31 de marzo. **Día Mundial contra el Cáncer de Colon**

BOCADOS DE SALUD

10 recetas saludables

EN EL DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE COLON

alicia

EuropaColon España

BAYER

Bocados de Salud

Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Colon, (31 marzo), Bayer, EuropaColon y Fundación Alicia se unen para elaborar Bocados de Salud, 10 recetas saludables.

Actualmente el cáncer colorrectal es el segundo tipo de cáncer más frecuente en los países desarrollados [1,2], afectando a hombres y mujeres. Además, la "occidentalización" de la dieta [3,4] está provocando el aumento de las cifras de este tipo de cáncer en países en los que previamente la incidencia era baja. En España, cada año se diagnostican cerca de 27.000 nuevos casos de cáncer de colon.

Este incremento del número de afectados por esta enfermedad se podría relacionar, en algunos casos, con los cambios en los hábitos alimenticios. Una alimentación saludable ayuda a prevenir el cáncer colorrectal. En este recetario se recogen 10 Bocados de Salud, 10 recetas elaboradas a partir de ingredientes que pueden ayudar a prevenir esta enfermedad, sin dejar de ser apetecibles y estar al alcance de todos.

¿Quién está detrás?

Para elaborar el recetario se ha contado con la colaboración de la Fundación Alicia, Ali-mentación y cien-cia. Es un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina y a la mejora de los hábitos alimentarios. Promueve una buena alimentación y tiene como principal objetivo que todo el mundo coma mejor. Cuenta con la complicidad y colaboración de los mejores cocineros y destacados científicos, entre los que encontramos a figuras como Ferran Adrià.

La iniciativa ha sido impulsada por Bayer, laboratorio farmacéutico dedicado a la investigación y desarrollo de medicamentos innovadores para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas, cuyo lema es "Ciencia para una vida mejor".

La campaña Bocados de Salud ha contado, además, con la colaboración de EuropaColon España, la primera asociación de pacientes de cáncer colorrectal y familiares que trabaja en nuestro país para lograr que el cáncer colorrectal se detecte precozmente, que se conozca esta enfermedad y sus posibilidades de prevención, que se apliquen las mejores terapias con equidad y se reduzcan los índices de mortalidad por esta causa con calidad de vida en la supervivencia de los pacientes.

¡A cocinar!

Alimentarse bien no significa comer de manera aburrida. Combinando los ingredientes recomendados con dedicación se consiguen unos bocados de salud llenos de sabor. Así que te invitamos a poner en práctica todas las recetas que se presentan en Bocados de Salud, 10 recetas elaboradas a partir de ingredientes que pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal.

¡Pruébalas todas!

1 American Cancer Society. Colorectal Cancer. 2010 http://documents.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003096-pdf.pdf. Last accessed June 2012.

2 World Health Organization. World Cancer Report 2008. Colorectal Cancer. Boyle and Levin.

3 Parkin DM, Bray F, Ferlay J, Pisani P. Estimating the World Cancer Burden: GLOBOCAN 2000. Int J Cancer. 2001 Oct 15;94(2):153-15.

4 Bingham, S.A., et al. Is the association with fiber from foods in colorectal cancer confounded by folate intake? Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2005. 14(6): p. 1552-6.

1º

ESPINACAS SALTEADAS CON PASAS, NUECES Y QUESO DE CABRA

10 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 600g de espinacas frescas
- 50g de nueces peladas
- 50g de pasas
- 4 rodajas de queso de cabra
- Aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 2 rebanadas de pan de molde integral

ELABORACIÓN

1. Troceamos ligeramente las espinacas frescas y las lavamos en abundante agua.

2. Ponemos las pasas en un vaso con agua y las calentamos 2 minutos en el microondas a máxima potencia para que se hidraten. Las escurrimos.

3. Picamos las nueces a trozos grandes y las ponemos en la sartén al fuego junto con las pasas y un chorrito de aceite de oliva virgen.

4. Cuando se empiecen a dorar, añadimos las espinacas y removemos bien hasta que estén un poco cocidas.

OBSERVACIONES

- Si disponemos de gratinador, podemos gratinar el queso de cabra ligeramente antes de servir.
- Si lo preferimos, podemos usar orejones, piñones, almendras o el fruto seco que deseemos.

1°

HUMMUS DE GARBANZOS CON TARTAR DE GUACAMOLE

30 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 400g de garbanzos cocidos
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 1 tomate de ensalada grande
- 1 aguacate al punto
- 1 cebolla pequeña
- 1 bolsa de pipas de girasol peladas
- 1 manojo de cebollino
- 12 avellanas tostadas
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Escurrimos bien los garbanzos cocidos y los ponemos en un recipiente apto para triturar junto a un chorrito de aceite de oliva virgen, unas gotas de limón y medio diente de ajo pelado.

2. Trituramos el conjunto con ayuda de un brazo triturador hasta tener una pasta fina. Rectificamos de sal, pimienta y si es necesario con un poquito más de aceite o unas gotas de agua si lo queremos más fino.

3. Añadimos las pipas peladas y mezclamos en el hummus.

4. A parte, pelamos la cebolla y el aguacate y los picamos a daditos bien pequeños, al igual que el tomate lavado. Mezclamos en un bol y aliñamos con aceite de oliva, sal, pimienta y unas gotas de zumo de limón.

5. Picamos el cebollino fresco y lo mezclamos con unas pocas pipas peladas y un chorrito de aceite.

6. Servimos en el plato una base de hummus con el picadillo de guacamole encima y ponemos un poco de aceite de pipas alrededor.

OBSERVACIONES

- Si queremos un hummus más auténtico le podemos añadir tahine. Si no disponemos de pipas de girasol podemos usar avellanas tostadas y peladas.
- Para una presentación más curiosa, podemos usar un aro cortapastas para emplatar el hummus y el guacamole.

1º

PASTA AL "TRÍO DE FIBRAS"

15 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 400g de espagueti integrales
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 manojo de ajos tiernos
- 300g de champiñones
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Ponemos a cocer los espaguetis en abundante agua hirviendo con una cucharada de sal. Los dejamos hervir el tiempo indicado en el envase.

2. Mientras la pasta hierve prepararemos las verduras cortando el tallo fibroso de los espárragos, las hojas verdes de los ajos tiernos y las bases de los champiñones con la ayuda de un cuchillo.

3. Seguidamente cortaremos las verduras y las setas del tamaño que nos apetezca y las saltearemos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen y una pizca de sal hasta que estén cocidas.

4. A parte, pelaremos el diente de ajo y deshojaremos el perejil fresco. Lo picaremos todo bien fino con el cuchillo o si lo preferimos lo trituraremos junto al aceite de oliva virgen con un brazo triturador.

5. Cuando las verduras estén bien doradas y cocidas, añadiremos el ajo y perejil y dejaremos cocer un minuto en la sartén.

6. Una vez la pasta hervida, la escurrimos y la volvemos a la olla donde añadiremos las verduras salteadas con ajo y perejil y removeremos el conjunto antes de servir.

OBSERVACIONES

- Si no disponemos de perejil fresco podemos usar tomillo u orégano seco o la hierba que tengamos más a mano.
- Es una receta ideal para aprovechar verduras que tengamos por la nevera. Un pedacito de zanahoria, un trozo de calabacín o incluso la verdura hervida que sobró de la cena de ayer.

2º

MUSLITOS DE POLLO CON FRUTA SECA

40 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 8 muslos de pollo
- 50g de almendras tostadas peladas
- 50g de avellanas tostadas peladas
- 50g de orejones
- 20g piñones
- 1 vaso de vino dulce moscatel o Jerez
- Aceite de oliva virgen
- 1 ramita de canela
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Doramos los muslos de pollo salpimentados en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen a fuego medio por espacio de 20 minutos hasta que estén bien dorados por toda su superficie.

2. Mientras el pollo se cuece, picamos los frutos secos ligeramente y los orejones los ponemos en agua para que se hidraten.

3. Cuando el pollo está dorado, bajamos el fuego, añadimos los frutos secos, la ramita de canela y la hoja de laurel y dejamos cocer 5 minutos más.

4. Añadimos el vino dulce, subimos el fuego y removemos constantemente hasta que evapore y se convierta en una salsita de color brillante.

5. Servimos los muslos de pollo con su jugo y los frutos secos por encima.

OBSERVACIONES

- La misma receta puede ser aún más rápida si la hacemos con pechuga de pollo.
- Podemos acompañar los muslos con unas acelgas hervidas y salteadas con un toque de ajo.

2º

VERDURAS ASADAS EN CASA CON SARDINAS SIN ENSUCIAR

40 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 2 pimientos rojos
- 2 berenjenas
- 1 kg de sardinas
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 180º y disponemos sobre una bandeja apta para horno cubierta con papel de aluminio los dos pimientos y las dos berenjenas bien lavados. Dejamos cocer por espacio de 30 minutos.

2. Mientras se asan las verduras, limpiamos las sardinas quitándoles la tripa bajo un hilo de agua en el grifo. También podemos pedir al pescadero que las limpie por nosotros.

3. A parte, mezclamos 4 cucharadas de aceite de oliva virgen con una cucharadita de tomillo seco en un bol.

4. Trascurrido el tiempo de cocción de las verduras las retiramos del horno, las dejamos enfriar ligeramente y las pelamos.

5. Disponemos las sardinas a punto de sal sobre una bandeja apta para horno cubierta con papel de aluminio y cambiamos la posición del horno a modo grill. Dejamos calentar 5 minutos y ponemos las sardinas de modo que queden muy cerca del gratinador.

6. Tras 2 minutos, sacamos la bandeja con cuidado, le damos la vuelta a las sardinas y las volvemos a poner al horno 3 minutos más. El tiempo dependerá del tamaño de las sardinas.

7. Servimos las sardinas con las verduras asadas y ponemos por encima el aceite de tomillo que hemos preparado.

OBSERVACIONES

- La misma receta se puede hacer con salmonetes o boquerones, variando siempre el tiempo de cocción según el tamaño.
- Es una buena forma de cocer sardinas sin ensuciar y sin olores molestos.

2º

¡SALMÓN A TODO VAPOR!

20 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 4 supremas de salmón de unos 200g
- 400g de bróquil
- 400g de coliflor
- 1 yogur natural
- 1 cucharadita de eneldo seco
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortamos el bróquil y la coliflor respetando sus formas de flor y lo lavamos en abundante agua.

2. En un cazo hondo ponemos 2 dedos de agua en la base y arrancamos el hervor. Encima colocamos una vaporera o colador y en él disponemos el bróquil y la coliflor a punto de sal. Tapamos con una tapa o un plato y dejamos cocer al vapor 5 minutos o hasta que la verdura esté cocida pero firme.

3. Seguidamente ponemos el salmón salpimentado, volvemos a tapar y cocemos 3 minutos más o hasta que el salmón esté cocido.

4. Mientras el salmón se cuece, batimos un yogur natural con la ayuda de una cuchara y le agregamos un chorrito de aceite de oliva virgen y una cucharadita de eneldo seco. Removemos bien y ponemos a punto de sal y pimienta.

5. Servimos el plato con el bróquil y la coliflor en la base, el salmón encima cubierto con la salsa de yogur y eneldo.

OBSERVACIONES

- Podemos terminar el plato con un chorrito de aceite de oliva virgen encima.
- Otro día podemos sustituir la salsa de yogur por una salsa oriental hecha con dos cucharadas de salsa de soja, una cucharada de aceite de sésamo y unas semillas de ajonjolí tostadas.

ÚNICO

ENSALADA DE CONSERVAS

10 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 1 bolsa de lechuga cortada
- 1 bote de lentejas cocidas
- 1 bote de zanahoria encurtida
- 1 bote de mazorcas de maíz encurtidas
- 1 bote de aceitunas negras
- 12 aceitunas encurtidas grandes
- 4 latas de atún
- Aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta

ELABORACIÓN

1. Abrir todos los botes y escurrir los diferentes ingredientes.

2. Disponer la lechuga en la base de los platos y repartir las conservas vegetales y de atún por encima.

3. Aliñar con aceite de oliva virgen y sal y servir.

OBSERVACIONES

- Podemos utilizar otras conservas y productos preparados tales como remolacha, baritas de pescado, salmón ahumado o cebolletas y pepinillos en vinagre.
- Si queremos darle un toque crujiente podemos ponerle además unos frutos secos tales como nueces, anacardos o cacahuetes. Si se prefiere también picatostes de pan tostado.
- Al llevar distintos encurtidos que ya llevan vinagre, no será necesario la adición de más vinagre en el aliño.

ÚNICO

CAZUELA DE ARROZ INTEGRAL CON ALCACHOFAS Y BACALAO

90 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 300g de arroz integral
- 5 alcachofas
- 400g de lomo de bacalao desalado
- 4 tomates maduros
- 1 cebolla mediana
- 1l de caldo de verduras
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil fresco
- Hebras de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelamos las alcachofas con un cuchillo retirando las hojas más fibrosas y retiramos los pelitos del interior del corazón. Cortamos los corazones en 6 u 8 trozos cada uno y los ponemos a rehogar en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva virgen.

2. Mientras se rehoga la alcachofa pelamos la cebolla, la rallamos con un rallador y la añadimos a la sartén. Ponemos a punto de sal y seguimos cociendo a fuego lento.

3. Rallamos el tomate con el mismo rallador y, cuando la cebolla está bien dorada, se lo añadimos. Dejamos cocer a fuego lento hasta que el tomate adquiera un color ocre y no sepa a crudo.

4. Una vez el sofrito hecho, le agregamos una cucharadita de pimentón y una pizca de hebras de azafrán y removemos.

5. Añadimos el arroz, subimos el fuego al máximo y mojamos con el caldo de verduras. Cuando arranque el hervor, le bajamos el fuego y lo dejamos cocer por espacio de 40 minutos o según indique el envase del arroz. Ponemos a punto de sal.

6. Mientras tanto, trituramos el perejil fresco con el diente de ajo pelado y 4 cucharadas de aceite de oliva virgen con la ayuda de un brazo triturador hasta que quede bien fino. Esparcimos éste preparado sobre el arroz que está a media cocción y removemos ligeramente.

7.10 minutos antes de terminar la cocción, cortamos el lomo de bacalao en medallones regulares y los esparcimos sobre el arroz que está cociendo.

8. Una vez cocido el arroz, lo tapamos, dejamos que repose 5 minutos y ya se puede servir.

OBSERVACIONES

- Como el arroz integral tiene una cocción muy larga en comparación al convencional, es posible que haya que agregar agua durante la cocción para evitar que quede muy seco.
- También se puede cocinar la misma receta con pollo o conejo en lugar de bacalao, pero dorándolo al principio junto a las alcachofas.
- También se pueden añadir otras verduras como bróquil, zanahoria, judías verdes o las que tengamos más a mano.

EuropaColon España
BAYER

POSTRE

BROCHETAS DE PIÑA Y KIWI SÚPER REFRESCANTES

20 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- ½ piña
- 4 kiwis
- 1 manojo de menta fresca
- 2 caramelos halls
- Palos de brocheta de unos 15cm.

ELABORACIÓN

1. Pelamos la piña y le sacamos la parte del corazón más fibrosa. Pelamos también los kiwis y cortamos las dos frutas a dados de unos 4cm.

2. Montamos las brochetas intercalando piña y kiwi con una hoja de menta fresca entre los dados cada vez.

3. A parte, picamos los caramelos halls en un mortero ligeramente sin llegar a hacer un polvo, y los esparcimos por encima de las brochetas en el momento de servir.

OBSERVACIONES

- Esta receta se puede preparar con la fruta de temporada que más nos apetezca.
- Para los más atrevidos podemos sustituir las hojitas de menta por albahaca o eneldo frescos, o todas a la vez, de tal forma que en cada bocado vamos a encontrar distintos matices de sabor.

POSTRE

MACEDONIA CREMOSA CON CEREALES SÚPER CRUJIENTES

20 min

Dificultad

Ingredientes para 4 personas

x4

- 2 naranjas
- 1 plátano
- ¼ de piña
- 2 kiwis
- 1 manzana
- 100g fresas
- 120g de cereales de desayuno ricos en fibra

ELABORACIÓN

1. Cortamos las naranjas por la mitad y las exprimimos. Reservamos el zumo en un bol grande.

2. Pelamos la piña, el plátano y los kiwis y los cortamos a dados regulares con la ayuda de un cuchillo.

3. Lavamos bien la manzana y la cortamos también a dados del mismo tamaño.

4. Cortamos el rabillo de las fresas, las lavamos en abundante agua y las cortamos igual.

5. Mezclamos todas las frutas cortadas en un bol con el zumo de naranja y removemos el conjunto para evitar que el plátano y la manzana se pongan negros.

6. Separamos 4 cucharadas de fruta cortada y la trituramos en un recipiente apropiado con la ayuda de un brazo triturador hasta obtener una crema bien fina. Si es necesario añadimos un poco más de zumo de naranja.

7. Mezclamos la crema con las frutas otra vez y removemos bien.

8. En el momento de servir, ponemos un buen montoncito de cereales integrales sobre la macedonia cremosa.

OBSERVACIONES

- La macedonia se puede elaborar con las frutas que tengamos a mano y de temporada.
- También podemos sustituir los cereales integrales por una mezcla de semillas, de frutos secos, muesli o lo que nos apetezca.

EuropaColon España
BAYER

¿Qué es el cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal, comúnmente conocido como cáncer intestinal o cáncer de colon, surge de la evolución de un pólipo.
Los pólipos no son malignos pero en algunos casos pueden aumentar de tamaño y sus células pueden experimentar una serie de cambios. Cuando estas células adquieren una función, una estructura y una forma anormal nos referimos a tumor maligno o cáncer.

¿A qué debemos estar atentos?

Hay una serie de síntomas que debemos tener en cuenta, aunque no necesariamente deben ser motivo de cáncer colorrectal. Si los experimentas, acude a tu médico de familia.

• Cambio persistente en la función intestinal durante varias semanas: estreñimiento, diarrea y/o heces muy oscuras.

• Sangrado rectal sin dolor, hinchazón o picazón.

• Dolor severo inexplicable y / o protuberancia en el abdomen.

• Fatiga extrema sin una causa obvia.

• Pérdida de peso inexplicable.

¿Cómo podemos prevenirlo?

Siguiendo una serie de hábitos saludables muy sencillos al alcance de todos.

• Come mucha fibra: reemplaza los alimentos bajos en fibra por alimentos altos en fibra y come una porción cada día. Intenta cambiar el pan blanco, los cereales, pasta y arroz por sus versiones integrales. Sustituye los dulces por los frutos secos y las patatas fritas por patatas hervidas o al horno con su piel.

• **Reduce la carne roja y la carne procesada:** eso no quiere decir eliminar la carne roja de la dieta. Tan sólo consumir menos de 500g (peso cocido) a la semana. Introduce alternativas más saludables como pollo, conejo, salmón o atún.

• **No te olvides de las frutas y verduras**: intenta comer cinco porciones variadas al día, de diferentes colores, para asegurar que consumes todas las vitaminas antioxidantes. ¡Pero no abuses de las patatas, contienen mucho almidón!

• **Vigila las grasas saturadas:** un consumo elevado provoca sobrepeso, lo que puede provocar la aparición de tumores cancerígenos. Están presentes en alimentos como la mantequilla, la leche entera, los helados o las carnes procesadas, como el bacon.

• **Bebe mucha agua e intenta evitar la cafeína:** beber 1,5 – 2 litros de agua al día ayuda a la digestión y prevé el estreñimiento. Intenta evitar las bebidas con cafeína como el té, el café o la cola.

• **Haz ejercicio:** la obesidad y el sobrepeso son algunos de los factores de riesgo para esta enfermedad. Un ligero paseo de 30 minutos al día es suficiente para mantenerse activo.

Información facilitada por EuropaColon.

31 de marzo. **Día Mundial contra el Cáncer de Colon**

alicia

EuropaColon España

BAYER

L.ES.NPM.03.2015.0920