ten todos los ingredientes medidos, preferiblemente pesados.
- 2 Pon el banano, el huevo, la avena, la leche y el polvo para hornear en el vaso de la licuadora y procésalos hasta tener una mezcla suave.
- 3 Cuando la mezcla esté lista, añade el agraz o algún fruto rojo e incorpóralos con cuidado.
- 4 Precalienta un sartén antiadherente a fuego medio bajo con un poco de aceite.
- 5 Vierte media taza de la mezcla en el sartén.
- 6 Déjalo cocinar durante 30 segundos o hasta que la superficie de la masa se llene de burbujas.
- 7 Dale vuelta al panqueque con una espátula y ten mucho cuidado, déjalo cocinar por otros 30 segundos.

Nota: para un mejor resultado se aconseja acompañarlo con fruta o una mermelada natural baja en azúcar.

Muffins de maíz y mora

INGREDIENTES

- Tres unidades de huevo de gallina (150 gramos).
- Una unidad de barra de aceite de girasol (125 gramos).
- Una taza de azúcar blanca (125 gramos).
- Media taza de leche vegetal (125 gramos).
- Una taza de harina de maíz amarillo, precocida (115 gramos).
- Una taza de harina de trigo, todo propósito (115 gramos).
- Un tercio de taza de mora (40 gramos).
- Una cucharadita de esencia de vainilla (opcional) (5 mililitros).
- Una cucharadita de polvo para hornear (4 gramos).

PREPARACIÓN

- 1 Ten todos los ingredientes medidos, preferiblemente pesados.
- 2 Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- 3 Cubre los moldes para muffins con mantequilla y harina o con papelitos para cupcakes.
- 4 Bate la margarina con el azúcar y la vainilla hasta que quede cremosa.
- 5 Añade los huevos enteros uno a uno mientras se bate, incorporar bien.
- 6 Agrega las dos harinas, el polvo para hornear y el yogur, mezclar hasta obtener una mezcla lisa.
- 7 Vierte la mezcla en los moldes hasta llenar tres cuartas partes de este (3/4).
- 8 Cocina en el horno precalentado por 40 minutos o hasta que al insertar un cuchillo este salga seco.
- 9 Deja reposar por 10 minutos, desmoldar y dejar enfriar.

Burritos criollos

INGREDIENTES

- Dos unidades de pechuga de pollo, sin piel y sin hueso (500 gramos).
- Dieciséis unidades de tortillas comunes o integrales (496 gramos).
- Un plátano hartón maduro (310 gramos).
- Una taza de lentejas cocidas a tu gusto (200 gramos).
- Media libra de queso doble crema o mozzarella (200 gramos).
- Una cebolla cabezona mediana (150 gramos).
- Una taza de champiñones en láminas (72 gramos).
- Cuatro hojas de lechuga (40 gramos).
- Una cucharada de aceite de oliva o 100% vegetal (15 gramos).
- Una cucharadita de ajo en polvo o un diente de ajo grande (5 gramos).
- Una unidad de aguacate grande Lorena (350 gramos), crudo.
- Sal al gusto.
- Especias a tu gusto.

Cantidad de porciones: 4

PREPARACIÓN

- 1 Conserva la cáscara del plátano maduro y lava antes de usar, parte en rodajas grandes y largas con ayuda de un cuchillo. En una olla pon el plátano y cubre con agua el mismo, espera a que hierva y desde este momento espera 15 a 20 minutos para que estos estén blanditos. Finalmente, cuela el agua de los plátanos, espera a que estos se enfríen un poco y con ayuda de un tenedor y un cuchillo retira la cáscara con cuidado. Pica finamente el plátano en cubos pequeños y colócalo en un plato.
- 2 Deshoja la lechuga y reserva en un plato. Además, pon todas las tortillas en un plato.
- 3 Por otro lado, ralla el queso con ayuda de un rallador. Reserva y sirve en un plato hondo.
- 4 Pica la cebolla en cubos muy pequeños y saltea junto con los champiñones, en una olla con un poco de aceite, por cinco minutos. Reserva en un plato.

- 5 Corta la pechuga en cubos de aproximadamente 3 cm y en la misma olla anterior, cocina la pechuga con un poco de aceite, sal al gusto y ajo. Si deseas se pueden agregar otras especies como laurel, tomillo, perejil, entre otras a tu gusto.
- 6 Mientras que se cocina quita la cáscara y la pepa del aguacate y machácalo. Sirve en un plato. En este punto ya puedes calentar las lentejas.
- 7 Es hora de servir la mesa. La idea es que cada persona se sirva lo que desee y arme sus burritos, a cada persona le corresponden cuatro tortillas, y pueden agregarle todos los ingredientes, es decir, rellenar cada tortilla con lechuga, aguacate, lentejas, pollo, champiñones, plátano maduro y queso.

Choco-tres leches en sartén



INGREDIENTES

- Tres unidades de huevo de gallina (190 gramos).
- Media taza de leche de vaca entera (125 gramos).
- Media taza de crema de leche (113 gramos).
- Media taza de azúcar (95 gramos).
- Media taza y una cucharada de harina de trigo (83 gramos).
- Un tercio de taza de leche de vaca entera (80 mililitros).
- Dos cucharadas de leche condensada (58 gramos).
- Un huevo de gallina.
- Dos cucharadas de mantequilla (32 gramos).
- Una cucharada de azúcar blanca (15 gramos).
- Una cucharada de miel (13 gramos).
- Una cucharada y media de fécula de maíz (10 gramos).
- Una cucharada de chocolate en polvo (8 gramos).
- Una cucharadita de esencia de vainilla (5 gramos).
- Media cucharadita de polvo para hornear (2 gramos).
- Fruta al gusto.

Además

- Batidora de mano eléctrica o licuadora.
- Batidor globo de cocina, manual.

Nota: esta receta es para 6 porciones.

¡Hola! Es necesario tener una olla pequeña de 16 a 17 cm de diámetro con tapa. Comienza engrasando tu olla con mantequilla o aceite y espolvoreando harina. Ahora sí comienza, recuerda tener todos los ingredientes listos y medidos.

PREPARACIÓN

PARA EL PASTEL:

- 1 Con una batidora de mano incorpora los huevos y el azúcar por 10 minutos. Si no posees una batidora de mano puedes usar una licuadora.
- 2 Pasa la mezcla a un tazón y agrega la harina (tamizada con un colador) y el polvo para hornear y una cuchara o espátula realiza movimientos envolventes (como rodeando la mezcla) hasta que todo esté integrado. Derrite la mantequilla y agrégala a la mezcla, sigue haciendo movimientos envolventes hasta incorporar los ingredientes.
- 3 En la olla coloca la mezcla del pastel, tapa por completo la olla (si tu olla tiene un huequito en la tapa cúbrelo con papel aluminio) y a fuego muy bajo cocina por 35 minutos. Pasado el tiempo revisa que el pastel esté cocido en el centro, debes atravesarle un cuchillo y si sale limpio estará listo. Deja enfriar el pastel fuera de la estufa.

PARA LA CREMA PASTELERA DE CHOCOLATE:

- 1 Mientras esperas a que esté listo el pastel pon a calentar a fuego alto la leche, con la vainilla y el chocolate en polvo. Mientras, en un recipiente revuelve (con un tenedor) el huevo, la fécula de maíz y el azúcar.
- 2 Luego de que la leche hierva, retira del fuego y agrega la mezcla anterior sin dejar de revolver con un globo, pasa a fuego bajo y ella rápidamente comenzará a espesar. Luego, pasa a un recipiente la mezcla y con papel vinilpel cubre directamente toda la crema para que no se forme una nata. Deja a temperatura ambiente y luego lleva a la nevera hasta enfriar completamente.

PARA EL "MOJE" DEL PASTEL:

- 1 En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta integrar bien.

ENSAMBLE FINAL:

- 1 Con el pastel ya frío voltéalo en un plato grande y con un tenedor abre huecos por todos lados, luego añade el "moje" de a pocos para que el bizcocho se empape de la mezcla, empápalo por los dos lados. Lleva a refrigerar por 15 minutos para que esté un poco más firme.
- 2 Ahora, pasa el pastel a otro plato grande y con mucho cuidado con un cuchillo vas a partir el pastel de manera horizontal en dos partes. A la parte de abajo le colocarás la crema pastelera de chocolate que hiciste previamente y luego pondrás la otra parte del pastel encima.
- 3 Finalmente, con la crema pastelera que te sobre puedes agregar más en la parte de arriba del pastel y decorar con fruta al gusto. ¡A comer!

Brochetas clásicas

INGREDIENTES

- Media libra de filete de pechuga de pollo sin piel (250 gramos).
- Media unidad de pan baguette (200 gramos).
- Una unidad mediana de tomate chonto (150 gramos).
- Cinco ramitas de albahaca fresca (40 gramos).

PREPARACIÓN

- 1 Corta el pan al sesgo (en cortes diagonales) en rodajas de aproximadamente 2 centímetros de grosor y disponer las rodajas sobre una bandeja.
- 2 Corta el tomate en rodajas de medio centímetro aproximadamente y resérvalas en un recipiente.
- 3 Deshoja la albahaca y pon una hoja sobre otra, luego enróllalas y corta este enrollado, obtendrás unas tiritas, disponer de la albahaca en otro recipiente.
- 4 Luego alista la mortadela en otro recipiente.
- 5 Para armar las brochetas pon dos rodajas de tomate sobre el pan, luego mortadela y termina con buena cantidad de albahaca al final, repite este proceso con cada trozo de pan.
- 6 Luego sírvelas en un plato y disfruta.





Noche de películas

INGREDIENTES

- Una unidad mediana de aguacate Lorena, crudo (250 gramos).
- Cuatro unidades de tortillas de maíz (124 gramos).
- Una unidad de tomate, crudo (120 gramos).
- Una unidad de cebolla cabezona pequeña, cruda (100 gramos).
- Dos cucharadas de aceite de girasol (30 mililitros).
- Una cucharada de jugo de limón, crudo (15 mililitros).
- Un atado de cilantro fresco, crudo (10 gramos).
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

PARA EL GUACAMOLE:

- 1 Limpia muy bien los ingredientes.
- 2 Corta en cubos pequeños la cebolla, el tomate y el cilantro.
- 3 Machaca el aguacate y júntalo con nuestras verduras en cubitos, el cilantro y el jugo de limón.

PARA LAS TORTILLAS:

- 1 Esparce un poco de aceite sobre las tortillas y ponlas en un sartén de a una, hasta que queden crocantes y un poco más doradas.
- 2 Córtalas en triángulos grandes, serán nuestros nachos.

PARA SERVIR:

- 1 Sirve el guacamole en un tazón, debajo un plato plano y más ancho, ahí pondrás los nachos, ahora, disfruta.



Pizzas caseras

INGREDIENTES

- Media libra de carne de res molida (250 gramos).
- Una unidad de tomate grande (180 gramos).
- Una unidad de cebolla cabezona grande, cruda (170 gramos).
- Cuatro unidades medianas de tortillas integrales (125 gramos).
- Cuatro tajadas de queso fresco, semiduro, semimagro, tipo mozzarella (120 gramos).
- Dos cucharadas de aceite de girasol (30 gramos).
- Una cucharada de azúcar morena granulada (15 gramos).
- Orégano al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

PARA EL ARMADO:

- 1 En una paila calienta la tortilla por un lado, dale la vuelta y coloca encima la salsa y el queso mozzarella en pedacitos.
- 2 Tapa la sartén para que el queso se derrita un poco.
- 3 Sirve y disfruta.

PARA LA SALSA:

- 1 Pica en cubos pequeños el tomate y la cebolla.
- 2 En una paila con aceite caliente, pon la cebolla hasta que esté de un color transparente, ahí pon la carne molida y el tomate, con una taza de agua.
- 3 Deja cocinar para que se conserve, por 15 minutos.
- 4 Pon la sal, pimienta, orégano y el azúcar para equilibrar la acidez del tomate.



Burritos envueltos de amor

INGREDIENTES

- Media pechuga de pollo sin piel, cruda (280 gramos).
- Una unidad pequeña de aguacate Lorena, crudo (200 gramos).
- Una unidad de cebolla cabezona mediana, cruda (150 gramos).
- Una unidad de tomate mediano, crudo (150 gramos).
- Cuatro unidades medianas de tortillas integrales (124 gramos).
- Cinco ramas de apio crudo (40 gramos).
- Dos cucharadas de aceite de girasol (30 mililitros).
- Pimienta al gusto.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

PARA EL POLLO:

- 1 Quítale a la pechuga el cuerito y a grasa visible y córtalo en tiras grandes.
- 2 En una paila con aceite ya caliente, cocina el pollo junto con la sal y pimienta para darle sabor.

PARA EL GUACAMOLE:

- 1 Machaca el aguacate y adiciónale la sal y pimienta.

PARA EL BURRITO:

- 1 Limpia y corta en cubos grandes la cebolla, el apio y el tomate.
- 2 En una paila, calienta la tortilla por ambos lados, y hacia un costado coloca unas tiras de pollo, junto con el apio, tomate y cebolla en cubos y un poco de guacamole.
- 3 Junta los costados sobrantes de la tortilla y empieza a enrollar firmemente, hasta que llegues al final.
- 4 Envuélvelo en una servilleta y disfruta.

Postrecito

INGREDIENTES

- Dos unidades medianas de banano común, crudo (300 gramos).
- Tres unidades de fresas grandes, maduras y crudas (180 gramos).
- Cuatro unidades de chocolatina o chocolate de leche (48 gramos).

PARA EL CHOCOLATE:

- 1 Pon en una olla menos de la mitad de su capacidad con agua, y encima un recipiente resistente al calor, aquí pondrás las chokolatinas. Este baño de maría debe ser a fuego bajo.
- 2 Mueve el chocolate de a poco hasta que se derrita por completo.

PARA EL ARMADO:

- 1 Aún caliente el chocolate con una cuchara, vierte el chocolate sobre el pincho, no debe quedar completamente cubierto.
- 2 Sirve y disfruta.

PREPARACIÓN

PARA EL PINCHO DE FRUTAS:

- 1 Limpia muy bien la fruta y córtala en rodajas gruesas.
- 2 Insértalas en un palito, intercalando el banano y la fresa.



Crepes de jamón y queso

INGREDIENTES

- Un pocillo y una cucharada de leche de vaca, entera y pasteurizada (200 mililitros).
- Media libra de queso doble crema o mozzarella (200 gramos).
- Ocho unidades de champiñones (opcional) (120 gramos).
- Cuatro tajadas de jamón de cerdo o dos filetes de pechuga de pollo desmenuzada (88 gramos).
- Diez cucharadas de harina de trigo todo propósito (75 gramos).
- Un huevo de gallina (50 gramos).
- Tres cucharadas de mantequilla (48 gramos).
- Una cucharadita de azúcar blanca.
- Una cucharadita de sal.

Cantidad de porciones: 4



PREPARACIÓN

- 1 Ralla todo el queso en un recipiente y llévalo a la nevera.
- 2 Corta los champiñones en rodajas y sofríe con un chorrito de aceite por dos minutos en una paila a fuego medio. Reserva en un plato.
- 3 En un recipiente o tazón agrega un huevo y mezcla con un tenedor. Luego añade un poco de leche y sigue revolviendo. Agrega el resto de la leche en forma de chorro y revuelve otra vez.
- 4 Aparta una cucharada de mantequilla en un plástico en la nevera. Las dos cucharadas restantes de mantequilla las derrites en una olla a fuego bajo, o en el microondas si lo posees.
- 5 Adiciona la mantequilla derretida a la mezcla del tazón, junto con la media cucharadita de sal y la cucharadita de azúcar. Revuelve bien con el tenedor, agrega la harina de trigo y vuelve a revolver. La consistencia debe ser líquida.

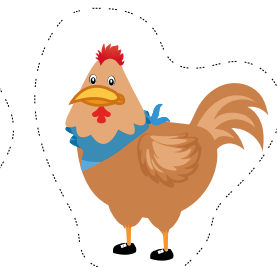
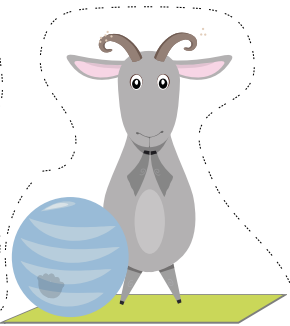
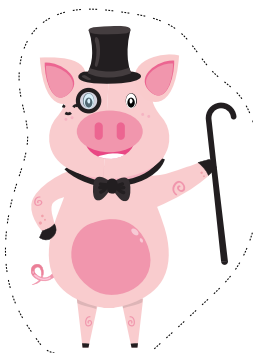
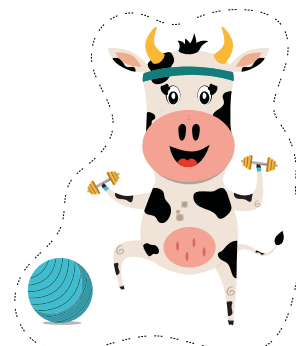
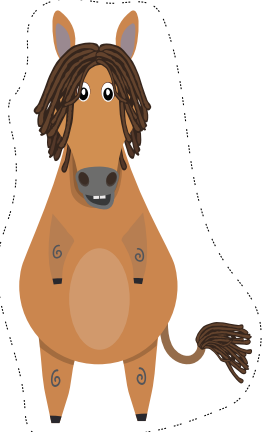
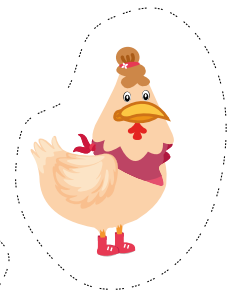
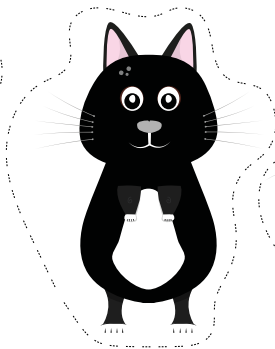
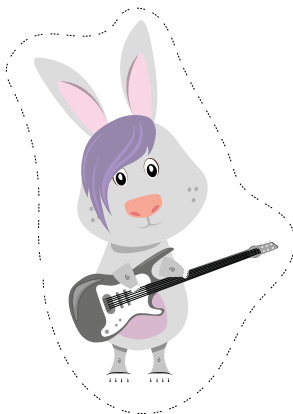
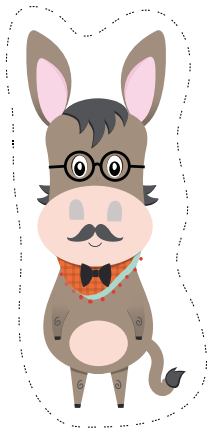
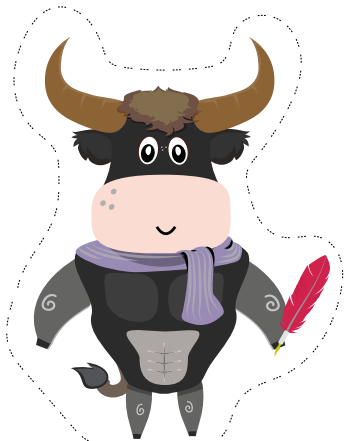
- 6 Precalienta una paila grande (preferiblemente de teflón o antiadherente) por 2 minutos a fuego medio. Adiciona un poco de la mantequilla apartada y esparce, luego de que se derrita agrega un cucharón de la mezcla y procede rápidamente a mover la paila, para esparcir la mezcla por toda la paila y poder formar un crepe o tortilla muy fina. Luego de que esta esté bien cocida por debajo y los bordes se comiencen a levantar de la paila, se le da la vuelta al crepe con una espátula o miserable.
- 7 A media mitad de la tortilla o crepe agrégale queso, una tajada de jamón o un poco de pollo desmechado y algo de champiñones, luego con cuidado, dobla el crepe a la mitad y de nuevo por la mitad si deseas.
- 8 Repite este proceso 3 veces más. Sirve cada crepe en un plato.

Nota: Estos crepes también lo puedes hacer dulces, removiendo en la mezcla para crepes la sal y agregando más azúcar. Los puedes rellenar de mantequilla de maní y pera o manzana, un chorrito de leche condensada y banano, entre otras opciones, deja volar la creatividad.



Mini juego

¡Colecciona y guarda tu personaje favorito!

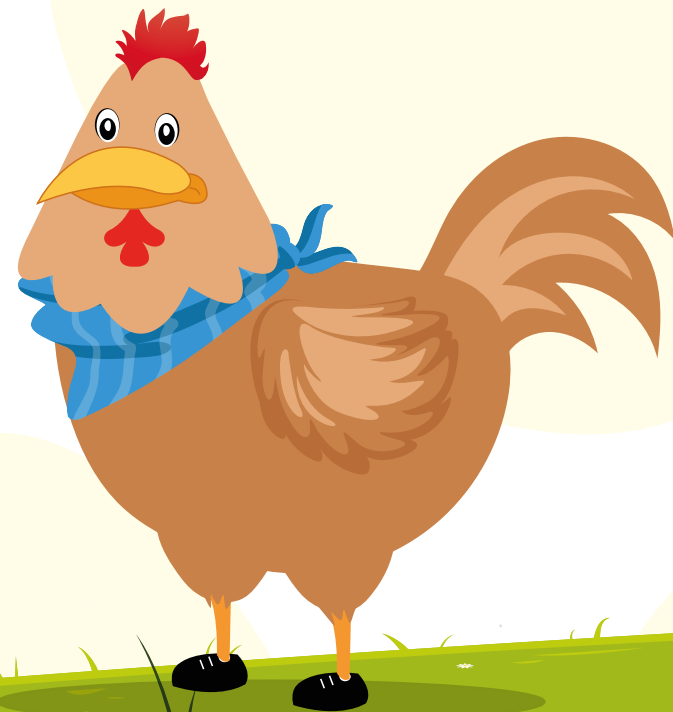


Epílogo Saboreando la vida

Este libro existe por ellos, ¿quiénes son ellos?, los niños que están o han padecido de cáncer. El compilado de recetas en este libro es el resultado del proceso de investigación con alto sentido social del Semillero de Investigación en gastronomía-SING de la Universidad ECCI en asocio con el Instituto Nacional de Cancerología en Bogotá Colombia.

Cada una de las recetas tuvieron detrás a la investigación cualitativa-fenomenológica [1] para encontrar las principales preocupaciones, preferencias, aversiones, mitos, problemáticas y todo el contexto alimentario que más afecta a los niños que padecen cáncer durante su diagnóstico, tratamiento y al ser dados de alta. La estandarización de las recetas se logró gracias a la incorporación de un método semicuantitativo en la investigación.

[1] Investigación aprobada por el Comité de Ética Institucional de la Universidad ECCI con el acta número 001-2019.





En general, como lo confirma la literatura científica, los niños, padres y cuidadores pasan por dificultades propias de la enfermedad o generadas por el tratamiento que inciden en su alimentación y estado nutricional (Wojtaszek, Kochis, & Cunningham, 2002), (McGuire, 2000), (Martínez Roque, 2007), (Ferreira Calza, 2017). En la búsqueda de soluciones frente a la enfermedad se toman todo tipo de opciones y recomendaciones para lograr mantener de alguna forma la alimentación. Además de ello, la cultura gastronómica, situación socioeconómica y los conocimientos, actitudes y prácticas frente a los alimentos deben ser consideradas en el momento de definir alternativas para una alimentación adecuada.

Es así como la investigación desde su inicio evidenció la necesidad y los elementos para el diseño de recetas con un enfoque en la cultura gastronómica colombiana, que fueran accesibles, económicas y fáciles de hacer, teniendo como ordenador los síntomas más frecuentes en esta población (Buamden, 2018), (Requejo & Rubio Rodríguez, 2015).

El resultado aquí plasmado representa 91 recetas distribuidas por ocho síntomas frecuentes, además de ocasiones especiales, clasificadas por tiempos de comida y las diferentes texturas, fáciles de preparar y con ingredientes disponibles en gran parte del territorio colombiano.

Este libro resulta en una herramienta social que busca ofrecer soluciones a los niños, padres y cuidadores en el momento de estar o retornar a casa durante o tras el tratamiento frente al cáncer. Constituye una propuesta para que con la atención integral por parte de los profesionales de la salud los niños y sus familias puedan ir superando poco a poco todos los retos que implica tener una alimentación con sentido durante y después de su tratamiento.

En espera de que cumpla con su sentido social, se entrega la mayor dedicación y amor en cada una de las recetas para ser disfrutadas en casa.

Gracias por disfrutar esta experiencia gastronómica con nosotros



Bibliografía

Acuña, M. R. (2015). Diarrea aguda. *Revista médica clínica Las Condes*, 26(5), 676-686. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.09.010>

Alvariño-Martín, C., & Sarrión-Pérez, M. G. (2014). Prevention and treatment of oral mucositis in patients receiving chemotherapy. *J Clin Exp Dent*, 6(1), 74-80. doi:<http://dx.doi.org/10.4317/jced.51313>

American Cancer Society. (1 de Febrero de 2020). American Cancer Society. Obtenido de Pérdida de apetito: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/problemas-alimentarios/falta-de-apetito.html>

Ardila Pinto, F., & Valoyes, E. M. (2013). Documento nacional hábitos y prácticas alimentarias. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf

Asociación Española Contra el Cáncer. (2013). Asociación Española Contra el Cáncer. Obtenido de Síntomas del cáncer de esófago: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-esofago/sintomas-cancer-esofago>

Bajec, M. R., & Pickering, G. J. (2008). Astringency: Mechanisms and perception. *Critical reviews in food science and nutrition*, 48(9), 858-875. doi:<https://doi.org/10.1080/10408390701724223>

Barr, R., Gomez-Almaguer, D., Jaime-Perez, J. C., & Ruiz-Arguelles, G. (2016). Importance of Nutrition in the Treatment of Leukemia in Children and Adolescents. *Archives of Medical Research*, 47(8), 585-592. doi:<https://doi.org/10.1016/j.arcmed.2016.11.013>

Barreto Puentes, A. L. (2019). Guía de manejo nutricional para los pacientes pediátricos oncológicos hospitalizados en el Hospital Universitario San Ignacio–HUSI. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/43578>

Benson 3er d., A. B., Ajani, J. A., Catalano, R. B., Engelking, C., Kornblau, S. M., Martenson Jr., J. A., . . . Wadler, S. (2004). Benson, A. B., Ajani, J. A., Catalano, R. B., Engelking, C., Kornblau, S. M., Martenson, J. A., McCallum, R., Mitchell, E. Recommended guidelines for the treatment of cancer treatment-induced diarrhea. *Journal of clinical oncology*, 22(14), 2918-2926. doi:<https://doi.org/10.1200/jco.2004.04.132>

Buamden, S. (2018). Relación entre la disponibilidad alimentaria y la mortalidad por cáncer colorrectal en América. *Salud Colectiva*, 14(3). doi:<https://doi.org/10.18294/sc.2018.1556>

Cáceres Zurita, M. L., Mata, F., & Seguí Palmer, M. Á. (2004). *Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico*. Madrid: Mayo Ediciones. Obtenido de <https://seom.org/informacion-sobre-el-cancer/publicaciones-dirigidas-a-pacientes/643-recetas-de-cocina-y-de-autoayuda-para-el-enfermo-oncologico>

Calleja Fernández, A., Ballesteros Pomar, M. D., & Vidal Casariego, A. (s.f.). Recomendaciones nutricionales para mucositis. Obtenido de http://www.humv.es/estatico/ua/endocrino/recomendaciones/Nutricion_si_tiene_Mucositis.pdf

Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica. (s.f.). Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica. Obtenido de Dietas para los pacientes: <http://www.ienva.org/web/dietas/dietas-para-alteraciones-de-la-deglucion/dieta-disfagia-a-liquidos-1500-kcal.pdf>

Corio Andújar, R., & Arbonés Fincias, L. (2009). Nutrición y salud. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 35(9), 443-449. doi:[https://doi.org/10.1016/S1138-3593\(09\)72843-6](https://doi.org/10.1016/S1138-3593(09)72843-6)

Damasco-Ávila, E., Velasco-Hidalgo, L., Zapata-Tarrés, M., Cárdenas-Cardos, R., & Rivera-Luna, R. (2019). Feeding difficulties and eating disorders in pediatric patients with cancer. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 76(3), 113-119. doi:<https://doi.org/10.24875/bmhim.19000072>

Díaz Camacho, V. (2014). Establecimiento de una dieta adecuada en trastornos de la conducta alimentaria. Metodología. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 20, 2172-2197. Obtenido de https://www.tcasevilla.com/archivos/establecimiento_de_la_dieta_adecuada_en_tca.pdf

Escudero Álvarez, E., & González Sánchez, P. (2006). La fibra dietética. *Nutrición hospitalaria*, 21(2), 61-72. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112006000500007

Ferreira Calza, G. (2017). *Gastronomía Hospitalar e Aceitação de Dietas em Pacientes Oncológicos Pediátricos*. (U. d. Brasilia, Ed.) Brasilia, Brasil: Universidad de Brasilia. Obtenido de https://bdm.unb.br/bitstream/10483/18584/1/2017_GessicaFerreiraCalza_tcc.pdf

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2014). *Guidelines for assessing nutrition-related knowledge, attitudes and practices*. Roma. Obtenido de <http://www.fao.org/3/i3545e/i3545e00.htm>

Green, R., Horn, H., & Erickson, J. M. (2010). Eating experiences of children and adolescents with chemotherapy-related nausea and mucositis. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 27(4). doi:<https://doi.org/10.1177%2F1043454209360779>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2015). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*. (I. C. Familiar, Ed.) Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Instituto Nacional del Cáncer. (29 de Abril de 2015). Instituto Nacional del Cáncer. Obtenido de Náuseas y vómito: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/nauseas>

Instituto Nacional del Cáncer. (s.f.). Instituto Nacional del Cáncer. Obtenido de Diccionario del NCI: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/xerostomia>

Jara Vega, P. (2001). La nutrición en la salud y en la enfermedad. *Anales de Pediatría*, 54(2), 109. doi:[https://doi.org/10.1016/S1695-4033\(01\)78660-2](https://doi.org/10.1016/S1695-4033(01)78660-2)

Joaquim Ortiz, C., Puig Piña, R., & Sendrós Madroño, M. J. (s.f.). Recomendaciones dietéticas-nutricionales en oncología. Obtenido de https://www.fcarreras.org/es/recomendaciones-dieteticas-y-nutricionales-en-oncologia_114203.PDF

Maire, B., & Delpuch, F. (2006). Indicadores de nutrición para el desarrollo. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Obtenido de <http://www.fao.org/3/y5773s/y5773s.pdf>

Martínez Roque, V. R. (2007). Valoración del estado de nutrición en el paciente con cáncer. *Cancerología*, 2, 315-326. Obtenido de <http://incan-mexico.org/revistainvestiga/elementos/documentosPortada/1207758983.pdf>

Maurenre, L., Ferreira, M. I., Hernández, K., Rimolli, A., Castellanos, F., Más, M., . . . García, L. (2017). Consulta adolescente en servicios de emergencia pediátrica. *Revista médica del Uruguay*, 33(4), 120-129. Obtenido de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-03902017000400007

Mayo Clinic. (s.f.). Mayo Clinic. Obtenido de Disfagia: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dysphagia/symptoms-causes/syc-20372028>

McGuire, M. (2000). Nutritional care of surgical oncology patients. *Semin Oncol Nurs*, 16(2), 128-34. doi:<https://doi.org/10.1053/on.2000.5551>

Ministerio de Salud y Protección Social. (22 de Julio de 2013). Ministerio de Salud y Protección Social. Obtenido de Resolución 2674: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-2674-de-2013.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (22 de Agosto de 2016). Ministerio de Salud y Protección Social. Obtenido de Resolución 3803: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf

Molina-Villaverde, R. (2013). Alteraciones del sentido del gusto y del olfato con el tratamiento quimioterápico. *Psicooncología*, 10(1), 155-161. doi:https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2013.v10.41954

National Cancer Institute. (2011). Consejos de alimentación: antes durante y después del tratamiento del cáncer. National Cancer Institute. Obtenido de <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion.pdf>

Núñez, C., Moreiras, O., Carbajal, A., Varela, P., Marcos, A., & Santacruz, L. M. (1995). *Anorexia nerviosa y nutrición*. Madrid: Fundación Española de la Nutrición. Obtenido de <https://fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/19-Anorexia.pdf>

Peña, G. M. (2002). Dieta y cáncer. En G. C. C., & A. Sastre Gallego, *Soporte nutricional en el paciente oncológico* (págs. 115-131). Madrid: You & Us S.A. Obtenido de https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/cap_09.pdf

Requejo, O. H., & Rubio Rodríguez, M. C. (2015). Nutrición y cáncer. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 67. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309243316013.pdf>

Ringwald-Smith, K., Hobar, A., Flowers, C., Badgett, K., Williams-Hooker, R., & Roach, R. (2018). Comparison of Resting Energy Expenditure Assessment in Pediatric Oncology Patients. *Nutrition in Clinical Practice*, 33(2), 224-231. doi:10.1002/ncp.10002.

Sánchez-Lara, K., Rodríguez-Ríos, L., Sosa-Sánchez, R., & Green-Renner, D. (2009). Trastornos del gusto en pacientes oncológicos. *Gamo*, 8(5), 211-215. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-gaceta-mexicana-oncologia-305-pdf-X1665920109479406>

Ulloa B., J. P., & Fredes C., F. (Agosto de 2016). Manejo actual de la xerestomía. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 76(2), 243-248. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48162016000200017>

UNICEF. (s.f.). UNICEF. (UNICEF, Editor) Obtenido de Convención sobre los derechos del niño: versión para niños: <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/convencion-version-ninos>

Vera Barboza, Y. (2010). Nutrición esencia de la salud integral. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 23(1), 50-53. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522010000100008

Wojtaszek, C., Kochis, L., & Cunningham, R. (2002). Nutrition impact symptoms in the oncology patient. *Oncology*, 17(2), 15-7.

Zolezzi Francis, A. (2007). Las enfermedades funcionales gastrointestinales y Roma III. *Revista de gastroenterología del Perú*, 27(2), 177-184. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1022-51292007000200007



Saboreando la vida

A partir de una investigación, cuyo objetivo fue explorar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los padres, cuidadores y niños con cáncer en dos hogares de paso ubicados en Bogotá, Colombia por medio de un estudio cualitativo fenomenológico, se diseñó el presente recetario, apto para niños con cáncer, considerando sus síntomas, gustos, tradiciones y aspectos culturales, sumado al aporte que nos hace la gastronomía principalmente colombiana (con algunas recetas basadas en la gastronomía internacional), teniendo en cuenta que los insumos fueran económicos y accesibles.



ISBN 978-958-8817-50-7

