

**RECOMENDACIONES  
DIETÉTICO-CULINARIAS**  
durante el tratamiento  
del cáncer colorrectal



alícia

**Fundació  
Catalunya  
La Pedrera**

 Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

 **ICO**  
Institut Català d'Oncologia

 **Bellvitge**  
Hospital Universitari

# Índice

---

<b>Introducción</b> . . . . .	4
<b>1. Recomendaciones generales cuando no existe ninguna restricción dietética</b> . . . . .	6
<b>2. Recomendaciones dietético-culinarias cuando existe alguna restricción dietética</b> . . . . .	10
2.1. Cuando se es portador de una ostomía . . . . .	13
2.1.1. Cuando la ostomía elimina heces prácticamente durante todo el día (ileostomía). . . . .	15
2.1.2. Cuando la ostomía elimina heces solamente en ciertos momentos del día (colostomía) . . . . .	19
2.1.3. Preguntas frecuentes . . . . .	20
2.2. Cuando existe riesgo de oclusión intestinal . . . . .	22
<b>3. Interacción alimento-medicamento en el cáncer colorrectal</b> . . . . .	24
<b>4. Efectos secundarios relacionados con la quimioterapia, radioterapia, cirugía o fármacos antineoplásicos</b> . . . . .	25
A. Pérdida del apetito (anorexia) . . . . .	25
B. Cambios de sabor de los alimentos (disgeusia) y pérdida del sabor (ageusia). . . . .	26
c. Náuseas y vómitos . . . . .	27
D. Diarrea. . . . .	28
E. Llagas e inflamación de la boca (mucositis) . . . . .	30
F. Depositiones fraccionadas a lo largo del día . . . . .	31
<b>5. Recetas</b> . . . . .	32
Bebidas rehidratantes caseras . . . . .	35
Infusión de jengibre . . . . .	36
Cubitos de cítricos . . . . .	37
Polo de frutas cítricas . . . . .	38
Palomitas con jengibre . . . . .	39
Flan de bebida de avena y manzana . . . . .	40

Granizado de pera y menta . . . . .	41
Helado al momento . . . . .	42
Arroz con bebida vegetal de coco. . . . .	43
Flan de plátano . . . . .	44
Manzana al microondas con canela . . . . .	45
Batidos completos bajos en fibra . . . . .	46
Pudin de manzana. . . . .	47
Licuada de pera, manzana y zanahoria . . . . .	48
Copa de yogur con menta . . . . .	49
Granizado de melón . . . . .	50
Plátano asado . . . . .	51
Empanadas frías de huevo duro . . . . .	52
Empanadas calientes de carne . . . . .	53
Minisándwiches . . . . .	54
Montaditos de queso y membrillo . . . . .	55
Sopa de tomate licuada . . . . .	56
Crema templada de calabaza, coco y lima . . . . .	57
Sopa fría de aguacate y maíz . . . . .	58
Puré rápido de garbanzos con huevo . . . . .	59
Fideos de arroz a la marinera. . . . .	60
Ñoquis de patata con salsa al gusto . . . . .	61
Rollitos de arroz y salmón . . . . .	62
Rolls de tortilla . . . . .	63
Pastel de pescado . . . . .	64
Risotto de verduras y bacalao . . . . .	65
Espárragos al vapor a las tres salsas . . . . .	66
Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos. . . . .	67
Dahl hindú . . . . .	68
Tabulé. . . . .	69
Espaguetis <i>yakisoba</i> . . . . .	70
Tacos de pescado adobado y frito . . . . .	71
Pollo con piña . . . . .	72
Papillote de pescado blanco con salsa . . . . .	73
Cebiche . . . . .	74
Pollo al curri con arroz . . . . .	75
Pinchos de pollo con manzana . . . . .	76
Estofado de conejo y verduras . . . . .	77
<b>Anexos recortables</b> . . . . .	<b>78</b>

## Introducción

El colon es el intestino grueso que comunica el intestino delgado con el recto y el ano. En conjunto, forman la parte final del sistema digestivo, que se encarga de absorber agua, sales minerales y nutrientes, y dar forma a las heces. Se denomina *cáncer colorrectal* todos los tumores que puedan afectar desde la primera parte del intestino grueso hasta el recto y/o el ano.

La alimentación durante el tratamiento del cáncer es fundamental y está orientada a mantener el estado nutricional, así como mejorar síntomas y evitar complicaciones en los pacientes.

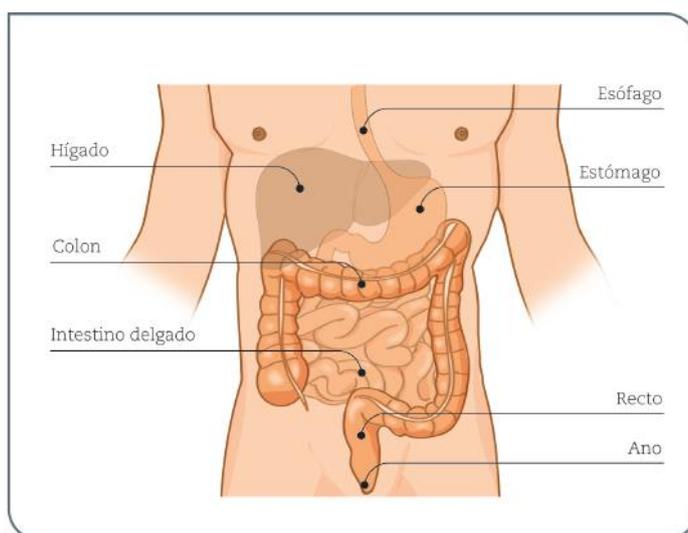
Esta guía tiene como objetivo dar recomendaciones dietéticas con base científica sobre el tipo de alimentación que se puede seguir para mantener un estado nutricional adecuado según la situación en la que se encuentre el paciente. Forma parte de la colección **“Comer durante el Tratamiento del Cáncer”**.

Antes de realizar cualquier cambio en la alimentación habitual o si existe alguna duda al respecto es importante consultarlo con el médico, personal de enfermería o dietista-nutricionista de referencia. En la actualidad existen muchas creencias sobre la alimentación y el cáncer, así que se recomienda consultar la publicación **Mitos y creencias sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer**, de la misma colección.

La alimentación del paciente con cáncer colorrectal debe ser segura, suficiente y equilibrada para mantener o lograr un estado nutricional adecuado. **Se ha demostrado que un buen estado nutricional puede influir en la eficacia de la terapia del cáncer; disminuyendo los efectos secundarios, las complicaciones e infecciones.** Todo esto mejora el pronóstico y la calidad de vida del paciente.

Sin embargo, establecer una dieta general para esta enfermedad puede ser complicado, ya que va a depender de varios factores: dónde se encuentra situado el tumor, qué tratamientos se van a realizar, cuál es el estado nutricional del paciente y su entorno social, entre otros.

Existe una gran variedad de opciones terapéuticas para tratar el cáncer colorrectal, y la elección del tipo de tratamiento va a depender del lugar y del estadio de la



enfermedad. Tanto la intervención quirúrgica como la quimioterapia o la radioterapia, aisladas o en combinación, son las principales opciones de tratamiento para este tipo de cáncer. Dependiendo del paciente y del estado de la enfermedad, puede ser que el tratamiento **no implique ninguna restricción dietética** y el paciente pueda llevar una alimentación equilibrada o que el tratamiento conlleve diferentes consecuencias que requieran una restricción a la hora de comer. Puede existir un riesgo elevado de **obstrucción del tránsito intestinal (oclusión)**, o puede ser necesaria la colocación de una **bolsa para recoger las deposiciones (ostomía)**. Para cualquiera de estas situaciones hay que hacer una modificación en el tipo de alimentación, al menos en un inicio. ■

«Se ha demostrado que un buen estado nutricional puede influir en la eficacia de la terapia del cáncer; disminuyendo los efectos secundarios, las complicaciones e infecciones.»

# 1. Recomendaciones generales cuando no existe ninguna restricción dietética

---

Las personas necesitamos alimentos para cubrir las necesidades nutricionales que el organismo requiere para un óptimo funcionamiento y rendimiento. Un solo producto no puede aportar todos los nutrientes que el organismo necesita, por lo que es importante el consumo de alimentos de todos los grupos en una cantidad y frecuencia determinadas para conseguir llevar una dieta saludable y equilibrada.

Si el paciente sufre otra enfermedad, alergia o intolerancia alimentaria, sería conveniente consultarlo con el especialista para adaptar las siguientes recomendaciones a su situación.

Los **diez puntos clave** que las personas con cáncer colorrectal **sin ninguna restricción dietética** deberían tener en cuenta para asegurar una alimentación suficiente, equilibrada y segura son:

**1. Repartir la alimentación en cuatro o cinco ingestas al día.** Aparte del desayuno, el almuerzo y la cena se recomienda comer a media mañana y merendar cada día para introducir más variedad de alimentos en la dieta y evitar largos periodos de ayuno. Es importante no saltarse ninguna de las comidas. Si no se tiene mucho apetito, se puede incrementar el número de comidas hasta siete u ocho al día, repartiendo, por ejemplo, el contenido del almuerzo y la cena en dos ingestas.

También es imprescindible mantener, en la medida de lo posible, unos hábitos y horarios regulares. Esto ayudará tanto a controlar el apetito como a regular el tránsito intestinal.

**2. Comer cinco raciones de fruta y verdura al día.** Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes de la alimentación, por lo que es fundamental consumir dos o tres raciones de fruta al día, principalmente entera, e incluir verdura, ya sea cruda o cocida, en el almuerzo y la cena. Escoger aquellas de distintos colores ayuda a consumir una mayor variedad de vitaminas y minerales.

Es importante priorizar los productos frescos y de proximidad. De este modo queda asegurado el consumo de productos de temporada, es decir, que se encuentran en su punto óptimo de maduración, aroma y sabor.



## ¡Cuidado con la ingesta de fibra!

Las frutas y verduras son, junto con las legumbres, los frutos secos, la fruta desecada y los cereales integrales, la principal fuente de fibra de la alimentación. En ocasiones, el cáncer colorrectal puede ocupar gran parte del paso intestinal, por lo que un consumo elevado de fibra dietética podría hacer aparecer dolores abdominales o empeorarlos, e incluso podría producirse una obstrucción total del colon. Por lo tanto, en el caso de presentar sensación de estreñimiento pertinaz o dolor abdominal severo hay que consultar al especialista para que valore dichos síntomas.

**3. Asegurar el aporte de proteínas a diario.** El consumo de proteínas es esencial para la población en general, pero especialmente esencial para las personas con cáncer. Generalmente, estas necesitan consumirlas en más cantidad, ya que de ellas depende la adecuada reparación y regeneración de los tejidos y el buen mantenimiento del sistema inmunitario. Un déficit de proteínas puede retrasar la recuperación y aumentar el riesgo de complicaciones.

Así pues, es básico **incorporar como mínimo dos raciones al día de alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico**, es decir, una ración en cada comida principal (almuerzo y cena).

¿Cuáles son estos alimentos? Los huevos, el pescado (blanco y azul), el marisco (fresco y/o en conserva) y la carne (dando preferencia a la blanca, como el conejo y el pollo; las partes más magras de la carne roja, como el bistec o el filete de ternera; el magro y el lomo de cerdo, y la pierna o las partes más magras del cordero). A la hora de elegir priorizaremos los trozos y partes de la carne enteros frente a sus derivados, como las salchichas o las hamburguesas, ya que suelen tener un contenido más elevado de grasa.

También es posible obtener proteínas de buena calidad con combinaciones adecuadas de otros grupos de alimentos:

CUADRO 1. COMPLEMENTACIÓN PROTEICA	EJEMPLOS
Legumbres con cereales	Lentejas o alubias con arroz Cuscús con garbanzos
Cereales con lácteos o frutos secos	Leche con galletas Yogur con cereales de desayuno Muesli con frutos secos

*Combinaciones de alimentos para conseguir proteína de alto valor biológico cuando no se consume carne, pescado y huevos.*

Aparte de asegurar el consumo de estos alimentos en las comidas principales, es igualmente importante incorporar otros alimentos proteicos a lo largo del día, como en el desayuno, en la comida a media mañana y/o en la merienda. Ejemplo de ello son los lácteos (leche, yogures, queso), los frutos secos, el jamón cocido o el pavo.



**En el caso de los pacientes vegetarianos estrictos, es necesario planificar bien la alimentación para evitar posibles deficiencias de nutrientes, como las proteínas, minerales como el hierro y el zinc y las vitaminas D y B12, todos ellos imprescindibles durante el tratamiento del cáncer. Es muy importante pedir asesoramiento a un dietista-nutricionista para confirmar que todos los requerimientos nutricionales quedan bien cubiertos.**

4. **Asegurar ingerir la energía** necesaria que el cuerpo necesita a partir de alimentos ricos en carbohidratos como los **cereales** (trigo, maíz, avena, arroz, quinoa, mijo...) y sus derivados (pasta, pan, harinas...), los **tubérculos** (patata, moniato, yuca...) y las **legumbres**. Estos deberían estar presentes en todas o en la mayoría de comidas del día. **A menos que se haya contraindicado**, sería conveniente priorizar las versiones integrales de los cereales, ya que son más ricas en vitaminas y minerales, y además aseguran una mayor cantidad de fibra. Por su elevado valor nutritivo, se recomienda, como mínimo, comer legumbres dos veces por semana: garbanzos, lentejas, guisantes, alubias (blancas, rojas, negras), habas, etc.



### **¡Cuidado con la ingesta de fibra!**

**Como se ha indicado anteriormente, los cereales integrales y las legumbres son una fuente importante de fibra, por lo que en determinadas ocasiones, como en el riesgo de oclusiones o diarreas, será necesario limitar su consumo.**

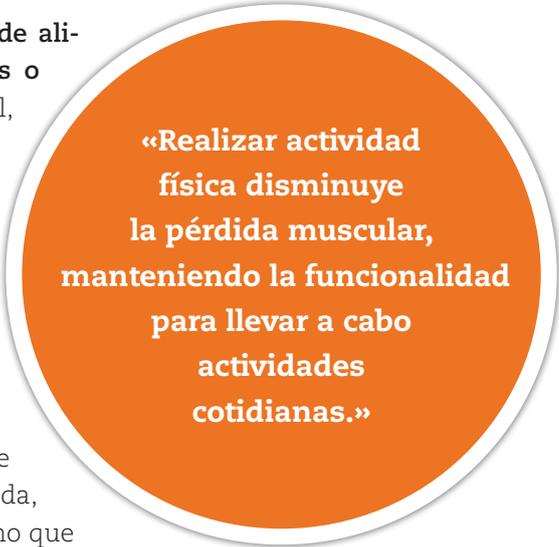
5. **Consumir lácteos a diario.** La leche, el yogur y los quesos nos aportan minerales, vitaminas y proteínas esenciales para el cuerpo, por lo que es recomendable incorporarlos a la dieta un mínimo de dos veces al día. Cada persona puede escoger la versión más adecuada a sus necesidades (lácteos enteros, semidesnatados o desnatados).

En los casos de intolerancia a la lactosa se recomienda consumir lácteos igualmente, pero eligiendo las versiones aptas para esta situación (leche, queso fresco o yogur sin lactosa). Son muchas las personas que no toleran la leche, pero pueden tomar sin problema lácteos fermentados, como yogures o quesos curados. Además, es bueno recordar que la mayoría de yogures ayudan a mantener la microbiota intestinal y el sistema digestivo en buen estado.

6. **Mantener una correcta hidratación.** Beber es imprescindible y, especialmente, para las personas que reciben tratamiento contra el cáncer. Es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas para que toleren mejor los tratamientos de quimioterapia y radioterapia. Por ello, es recomendable asegurar la ingesta de 1,5 - 2 litros de agua (7-8 vasos) diariamente.

La mejor opción siempre es el agua, pero también existen otros líquidos para hidratarse: agua con gas (aunque de manera moderada para no provocar distensión abdominal), té e infusiones, caldos, zumos exprimidos de fruta y licuados naturales de frutas y/o vegetales. Por su contenido en azúcar, sería conveniente limitar el consumo de refrescos, zumos comerciales y otras bebidas azucaradas.

7. **Priorizar preparaciones sencillas y cocciones con poca grasa, eligiendo el aceite de oliva virgen como grasa de preferencia**, tanto para cocinar como para aliñar. Aunque los diferentes tipos de cocciones y preparaciones son aptos si sientan bien, las cocciones más suaves y que requieren menos grasa, como el hervido, el vapor, la plancha, el horno o el microondas, son de mejor digestión habitualmente.
8. **Limitar el consumo de alcohol y reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas o sal.** Alimentos como la pastelería, la bollería industrial, los snacks tipo chips, los precocinados o fritos de baja calidad, las carnes procesadas (embutidos, salchichas...), las chucherías o los refrescos azucarados aportan más grasa, sal y/o azúcar y menos nutrientes esenciales de lo que el cuerpo necesita.
9. **Comer en compañía.** Sería deseable realizar una de las comidas del día, como mínimo, con familia o amigos alrededor de una mesa. Se recomienda no realizar dietas o consumir alimentos diferentes al resto del grupo, ya que esto ayudará a normalizar y relajar la hora de la comida, disminuyendo el estrés y la sensación de sentirse enfermo que puede tener el paciente.
10. **Mantenerse activo.** Realizar actividad física disminuye la pérdida muscular, manteniendo la funcionalidad para llevar a cabo actividades cotidianas. Es recomendable mantenerse activo todo el tiempo posible y evitar pasar gran parte del tiempo en el sofá o en la cama.



«Realizar actividad física disminuye la pérdida muscular, manteniendo la funcionalidad para llevar a cabo actividades cotidianas.»

Para más información de cómo llevar a la práctica de manera sencilla una alimentación equilibrada, puede consultarse la primera guía de la colección: [Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer](#).

En caso de que aparezcan algunos **efectos secundarios del tratamiento**, como pérdida de apetito, cambios del sabor de los alimentos, náuseas y vómitos, diarrea, llagas e inflamación de la boca o deposiciones fraccionadas a lo largo del día, consultar [el punto 4 de la guía](#) para poder adaptar la alimentación. ■

## 2. Recomendaciones dietético-culinarias cuando existe alguna restricción dietética

---

Como consecuencia del propio tumor y/o el tratamiento, alguna funcionalidad del intestino puede verse alterada, por lo que será imprescindible adecuar la dieta y restringir cierto tipo de alimentos. A continuación, se concretan recomendaciones dietéticas y culinarias para cuando exista un riesgo elevado de **obstrucción del tránsito intestinal (oclusión)**, o para cuando haya sido necesaria la colocación de una **bolsa para recoger las deposiciones (ostomía)**.

Tal y como se ha mencionado anteriormente, es difícil establecer una dieta general para todos los pacientes con cáncer colorrectal, ya que las recomendaciones dietéticas dependen de la situación del paciente y además pueden ir cambiando a lo largo del tratamiento y la enfermedad.

### Recomendaciones generales:

#### ► Fraccionar la alimentación en cinco o seis ingestas al día y procurar mantener unos horarios regulares

Se recomienda repartir la alimentación en cinco o seis tomas al día de menor volumen. Además, seguir unos horarios de comida regulares ayuda a regularizar al máximo las deposiciones.

#### ► Asegurar un adecuado aporte proteico y energético

Para garantizar un correcto funcionamiento del organismo es necesario incluir alimentos ricos en **hidratos de carbono**, que aporten energía suficiente para afrontar los tratamientos, y alimentos ricos en **proteínas**, para reparar el desgaste de los tejidos musculares que genera la propia enfermedad y las terapias para el cáncer.

Se recomienda que en cada ingesta se incluya hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patata, cereales de desayuno, etc.) y alimentos ricos en proteínas como mínimo en el almuerzo y la cena, como la carne (baja en grasa), el pescado (blanco o azul), marisco y huevos (dos claras de huevo cocidas equivalen al aporte proteico de una ración de carne o pescado).



«Se recomienda repartir la alimentación en cinco o seis tomas al día de menor volumen. Además, seguir unos horarios de comida regulares ayuda a regularizar al máximo las deposiciones.»

### ► Ajustar la ingesta de fibra dietética según la situación individual

La fibra es la parte de los vegetales resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado, por lo que llega casi intacta al intestino grueso. Es la encargada de aumentar el bolo fecal, dar viscosidad a las heces y estimular los movimientos intestinales responsables de facilitar la salida de estas. El cáncer colorrectal puede alterar el normal funcionamiento del colon, produciendo alteraciones en la realización de las heces y, por ello, es importante conocer bien los alimentos que son fuente de fibra. Es importante preguntar al especialista si se requiere un consumo limitado de fibra en la situación actual del paciente.

La fibra se encuentra exclusivamente en alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras y hortalizas, setas, frutos secos, frutas desecadas y cereales integrales.



En la página siguiente, se adjunta una tabla con los alimentos permitidos y desaconsejados en caso de que se recomiende seguir una dieta baja en fibra. Más adelante, en los anexos podrá recortar esta tabla para tenerla siempre a mano.



**Si se consume poca fruta y verdura a medio o largo plazo, sería recomendable preguntar al especialista o dietista-nutricionista de referencia la necesidad de tomar algún tipo de suplemento multivitamínico.**

### ► Mantenerse hidratado

La hidratación también es especialmente importante. Se recomienda beber al menos 1,5 - 2 litros de agua (6-8 vasos) al día. **También se pueden elegir bebidas con** o sin gas, té, infusiones, suero oral (comercial o casero), caldos colados, zumos colados, licuados naturales de frutas y/o vegetales, etc. Por su contenido en azúcar, sería conveniente limitar el consumo de refrescos, zumos comerciales y otras bebidas azucaradas y el **en caso de las bebidas con gas no abusar para evitar o reducir la distensión abdominal.**

### ► Realizar ejercicio físico

Realizar actividad física disminuye la pérdida muscular, manteniendo la funcionalidad para llevar a cabo actividades cotidianas. Es recomendable mantenerse activo todo el tiempo posible y evitar pasar gran parte del tiempo en el sofá o en la cama.

Tabla 1. Alimentos permitidos y desaconsejados en la alimentación baja en fibra

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos desaconsejados
Cereales refinados y derivados	Arroz blanco, fideos de arroz, sémola de arroz, pasta de trigo (fideos, macarrones, cuscús, sémola...), tapioca, polenta, pan blanco, tostadas...	Todos los integrales (con fibra)
	Galletas tipo maría o de mantequilla, bizcochos, magdalenas, cereales de desayuno sin fibra, etc.	
Legumbres	Ninguno. En ocasiones, si existe buena tolerancia, pueden consumirse sin piel, pasadas por el pasapuré.	Todas (alubias, lentejas, garbanzos, habas, guisantes...)
Frutos secos o fruta desecada	Ninguno	Todos (nuez, avellanas, almendras, ciruelas, higos secos...)
Hortalizas y tubérculos	<b>Sin piel ni semillas y muy cocidos:</b> patata, zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla rallada. Tomate tamizado. Caldos de verdura colados. Licuados.	El resto
Frutas	<b>Cruda, madura, sin piel ni semillas:</b> manzana, pera, melón, sandía, plátano y uva. <b>Licuada:</b> toda. <b>Cocida:</b> Manzana, pera y melocotón.	El resto
Carne, pescado y huevos	Todo muy cocido: carne, pescado, huevo, marisco, surimi.	Evitar el consumo de carne con tendones y/o partes duras.
Leche y derivados	Leche, yogures naturales o saborizados, quesos, natillas, flan, cuajada, helados.	Leche con fibra, yogur con trozos de fruta o muesli
Grasas	Todas: aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, margarina, mantequilla...	
Bebidas	Agua, zumos de fruta licuados, café soluble, infusiones, refrescos sin gas, bebidas isotónicas.	Café molido natural, zumo con pulpa
Dulces	Azúcar, miel, mermeladas sin piel ni trozos, caramelos, cacao en polvo, chocolate sin trozos.	Mermeladas y confituras con trozos y piel
Aderezos	Sal, vinagre, zumo de limón, especias suaves y hierbas aromáticas (picadas y en poca cantidad), mayonesa, ketchup, mostaza.	Especias fuertes y picantes

### ► Comer de manera tranquila

Es recomendable comer de forma tranquila, en un ambiente relajado, con la boca cerrada y masticando bien los alimentos para evitar tragar aire, a poder ser en compañía y compartiendo la comida. Hay muchos platos y preparaciones que se consumían antes que se pueden seguir consumiendo.

## 2.1. CUANDO SE ES PORTADOR DE UNA OSTOMÍA

La colocación de una ostomía consiste en abocar el intestino delgado o el colon a la piel del abdomen, para que las deposiciones salgan al exterior. La abertura se llama ostomía y es aquí donde se coloca una bolsa especial pegada a la piel, que puede ser cambiada cuando sea necesario. La ostomía puede realizarse a diferentes niveles del intestino, pudiéndose colocar en el intestino delgado (**ileostomía**) o en el colon (**colostomía**). Su colocación puede ser temporal o para siempre (permanente). En función del tipo de ostomía y de la tolerancia individual, la alimentación habitual estará más o menos restringida, tal y como se concreta más adelante para cada una de las situaciones. En cualquier caso, para ambas situaciones se recomienda:

- **Comer de forma tranquila**, en un ambiente relajado, con la boca cerrada y masticando muy bien con el fin de evitar la formación excesiva de gases y la salida de trozos grandes de alimento por la ostomía (masticar poco aumenta el riesgo de obstrucción).
- **Comer a intervalos regulares**. Ayunar o saltarse comidas aumenta la eliminación de heces líquidas y de gases.
- **Al incorporar alimentos nuevos**, hay que hacerlo de uno en uno para poder valorar su tolerancia. Los síntomas de mala tolerancia son: náuseas, vómitos, hinchazón de barriga o aumento de la cantidad de deposiciones por la ostomía con textura líquida. En el apartado de anexos se adjunta un **diario de alimentos** que puede ser recortado para tenerlo a mano y poder así recoger el día de la introducción de un nuevo alimento, la cantidad y si ha provocado algún síntoma. Véase página 78.
- **Evitar cambios de peso importantes**, ya que esto puede interferir en la correcta adaptación de la placa de la bolsa.

**Existen varias situaciones o síntomas que pueden aparecer al ser portador de una ostomía y que están relacionadas con el tipo de alimentos que se consumen.** A continuación, se muestra una tabla en la que se describen diferentes situaciones y los alimentos que se tienen que tener en cuenta. Esta tabla es solo orientativa y no significa que haya que introducir o eliminar un alimento a no ser que sea estrictamente necesario, ya que la tolerancia individual es muy distinta y puede ser que un alimento que tenga efecto para una persona no provoque nada en otra.

«Es recomendable comer de forma tranquila, en un ambiente relajado, con la boca cerrada y masticando bien los alimentos para evitar tragar aire, a poder ser en compañía y compartiendo la comida.»

**Tabla 2. Situaciones y alimentos a tener en cuenta cuando se es portador de una ostomía**

Situación/ Síntoma	Recomendación alimentaria	
DIARREA	<p><b>Alimentos que pueden causar diarrea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Comidas picantes o especias picantes (chile, curri, pimienta, ajo...)</b></li> <li>▶ <b>Alimentos ricos en fibra o estimulantes del peristaltismo:</b> Legumbres (guisantes, habas, lentejas, alubias, garbanzos). Pan, pasta o cereales integrales. Frutas crudas y zumos cítricos. Verduras crudas y verduras cocidas de hoja verde (espinacas, acelgas, col, coliflor, brócoli...).</li> <li>▶ <b>Alimentos ricos en azúcares simples:</b> caramelos o golosinas, néctar de fruta, azúcar simple o miel, chocolate, bebidas azucaradas.</li> </ul>	<p><b>Alimentos que pueden ayudar en caso de diarrea:</b></p> <p>Pan, tostadas, cereales de desayuno, pasta o sémola, copos de avena, arroz, todos <i>no integrales</i>.</p> <p>Patatas/boniato, zanahoria hervida.</p> <p>Plátano maduro, manzana cocida, melocotón en almíbar, membrillo.</p> <p>Lácteos sin lactosa.</p>
MAL OLOR	<p><b>Alimentos que intensifican el olor de las heces:</b> pescado, huevos, ajo y cebolla, verduras (col, coliflor, calabaza, brócoli, espárragos), legumbres, quesos fermentados.</p>	<p><b>Alimentos que ayudan a disminuir el olor de las heces:</b> mantequilla, yogur, zumo de limón, naranja, arándanos, perejil, menta.</p>
CAMBIO EN EL COLOR DE LAS HECES	<p><b>Alimentos que pueden modificar la coloración de las heces:</b> remolacha, frutos rojos, suplementos de hierro, salsa de tomate, colorantes alimentarios, regaliz.</p>	<p><b>Consejo:</b> si la coloración de las heces parece rojiza y no se ha consumido ninguno de los alimentos mencionados, hay que consultar al médico o personal de enfermería de referencia.</p>
GASES	<p><b>Alimentos que pueden generar gases:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Legumbres (guisantes, habas, lentejas, alubias, garbanzos).</li> <li>▶ Verduras: col, coliflor, brócoli, calabaza, cebolla, puerro, espárragos, rábanos, pepinos, espinacas.</li> <li>▶ Frutos secos y fruta desecada.</li> <li>▶ Alimentos integrales.</li> <li>▶ Las pieles de las frutas.</li> <li>▶ Huevos.</li> <li>▶ Bebidas carbonatadas.</li> <li>▶ Queso tipo roquefort.</li> </ul>	<p><b>Consejo:</b> la tolerancia a ciertos alimentos varía entre los pacientes, por lo que se recomienda evitar solo aquellos alimentos que repetidamente provocan gases.</p>
OBSTRUCCIÓN DE LA OSTOMÍA	<p><b>Alimentos que pueden causar obstrucción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Legumbres.</li> <li>▶ Frutos secos y fruta desecada.</li> <li>▶ Fruta y verdura: apio, champiñones, maíz, brotes vegetales, pieles y semillas de frutas y verduras, ensalada verde, piña cruda, coco.</li> <li>▶ Palomitas de maíz.</li> </ul>	

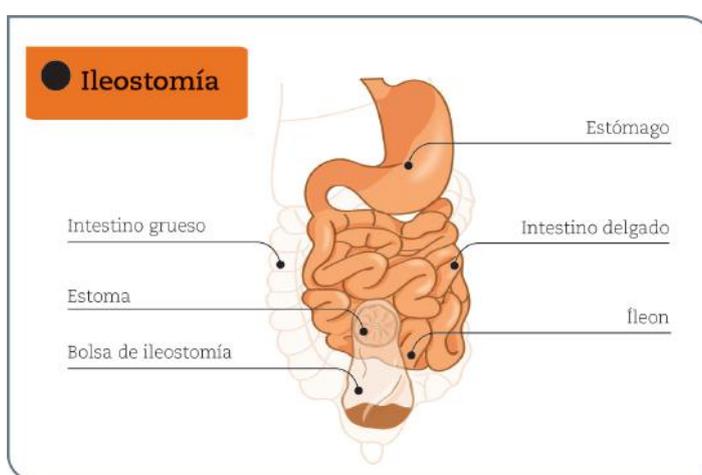
A continuación, explicaremos las características principales para una fácil identificación del tipo de ostomía y las recomendaciones dietéticas a seguir. Sin embargo, si se duda sobre el tipo de ostomía que se lleva, hay que consultar al médico o enfermera de referencia.

### 2.1.1. CUANDO LA OSTOMÍA ELIMINA HECES PRÁCTICAMENTE DURANTE TODO EL DÍA (ILEOSTOMÍA)

Esto ocurre cuando se es portador de una **ileostomía o una colostomía en el tramo inicial del colon**. Las heces suelen ser líquidas (con un color más amarillento) o pastosas, ya que no han podido recorrer todo el intestino grueso adecuadamente, que es donde se absorbe el agua y se endurecen las heces. Además estas heces, al contener enzimas digestivas, son irritantes al contacto con la piel alrededor del estoma.

La cantidad normal de heces expulsadas (también llamado **débito**) se encuentra entre los 500-1.000 cc al día, lo que corresponde a una o dos bolsas de ostomía llenas hasta la mitad aproximadamente (aunque depende del tipo de bolsa utilizada).

Ser portador de una ileostomía supone **un mayor riesgo de sufrir deshidratación**, ya que diariamente se pierde por la ostomía una cantidad de líquidos y minerales que, en condiciones normales, se reabsorberían en el colon. Unas pérdidas superiores a 1,5 l/día son consideradas un alto débito de la ileostomía, por lo que se tienen que seguir las recomendaciones en caso de diarrea (véase la tabla 2, en la página 14) y asegurar una adecuada hidratación. En el siguiente cuadro se listan las bebidas recomendadas y las desaconsejadas para esta situación.



**Cuadro 2. Bebidas recomendadas en caso de pérdidas elevadas por la ileostomía**

Recomendadas	Desaconsejadas
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Suero oral comercial</li> <li>▶ Suero oral casero (véase receta)</li> <li>▶ Agua de arroz (véase receta)</li> </ul> <p>En menor cantidad que las anteriores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Agua</li> <li>▶ Caldo colado de verduras o de pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Café (con cafeína)</li> <li>▶ Té (con teína)</li> <li>▶ Zumo de frutas ácidas (naranja, pomelo...)</li> <li>▶ Alcohol</li> <li>▶ Bebidas con cafeína (bebidas de cola y energizantes)</li> </ul>

Con el tiempo, el objetivo es normalizar al máximo la alimentación ajustándola a la tolerancia y débito individual. En general, las personas portadoras de una ileostomía deben tener en cuenta:

### Asegurar una buena hidratación

Procurar beber agua, bebidas isotónicas o suero oral, zumos de fruta colados, licuados o infusiones de manera frecuente, pero a sorbos pequeños y preferentemente fuera de las comidas, con el fin de no generar confusión en la textura de las heces tras comer.

A veces, debido a las elevadas pérdidas por la ileostomía, se recomienda limitar las bebidas estimulantes del peristaltismo y se aconsejan bebidas rehidratantes. Véase el cuadro 2 anterior y las recetas de bebidas rehidratantes caseras.

### Restringir y/o moderar el consumo de alimentos ricos en fibra

Tras la intervención quirúrgica, el ritmo y el tiempo de adaptación a la alimentación no es el mismo para cada persona, y esto lo marca la tolerancia y el confort individual. En general es necesario seguir una alimentación baja en fibra. Véase la tabla 1, “Alimentos permitidos y desaconsejados en la alimentación baja en fibra”, página 12 o 79.

### Probar la tolerancia a la lactosa

Tras la cirugía se aconseja probar la tolerancia a la lactosa de forma gradual. Se recomienda empezar con una dieta baja en lactosa, a base de leche y queso fresco sin lactosa y derivados fermentados, como el yogur o el queso curado, que ya de por sí son bajos en lactosa. Si se toleran bien y no aumentan las pérdidas por la ostomía, se podrán ir incorporando los lácteos con aporte de lactosa de forma gradual.

### Conocer los alimentos con más efecto sobre las heces

Es importante conocer los alimentos que pueden provocar obstrucciones, diarreas, gases o cambiar el color de las heces para poder hacer cambios de una manera rápida y mejorar las distintas situaciones. Véase la tabla 2, “Situaciones y alimentos a tener en cuenta cuando se es portador de una ostomía”, página 14.

A continuación, se proponen dos ejemplos de menús tipo para ayudar a planificar la alimentación en caso de ileostomía con alto débito o ileostomía normofuncionante, en los que se recomiendan los grupos de alimentos que deben estar representados en cada una de las comidas, los alimentos permitidos en cada caso y las técnicas de cocción recomendadas. Para ampliar la información sobre alimentos bajos en fibra se puede recurrir a la tabla 1, “Alimentos permitidos y desaconsejados en la alimentación baja en fibra”, página 12 o 79.

## MENÚ TIPO EN CASO DE ILEOSTOMÍA CON ALTO DÉBITO

Se considera alto débito cuando la cantidad de heces expulsadas es mayor a 1,5 litros. En este caso se recomienda llevar una dieta muy baja en fibra y en alimentos que estimulen el movimiento intestinal, utilizar cocciones suaves y con poca grasa y asegurar un adecuado aporte hídrico (véase el cuadro 2, página 15).

	Alimentos aconsejados	Ejemplo
Desayuno/ media mañana/ merienda	<p><b>LÁCTEOS:</b> leche o queso fresco sin lactosa, yogur, queso bajo en grasa.</p> <p><b>CEREALES NO INTEGRALES:</b> pan, tostadas, biscotes, cereales de desayuno (maíz, arroz), galletas tipo maría.</p> <p><b>FRUTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Cocida:</b> manzana, pera, melocotón en almíbar, membrillo.</li> <li>▶ <b>Cruda:</b> plátano maduro.</li> </ul> <p><b>COMPLEMENTOS</b></p> <p>Jamón cocido, pavo, jamón curado.</p> <p>Aceite de oliva virgen.</p> <p>Infusiones (evitar té o infusiones diuréticas).</p> <p>Bebida vegetal de arroz, avena, coco o soja.</p> <p>Café descafeinado o cereales solubles tipo Eko®.</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Un vaso de leche sin lactosa y un café descafeinado.</p> <p>Pan tostado con aceite y jamón cocido.</p> <p><i>Manzana al microondas con canela*</i></p> <p><b>Media mañana</b></p> <p>Yogur natural o saborizado</p>
	<p><b>CEREALES NO INTEGRALES:</b> pasta, arroz, cuscús, fideos de arroz, sémola, pan...</p> <p><b>ALIMENTOS PROTEICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Carne: blanca</li> <li>▶ Pescado: blanco</li> <li>▶ Huevos: tortilla, cocidos.</li> </ul> <p><b>VEDURAS:</b> verduras y hortalizas cocidas (patata, zanahoria).</p> <p><b>FRUTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Cocida:</b> manzana, pera, melocotón en almíbar, membrillo.</li> <li>▶ <b>Cruda:</b> plátano maduro.</li> </ul>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p><i>Pastel de pescado*</i></p> <p>Plátano maduro con galleta.</p> <p><b>Merienda</b></p> <p><i>Montaditos de queso bajo en grasa y membrillo.*</i></p> <p><b>Cena</b></p> <p>Sopa de fideos (espesa).</p> <p><i>Rolls de tortilla.*</i></p> <p>Pera cocida.</p>
Almuerzos /cenas		

\*Elaboraciones cuya preparación se puede encontrar en el apartado de recetas de la guía.

Véanse también otras preparaciones y recetas aptas para esta situación en el apartado 6 de la guía.

## MENÚ TIPO EN CASO DE ILEOSTOMÍA NORMOFUNCIONANTE

En este caso se recomienda también una dieta baja en fibra, aunque menos estricta que en el caso anterior.

	Alimentos aconsejados	Ejemplo
Desayuno/ media mañana/ merienda	<p><b>LÁCTEOS:</b> leche, yogur o queso (con o sin lactosa en función de la tolerancia).</p> <p><b>CEREALES no integrales:</b> pan, tostadas, biscotes, cereales de desayuno (arroz, avena, maíz, trigo), galletas tipo maría, bollería casera (bizcocho, magdalenas caseras elaboradas con harina refinada).</p> <p><b>FRUTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Cruda, madura, sin piel ni pepitas:</b> melocotón, pera, manzana, mango, sandía, melón, uva, aguacate y plátano.</li> <li>▶ <b>Licuada:</b> toda.</li> <li>▶ <b>Cocida:</b> manzana, pera, melocotón en almíbar, membrillo...</li> </ul> <p><b>COMPLEMENTOS</b></p> <p>Jamón cocido, pavo, atún, jamón curado, lomo, anchoas, sardinas en lata, aceite de oliva virgen, margarina o mantequilla.</p> <p>Infusiones.</p> <p>Café, café descafeinado o cereales solubles tipo Eko®.</p> <p>Azúcar, miel.</p> <p>Bebidas vegetales sin fibra: arroz, coco, avena...</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Un vaso de leche (con o sin lactosa) y un café descafeinado.</p> <p>Bocadillo de pan blanco con tomate (eliminando las pepitas) y aceite de oliva virgen con pavo.</p> <p>Una manzana pelada.</p> <p><b>Media mañana</b></p> <p><i>Licuada de uva, manzana y zanahoria.*</i></p> <p>Biscote con aceite de oliva virgen</p>
	<p><b>CEREALES no integrales:</b> pasta, arroz, cuscús, fideos de arroz, pan.</p> <p><b>LEGUMBRES**:</b> sin piel y pasadas por el pasapuré.</p> <p><b>ALIMENTOS PROTEICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Carne:</b> todas evitando las partes tendinosas o duras.</li> <li>▶ <b>Pescados y marisco:</b> todos.</li> <li>▶ <b>Huevos:</b> tortilla, cocidos, fritos.</li> </ul> <p><b>VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Cocidas:</b> patata, zanahoria, calabacín, cebolla.</li> <li>▶ <b>Licuadas:</b> zanahoria, tomate...</li> <li>▶ Salsa de tomate frito de bote sin trozos.</li> </ul> <p><b>FRUTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Cruda, madura, sin piel ni pepitas:</b> melocotón, pera, manzana, mango, sandía, melón, uva y plátano.</li> <li>▶ <b>Licuada:</b> todas</li> <li>▶ <b>Cocida:</b> manzana, pera, melocotón en almíbar, membrillo...</li> </ul> <p><b>COMPLEMENTOS</b></p> <p>Postres lácteos: cuajada, requesón, natillas, flan, arroz con leche.</p> <p>Espicias no picantes.</p> <p>Aceite de oliva virgen extra.</p> <p>Salsas: mayonesa, ketchup, vinagre balsámico, salsa carbonara o boloñesa, etc.</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p><i>Fideos de arroz a la marinera.*</i></p> <p>Huevo relleno de atún con mayonesa.</p> <p><i>Granizado de melón.*</i></p> <p><b>Merienda</b></p> <p>Yogur con trozos de fruta fresca permitida</p> <p><b>Cena</b></p> <p><i>Crema de calabaza con coco y lima.*</i></p> <p><i>Estofado de conejo con verduras.*</i></p> <p>Cuajada con miel.</p>

\*Elaboraciones cuya preparación se puede encontrar en el apartado de recetas de la guía.

\*\* La tolerancia a las legumbres es muy variable, por lo que se recomienda consumirlas de vez en cuando, optando siempre por legumbres sin piel y pasadas por el pasapuré. Si la tolerancia es buena, también pueden consumirse sin pasar por el pasapuré, pero siempre bien masticadas y mezcladas con cereal (arroz, fideos...) o tubérculo (patata).

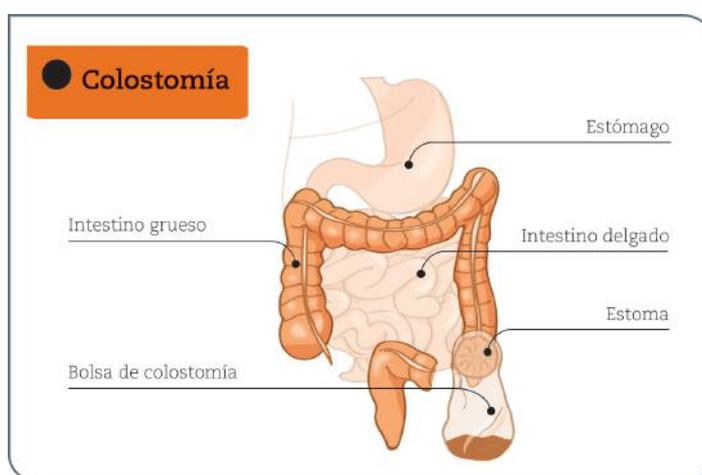
Véanse también otras preparaciones y recetas aptas para esta situación en el apartado 6 de la guía, que ayudarán a llevar una alimentación más variada y atractiva.

### 2.1.2. CUANDO LA OSTOMÍA ELIMINA HECES SOLAMENTE EN CIERTOS MOMENTOS DEL DÍA (COLOSTOMÍA)

Una **colostomía** puede realizarse en cualquier porción del intestino grueso, dependiendo de donde se encuentre el tumor. Hay que recordar que si la colocación de la ostomía se realiza en el inicio del intestino grueso, será preciso seguir las recomendaciones del apartado anterior (ileostomía). Si, por lo contrario, la ostomía se realiza hacia el final del colon o en el sigma, se seguirán las siguientes recomendaciones. En el caso de las colostomías, las heces serán más pastosas e incluso sólidas y su expulsión se producirá en general solo en determinados momentos del día.

Tras la realización de la colostomía se deberán ir introduciendo alimentos ricos en fibra, según la tolerancia individual, hasta poder llevar una alimentación variada y equilibrada. Véanse las recomendaciones dietéticas cuando no existe ninguna restricción dietética, en el apartado 1 de la guía. Es importante saber que el ritmo y el tiempo de adaptación de la alimentación no es el mismo para cada persona, y estos vendrán marcados por la tolerancia y el confort individual.

Así pues, una vez realizada la cirugía se recomienda empezar por una dieta con cocciones sencillas y baja en fibra (véase la tabla 1, “Alimentos permitidos y desaconsejados en la alimentación baja en fibra”, página 12 o 79) e ir introduciendo día tras día nuevos alimentos, formas de preparación, cocciones... Para controlar el efecto que esta introducción de alimentos tiene sobre las deposiciones, gases y molestias, se recomienda utilizar el **diario de alimentos**, que puede descargarse del apartado “Anexos recortables”, página 78.



En ocasiones algunos alimentos pueden aumentar la producción de gases y otros, intensificar el mal olor de las heces. Se puede revisar la tabla 2, “Situaciones y alimentos a tener en cuenta cuando se es portador de una ostomía”, de la página 14.

A continuación, proponemos un ejemplo de menú de progresión de tres fases: dieta baja en fibra y fácil digestión; dieta moderada en fibra y de fácil digestión, y dieta sin restricción, que cada paciente deberá ir adaptando según su recuperación y tolerancia.

	<b>Menú de la dieta baja en fibra y de fácil digestión</b>	<b>Menú de la dieta moderada en fibra</b>	<b>Menú de la dieta sin restricción</b>
<b>Desayuno</b>	Café con leche descafeinado (leche sin lactosa). Tostadas de pan blanco con sal y aceite de oliva virgen y pavo.	Café con leche descafeinado. Bocadillo de pan con tomate (sin pepitas ni piel), aceite de oliva virgen y pavo.	Café con leche. Bocadillo de pan con tomate y pavo.
<b>Media mañana</b>	<i>Manzana al microondas con canela.*</i>	<i>Manzana al microondas con canela.*</i>	Manzana fresca o fruta al gusto.
<b>Almuerzo</b>	Arroz blanco hervido con zanahoria y bacalao. Plátano.	<i>Risotto de verduras y bacalao*</i> Macedonia de plátano, pera y zumo de naranja natural colado.	Paella de pescado. Macedonia de frutas de temporada al gusto.
<b>Merienda</b>	Dos galletas tipo maría.	Dos galletas tipo maría.	Un puñado de frutos secos.
<b>Cena</b>	Puré de patata y zanahoria. Pechuga de pollo a la plancha. Yogur natural (con o sin lactosa según la tolerancia).	Crema de patata, cebolla y calabacín. Pechuga de pollo a la plancha. Yogur natural.	Crema de verduras al gusto. Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de ensalada. Yogur natural con un puñado de pasas.

\*Elaboraciones cuya preparación se puede encontrar en el apartado de recetas de la guía.

### **Ejemplo de menú de progresión a seguir después de la colocación de una colostomía**

Véanse también otras preparaciones y recetas aptas para una dieta moderada en fibra en el apartado 6 de la guía, que ayudarán a llevar una alimentación más variada y atractiva.

#### **2.1.3. PREGUNTAS FRECUENTES**

##### **Por la ostomía pierdo muchos gases. ¿Qué puedo hacer para mejorar esta situación?**

Los gases son productos normales de la digestión. Estos pueden aumentar con el consumo de alimentos ricos en fibra, así como por el aire generado al masticar. Se recomienda revisar la **tabla 2, en el apartado “Alimentos que pueden generar gases”**, y seguir los siguientes consejos:

- ▶ Comer en horarios regulares en un entorno relajado.
- ▶ Comer despacio y masticando muy bien.
- ▶ Evitar hablar mientras se come.

- ▶ Evitar largos periodos de ayuno.
- ▶ Evitar tomar bebidas con gas, a no ser que este se haya perdido o eliminado.
- ▶ Evitar tomar los líquidos con cañita o masticar chicle.
- ▶ Evitar fumar.

### **Las pérdidas por la ostomía son muy malolientes. ¿Hay algo que lo pueda prevenir?**

Algunos alimentos, mencionados en la [tabla 2 “Alimentos relacionados con el olor de las heces”](#), pueden intensificar el mal olor. Se puede intentar disminuir su consumo y valorar si se nota alguna mejora. Sin embargo, es importante recordar que este olor solo se percibe en caso de fuga o cuando se realiza el cambio de la bolsa, por lo que las personas que están alrededor no lo percibirán. Se aconseja no realizar más restricciones alimentarias de las necesarias.

### **¿Cómo sé si estoy deshidratado?**

Es importante saber identificar cuándo se está deshidratado. Una de las principales causas es la diarrea. Los síntomas de deshidratación son **sequedad de boca y lengua; sed; dolor de cabeza leve, sobre todo en cambios de posición; calambres; cansancio; menor producción de orina; orina más concentrada**. En la [tabla 2](#), en el apartado “Alimentos que pueden causar diarrea”, hay recomendaciones para dar consistencia a las heces, y en el [cuadro 2, “Bebidas recomendadas en caso de pérdidas elevadas por la ileostomía”](#), y en [las recetas sobre bebidas rehidratantes caseras](#), se pueden encontrar recomendaciones para mejorar la deshidratación.

### **¿Qué debo hacer si tengo estreñimiento?**

El estreñimiento puede ocurrir por una inadecuada ingesta de líquidos, por la medicación y, en ocasiones, también por el sedentarismo. A continuación, se dan una serie de recomendaciones que suelen ayudar, aunque es importante no incorporar ningún alimento que esté contraindicado.

- ▶ Comer de forma regular.
- ▶ Aumentar el consumo de fruta fresca y verduras crudas y cocidas. [Véanse las recetas: espárragos al vapor a las tres salsas, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos, sopa fría de aguacate y maíz, pollo con piña, dahl hindú...](#)
- ▶ Incorporar zumos de fruta sin colar, especialmente de cítricos, siempre que no estén contraindicados. [Véase la receta: polo de cítricos](#).
- ▶ Substituir los cereales refinados por integrales (pan, pasta, arroz, cereales integrales), siempre que no estén contraindicados. [Véanse las recetas: ensalada de tres cereales con salmón, endivias rellenas de quinua y frutos secos...](#)
- ▶ Tratar de caminar a paso ligero por lo menos 30 minutos al día.
- ▶ Asegurar una buena hidratación, por lo menos ocho vasos de líquido al día, siempre y cuando no exista una restricción hídrica específica.
- ▶ Si a pesar de estas recomendaciones el estreñimiento persiste, habrá que consultarlo con el médico o personal de enfermería de referencia, para valorar si es necesario añadir una pauta de laxantes.

### **Durante la noche, la bolsa se llena de gases y heces más líquidas. ¿Qué puedo hacer para prevenirlo?**

Cenar tarde o en un horario cercano a la hora habitual de irse a dormir puede provocar que las pérdidas por la ostomía aumenten mientras duerme. Es recomendable intentar cenar más temprano, para vaciar la bolsa antes de ir a dormir, y así durante la noche será menos productiva. Si esto no es de ayuda, habrá que consultarlo con el médico para valorar si se precisa la toma de algún medicamento.

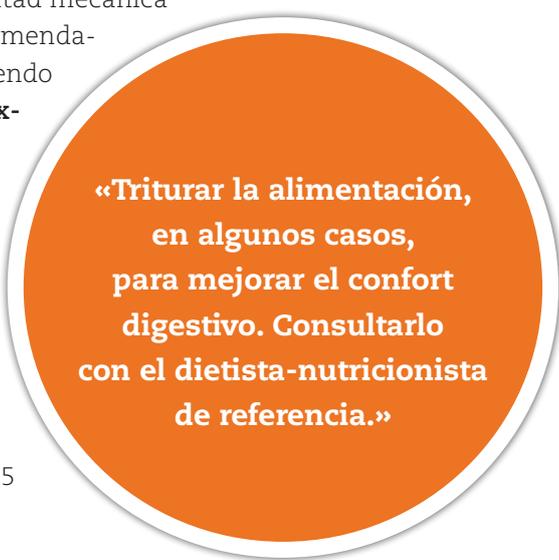
## **2.2. CUANDO EXISTE RIESGO DE OCLUSIÓN INTESTINAL**

En ciertos casos existe un riesgo de oclusión, debido a la dificultad mecánica del paso de heces a través del intestino. El objetivo de estas recomendaciones dietéticas es evitar un aumento del bolo fecal, disminuyendo el riesgo de presentar una suboclusión intestinal. Por ello se **excluyen de la alimentación los alimentos ricos en fibra**, tales como: algunas **verduras (crudas y cocidas), legumbres, algunas frutas, alimentos integrales, frutos secos y fruta desecada**. A excepción del control de la fibra, no existe ninguna otra restricción dietética y se debería seguir una alimentación equilibrada y saludable.

Es importante, además, seguir las siguientes recomendaciones:

- ▶ Mantener una buena hidratación, tomando un mínimo de 1,5 litros de líquido al día.
- ▶ Masticar muy bien los alimentos y comer de forma relajada.
- ▶ Triturar la alimentación, en algunos casos, para mejorar el confort digestivo. Consultarlo con el dietista-nutricionista de referencia.
- ▶ Fraccionar la alimentación comiendo varias veces al día y en volúmenes moderados.
- ▶ Esta alimentación es pobre en vitaminas y minerales, por lo que se recomienda ampliarla progresivamente cuando lo indique el médico o dietista-nutricionista de referencia. Si esto no es posible, estos aconsejarán al paciente una suplementación multivitamínica para evitar deficiencias vitamínico-minerales a largo plazo.
- ▶ No restringir la grasa de la alimentación, pues es importante asegurar una ingesta adecuada de aceite de oliva para ayudar a la eliminación de las heces.

A continuación, proponemos un ejemplo de menú tipo para ayudar a planificar la alimentación, en el que se recomiendan los grupos de alimentos que deben estar representados en cada una de las comidas junto con los alimentos permitidos por su bajo contenido en fibra y las diferentes técnicas de cocción y preparación. Para conocer más alimentos aptos en cada caso se puede recorrer a la [tabla 1, “Alimentos permitidos y desaconsejados en la alimentación baja en fibra”](#), página 12 o 79.



**«Triturar la alimentación, en algunos casos, para mejorar el confort digestivo. Consultarlo con el dietista-nutricionista de referencia.»**

	Alimentos aconsejados	Ejemplo
Desayuno/ media mañana/ merienda	<p><b>LÁCTEOS:</b> leche, yogur o queso sin trozos ni con aporte de fibra.</p> <p><b>CEREALES no integrales:</b> pan, tostadas, biscotes, cereales de desayuno (maíz, trigo, arroz), galletas tipo maría, bollería casera (bizcocho o magdalenas caseras con harina refinada).</p> <p><b>FRUTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Cruda, madura, pelada y sin piel ni semillas:</b> pera, manzana, sandía, melón, uva, aguacate y plátano.</li> <li>▶ <b>Licuada:</b> toda.</li> <li>▶ <b>Cocida:</b> manzana, pera y melocotón en almíbar.</li> </ul> <p><b>COMPLEMENTOS</b></p> <p>Jamón cocido, pavo, atún, jamón curado, anchoas... Aceite de oliva virgen, margarina, mantequilla. Infusiones. Café, soluble de cacao o cereales solubles tipo Eko®. Azúcar o edulcorantes. Bebidas vegetales sin fibra: arroz, soja, coco, avena...</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Café con leche. Bocadillo de pan blanco con tomate (eliminando las pepitas) y aceite de oliva virgen con atún. Un racimo de uva pelada y sin pepitas (5-10 unidades).</p> <p><b>Media mañana</b></p> <p><i>Licuada de manzana, pera y zanahoria.*</i> Biscote con aceite de oliva y pavo.</p>
	Almuerzos /cenas	<p><b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Cocidas sin piel:</b> patata, zanahoria, calabacín, cebolla rallada, tomate tamizado.</li> <li>▶ <b>Crudas:</b> licuadas o trituradas y pasadas por el pasapuré.</li> <li>▶ Legumbres sin piel y pasadas por el pasapuré.</li> </ul> <p><b>CEREALES NO INTEGRALES Y MUY COCIDOS:</b> pasta, arroz, cuscús, fideos de arroz, sémola, polenta, pan...</p> <p><b>ALIMENTOS PROTEICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Carne: todas, evitando las partes duras y tendinosas.</li> <li>▶ Pescados: todos.</li> <li>▶ Huevos: todos.</li> </ul> <p><b>FRUTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Cruda, madura, pelada y sin piel ni semillas:</b> pera, manzana, sandía, melón, uva y plátano.</li> <li>▶ <b>Licuada:</b> toda.</li> <li>▶ <b>Cocida:</b> manzana, pera, melocotón en almíbar.</li> </ul> <p><b>OTROS</b></p> <p>Postres lácteos: cuajada, requesón, natillas, flan, arroz con leche. Especias.</p>

\*Elaboraciones cuya preparación se puede encontrar en el apartado de recetas de la guía.

Véanse también otras preparaciones y recetas aptas para esta situación en el apartado 6 de la guía, que ayudarán a llevar una alimentación más variada y atractiva. ■

### 3. Interacción alimento-medicamento en el cáncer colorrectal

---

La interacción alimento-medicamento puede causar una disminución en la efectividad de los tratamientos, así como aumentar la toxicidad y sensación de malestar en los pacientes.

Algunos componentes de ciertos alimentos, ingredientes, suplementos nutricionales, algunas hierbas o plantas medicinales pueden interactuar con alguno de los medicamentos utilizados para el tratamiento del cáncer colorrectal. En caso de que se tome algún componente de los que se mencionan a continuación, **se recomienda consultar con su médico de referencia** si alguno está contraindicado en el tratamiento prescrito.

- ▶ Plantas medicinales, hierbas y suplementos que pueden provocar interacciones:
  - Hipérico
  - Aloe vera
- ▶ Alimentos/bebidas de los que se han descrito interacciones:
  - Pomelo y su zumo
- ▶ Componentes de ciertos alimentos y suplementos que pueden aumentar la toxicidad de los tratamientos:
  - Ácido fólico en dosis elevadas: la capecitabina y fluorouracilo son dos fármacos ampliamente utilizados en el tratamiento del cáncer colorrectal, ya sean solos o combinados con otros fármacos. El ácido folínico (derivado del ácido fólico) o ácido fólico a dosis elevadas tiene un efecto sobre la farmacodinamia de ambos fármacos, pudiendo incrementar su toxicidad. En caso de tomar suplementos con ácido fólico, hay que consultar al médico o farmacéutico de referencia. ■

«Algunos componentes de ciertos alimentos, ingredientes, suplementos nutricionales, algunas hierbas o plantas medicinales pueden interactuar con alguno de los medicamentos utilizados para el tratamiento del cáncer colorrectal.»

## 4. Efectos secundarios relacionados con la quimioterapia, radioterapia, cirugía o fármacos antineoplásicos

---

Durante el tratamiento pueden aparecer efectos secundarios que interfieran con una correcta alimentación y que pongan en riesgo el estado nutricional del paciente.

Los efectos secundarios más frecuentes y que pueden aparecer en cualquier etapa del tratamiento son pérdida de apetito, disminución o desaparición del sabor (ageusia), aparición de sabor metálico (disgeusia), las náuseas y/o vómitos, y llagas e inflamación de la boca. Estos efectos secundarios pueden aparecer de manera individual o simultánea, aunque no siempre aparecen en todos los pacientes.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones básicas para afrontar estos síntomas.

### A. PÉRDIDA DEL APETITO (ANOREXIA)

La falta de apetito es un síntoma frecuente que puede aparecer en el diagnóstico o durante el tratamiento.

#### Recomendaciones dietéticas

- ▶ **Comer a las horas en que más apetezca** y aprovechar el momento del día con más hambre para incluir los alimentos más energéticos y nutritivos. Si hace falta, en lugar de tomar las cuatro o cinco comidas principales, se pueden hacer varias comidas al día en pequeños volúmenes.
- ▶ Tener **preparaciones de alta densidad nutricional** que en muy poco volumen incluyan una gran cantidad de energía y nutrientes o que sea fácil prepararlas y comerlas: **empanadas** de carne, atún, verduras, queso, etc. (véanse las recetas: [empanadas frías de huevo duro y empanadas calientes de carne](#)); **patés** nutritivos para untar unas tostadas o sándwiches (véase la receta: [minisándwiches y montaditos de queso y membrillo](#)); **cremas y sopas** energéticas, que se pueden conservar en la nevera y comer directamente frías o calientes (véanse las recetas: [sopa fría de aguacate y maíz, y crema templada de calabaza, coco y lima](#)), y finalmente preparaciones dulces para comer como postres o entre horas, como flanes, púdines o yogures tipo griego (véanse las recetas: [arroz con bebida vegetal de coco, flan de plátano, pudín de manzana y flan de avena y manzana](#)).

- ▶ **Mantener una correcta hidratación.** Si no se tiene mucha hambre, es recomendable beber siempre fuera de las comidas y tomar líquidos más nutritivos, como zumos de fruta o licuados de fruta y verdura.
- ▶ **Enriquecer los platos** o las preparaciones que apetezcan con alimentos de elevado contenido energético y/o proteico para aumentar la densidad nutricional. Por ejemplo:
  - Sopas y purés: agregar quesos rallados, leche en polvo, huevo duro, dados de jamón, pollo o pescado.
  - Ensaladas, pastas, arroces, verduras y otros platos: enriquecer con quesos, mayonesa, atún, claras de huevo cocidas, fruta fresca, tacos de jamón, etc.
  - Leche: leche en polvo, cacao, miel.
  - Yogur: añadir fruta fresca, fruta en almíbar, frutos secos, miel, cereales de desayuno.
- ▶ **Fijarse pequeñas metas a lo largo del día.** Aunque no se tenga hambre, es conveniente pensar en la necesidad de ingerir alimentos. No es tan importante la cantidad que se come en una sola toma como la cantidad que se consigue acumular a lo largo del día. Por ello hay que plantear pequeños objetivos que se puedan cumplir: comer medio yogur, una galleta o tres almendras. Lo que es necesario es acumular pequeñas cantidades de alimentos de alta densidad nutricional a lo largo del día.

## **B. CAMBIOS DE SABOR DE LOS ALIMENTOS (DISGEUSIA) Y PÉRDIDA DEL SABOR (AGEUSIA)**

Algunos tratamientos, como la quimioterapia, pueden provocar una alteración en la percepción del sabor de los alimentos. En ocasiones se puede notar que los alimentos tienen notas metálicas, amargas, picantes o simplemente carecen de sabor. Este efecto secundario puede provocar que el paciente deje de comer y que se deteriore su estado nutricional. Es necesario comprender que estos síntomas son efectos secundarios principalmente de la quimioterapia y que pueden ir desapareciendo gradualmente una vez finalizado el tratamiento.

### **Recomendaciones dietéticas en caso de disgeusia y/o ageusia**

- ▶ Elegir alimentos líquidos o jugosos cuando hay disminución del sabor, ya que se favorece la disolución de los sabores.
- ▶ No ingerir los alimentos que más apetecen antes de realizar el tratamiento con quimioterapia o en los días posteriores. Esto ayudará a evitar crear una aversión a la comida. Es recomendable consumir alimentos inusuales en estos casos. Véanse las recetas: *dahl hindú, espaguetis yakisoba, y tabulé.*
- ▶ Comer frutas ácidas (naranja, limón, fresas, kiwi, piña, etc.) puede ayudar a eliminar el sabor metálico, siempre que no estén desaconsejadas por tener que llevar una dieta baja en fibra. En este caso se deberían tomar solo en forma de licuados o zumos colados para eliminar la fibra. También es recomendable paladear té (con menta o limón) u otras infusiones durante y después de las comidas. Véanse las recetas: *infusión de jengibre y polo de cítricos.*

- ▶ En el caso de apreciar sabores desagradables en el agua y para asegurar su consumo (1,5 - 2 l/día) se pueden añadir unas gotas de zumo de limón, diluir el zumo de un limón en un litro de agua o poner cubitos de cítricos dentro del agua. Véase la receta: cubitos de cítricos.
- ▶ En ocasiones los alimentos ricos en proteínas de buena calidad como la carne, el pescado y los huevos suelen provocar más sabores desagradables y, por lo tanto, hay que prepararlos de forma que se consigan enmascarar y así se pueda asegurar un consumo suficiente.
  - Macerarlos en zumos cítricos, salsas agrídulces o especias no picantes. Véanse las recetas: cebiche, y tacos de pescado adobado y frito.
  - Añadir ingredientes o condimentos dulces o aromáticos (fruta, fruta desecada, compotas, mermeladas, miel, etc.). Véanse las recetas: pinchos de pollo con manzana, pollo con piña.
  - Preparar púdines, croquetas, buñuelos, empanadas o canelones. Véanse las recetas: empanadas frías de huevo duro, y empanadas calientes de carne.
- ▶ En caso de ageusia o disminución del sabor se recomienda aumentar la condimentación de los alimentos con especias y/o hierbas aromáticas (menta, albahaca, orégano, romero, tomillo, laurel, hinojo), ajo, zumos cítricos, sal o potenciadores del sabor (cubos de caldo), siempre que no estén contraindicados por otras causas y elegir sabores fuertes, como el queso curado o el jamón, y mezclarlos con cremas o verduras para potenciar su sabor.
- ▶ Si además de la disgeusia existe también una alteración del olfato, hay que evitar alimentos de olor fuerte como el pescado azul, la coliflor o la col, los alimentos fritos, y elegir preparaciones frías o templadas, ya que desprenden menos olores.

### C. NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y vómitos son efectos secundarios frecuentes durante el tratamiento con quimioterapia. Las náuseas pueden provocar sensaciones desagradables en el estómago, producir arcadas y favorecer el vómito.

#### Recomendaciones generales

- ▶ Si existe malestar o náuseas no hay que obligarse a comer. Se recomienda respirar profunda y lentamente y esperar a que disminuya el malestar antes de comer.
- ▶ Durante la comida puede ser útil dejar la ventana abierta para que entre aire fresco o utilizar un ventilador, para reducir los olores y favorecer la sensación de frescor.
- ▶ Evitar tumbarse inmediatamente después de las comidas. Lo mejor es estar sentado o recostado con la sección superior del cuerpo recta hasta como mínimo una hora después de las comidas.

**«Las náuseas y vómitos son efectos secundarios frecuentes durante el tratamiento con quimioterapia. Las náuseas pueden provocar sensaciones desagradables en el estómago, producir arcadas y favorecer el vómito.»**

## Recomendaciones dietéticas

- ▶ **Es importante asegurar una buena hidratación** durante todo el día, sobre todo durante los días en los que los vómitos son más frecuentes.

En algunas ocasiones las bebidas gaseosas pueden disminuir la sensación de náuseas, por ejemplo, el agua con gas, las bebidas de cola o *ginger ale*, aunque deberán limitarse en caso de distensión abdominal. Los helados de hielo y las gelatinas frescas también pueden ser una buena opción para ayudar a hidratarse. Véanse las recetas: [cubitos de cítricos](#), [bebidas rehidratantes caseras y polo de cítricos](#).

Es preferible no beber durante las comidas, ya que favorece la sensación de saciedad o hinchazón.

- ▶ **Utilizar técnicas de cocción suaves** para que los platos sean de mejor digestión, como preparados al vapor, microondas, hervidos o a la plancha a baja temperatura. Véase la receta: [espárragos al vapor a las tres salsas y papillote de pescado blanco con salsas](#).
- ▶ **Evitar condimentar los platos en exceso** o utilizar salsas, hierbas aromáticas o especias picantes, porque pueden favorecer las náuseas.
- ▶ **En caso de que los olores molesten mucho**, es preciso evitar los alimentos que los desprenden, como la col o la coliflor, y evitar las cocciones que generen más humos y olores.
- ▶ **Elegir las comidas a temperatura ambiente o frías**, ya que se toleran mejor al desprender menos olor que las calientes: ensaladas de pasta, sándwiches, bocadillos, sopas frías, helados caseros, etc. Véanse las recetas: [sopa de tomate y albahaca licuada](#); [tabulé](#); [empanadas frías de huevo duro](#); [crema templada de calabaza, coco y lima](#); [helado al momento](#), [montaditos de queso y membrillo](#) y [minisándwiches](#).
- ▶ **Potenciar el uso del jengibre y la menta**, ya que se ha observado que en algunas personas pueden tener un efecto calmante de las náuseas. Se puede añadir jengibre o menta, ya sea fresco o en polvo, a las infusiones, los cubitos, las gelatinas, los helados, las palomitas o encima de alimentos como el pan, las ensaladas, la pasta o dentro de platos ya cocinados. Véanse las recetas: [infusión de jengibre](#), [palomitas con jengibre](#), y [granizado de pera y menta](#).
- ▶ **Potenciar el consumo de alimentos secos**, ya que normalmente se toleran mejor (excepto en el caso de úlceras en la boca): tostadas, galletas saladas, palitos, tortitas de arroz y de maíz, frutos secos, chips de plátano, coco desecado, etc.

## D. DIARREA

La diarrea se define como un aumento de la frecuencia de las deposiciones acompañado de una disminución de su consistencia. Durante el tratamiento del cáncer colorrectal puede aparecer como un efecto secundario de la toxicidad de la quimioterapia o radioterapia y/o administración de antibióticos. A continuación, presentamos una serie de consejos y recomendaciones para controlarla.

## Recomendaciones generales

- ▶ Lavarse siempre las manos después de ir al baño.
- ▶ Mantener limpia el área rectal: limpiarla con agua y jabón suave y aplicar una crema hidratante o impermeabilizante para evitar irritaciones, en el caso de diarreas abundantes.
- ▶ Ante una diarrea persistente, evitar comer durante las primeras seis horas y beber pequeños sorbos de agua o bebidas isotónicas (Gatorade®, Isostar®, Powerade®, etc.) cada 15 ó 20 minutos.
- ▶ Si la diarrea persiste a pesar de las medidas dietéticas, consultarlo con su médico especialista o el personal de enfermería de referencia.

## Recomendaciones dietéticas

- ▶ Mantener una hidratación correcta. Se recomienda beber muchos líquidos en pequeños sorbos durante el día, tipo agua, infusiones, caldo o bebidas isotónicas. Véase cuadro 2, “Bebidas recomendadas en caso de pérdidas elevadas por la ileostomía” de la página 15 y las recetas de bebidas caseras rehidratantes.
- ▶ Tomar los líquidos y los alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos muy calientes o fríos pueden agravar la diarrea.
- ▶ Realizar comidas frecuentes a lo largo del día en pequeños volúmenes.
- ▶ Ir introduciendo otros alimentos en función de las deposiciones y según la tolerancia: pan tostado tipo biscote, palitos y cereales dextrinados (cereales de desayuno en polvo para adultos), carne, pescado, huevos (tortilla a la francesa, pollo a la plancha, pescado en papillote), pasta, arroz y sémolas de arroz, trigo y tapioca, galletas tipo maría, etc. Véanse las recetas: papillote de pescado blanco con salsas, y pinchos de pollo con manzana, pastel de pescado, ñoquis con salsa al gusto, fideos de arroz a la marinera.
- ▶ Utilizar cocciones sencillas (hervido, plancha, vapor y horno), que son más fáciles de digerir.
- ▶ Limitar las fuentes de grasa de la dieta: mantequillas, margarina, manteca de cerdo, mayonesa, nata, crema de leche y productos de pastelería, entre otros.
- ▶ Evitar la leche o los productos que contengan lactosa. En función de la tolerancia, se pueden introducir poco a poco.
- ▶ Evitar el café, el chocolate, el alcohol y los condimentos irritantes, como por ejemplo la pimienta y/o chiles picantes.
- ▶ Evitar los alimentos ricos en fibra, como los cereales y derivados integrales, frutas crudas, verduras, legumbres y frutos secos. Véase la tabla 1, “Alimentos permitidos y desaconsejados en la alimentación baja en fibra” de la página 12 o 79
- ▶ Tomar fruta sin piel, cocida, en compota, en almíbar o en zumos colados. Las más indicadas son la manzana rallada, cocida o en compota; el plátano maduro; la pera madura, cocida o en compota; el melocotón en almíbar; el membrillo, y el limón. Véase la receta: manzana al microondas con canela y plátano asado.

## E. LLAGAS E INFLAMACIÓN DE LA BOCA (MUCOSITIS)

Las úlceras e inflamación de la boca aparecen durante el tratamiento en varios grados, pero de duración limitada. Pueden ser dolorosas y provocar molestias, que se acentúan con la ingesta de ciertos alimentos, por lo que puede llegar a ser necesario realizar modificaciones en la alimentación para garantizar una adecuada ingesta.

En estos casos es imprescindible mantener una buena higiene de la cavidad oral. Para evitar irritaciones y molestias, utilizar dentífricos suaves, hilo dental y cepillos de dientes suaves.

### Recomendaciones dietéticas

#### ► Evitar cualquier comida que pueda irritar las mucosas, como:

- El alcohol.
- Bebidas con gas y otros refrescos ácidos o irritantes (como las bebidas de cola).
- Alimentos ácidos: tomate, pimiento crudo, kiwi, limón, naranja, fresa, mandarina, piña, vinagre, confitados envinagrados (como los pepinillos), etc.
- Alimentos muy condimentados, picantes o salados.
- Alimentos secos o de consistencia dura (pan con corteza dura, pan tostado, biscotes, palitos, frutos secos, galletas secas, chips, quesos secos o muy curados, etc.).
- Alimentos fibrosos como algunas carnes a la plancha.

#### ► Procurar comer los alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que el calor puede irritar todavía más la mucosa. Véanse las recetas: [crema templada de calabaza](#), [coco y lima](#) y [sopa fría de aguacate y maíz](#).

#### ► La textura de los alimentos debe adaptarse al grado de mucositis de cada persona:

- Comer preferiblemente los alimentos con texturas blandas, líquidas o cremosas, como guisos, sopas, cremas, flanes, pescado blanco y azul, purés, quesos tiernos, yogures desnatados, frutas maduras y dulces, pastas y arroces sobrecocinados, etc. Véanse las recetas: [flan de bebida de avena y manzana](#), [pastel de pescado](#), [pudding de manzana](#), [flan de plátano](#), [rolls de tortilla](#), [risotto de verduras y bacalao...](#)
- Cocer todos los alimentos hasta que queden muy blandos y, si es necesario, añadir salsas, caldos o zumos, principalmente en el caso de los alimentos más secos, como algunas carnes o algún pescado. Si se añade a estos alimentos salsas o cremas (bechamel, mayonesa, salsa de yogur, aceite de oliva virgen), se facilitará mucho la deglución. Véanse las recetas: [papillote de pescado blanco con salsa](#), [espárragos al vapor a las tres salsas...](#)
- Cortar la comida en trozos muy pequeños, comer poco a poco y masticar bien.

## F. DEPOSICIONES FRACCIONADAS A LO LARGO DEL DÍA

Es habitual que los pacientes operados del recto y que mantengan el esfínter anal presenten una alteración de la función intestinal y defecatoria. El grado de disfunción es variable tanto en sus síntomas como en su gravedad y se manifiesta en forma de urgencia, incontinencia y fragmentación de las heces, con evacuaciones repetidas, incompletas o difíciles. El conjunto de estos síntomas es lo que se conoce como *síndrome de resección anterior*. Aunque esta situación suele mejorar a los 6-12 meses de la intervención quirúrgica, en ocasiones los síntomas se cronifican, pero con menor intensidad que tras la cirugía.

El tratamiento dietético en estos casos no siempre es efectivo, ya que en ocasiones es debido a una alteración funcional. Sin embargo, hay ciertos pasos, que se explican a continuación, que se pueden seguir y valorar si existe mejora, porque la respuesta a estas pautas es muy individual:

**Paso 1.** Evitar el consumo elevado de fibra, alimentos picantes o estimulantes del peristaltismo, que pueden incrementar la diarrea y asegurar el aporte de alimentos que pueden ayudar a reducirla ([consulte el apartado sobre diarrea de la tabla 2, página 14](#) y [el apartado D del punto 4 de la guía, página 28 y 29](#)). Si se nota mejora, introducir de uno en uno y en poca cantidad los alimentos eliminados y valorar la tolerancia. Si, tras aproximadamente dos semanas, no se nota ninguna mejoría, probar con el paso 2.

**Paso 2.** Consultar con el médico o dietista-nutricionista de referencia la posibilidad de añadir a la pauta de alimentación un suplemento de fibra soluble o algún fármaco antidiarreico. ■

## 5. Recetas

---

A continuación, se incluyen una serie de recetas pensadas especialmente para ayudar a comer de la forma más nutritiva posible en las diferentes situaciones y cuando aparezcan los diferentes efectos secundarios del tratamiento. Las recetas no son totalmente cerradas, cada persona las puede modificar según sus preferencias o necesidades. El objetivo es dar ideas para que cada uno haga versiones personalizadas o adaptadas a los productos de temporada, gustos, disponibilidad de alimentos en casa, combinaciones de síntomas, etc.

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

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

- c/c: cucharadita de café
- c/p: cucharadita de postre
- c/s: cucharada sopera

A través de un código de colores se identificará cada receta para poder ver de un modo muy sencillo para qué síntomas es apta o recomendada. Así pues:

- ileostomía alto débito
- ileostomía normofuncionante
- colostomía
- obstrucción intestinal
- pérdida de hambre
- náuseas y vómitos
- boca seca (xerostomía)
- alteración del sabor y/o aparición del sabor metálico (disgeusia)
- inflamación de la mucosa (mucositis)
- estreñimiento
- diarrea
- Deposiciones fraccionadas a lo largo del día.

Además, como cada persona es diferente y la intensidad y la gravedad de los efectos secundarios varían, habrá recetas no especificadas para un síntoma en concreto pero que apetecerán y serán toleradas y, al contrario, algunas estarán indicadas para un síntoma determinado pero alguna persona no las tolerará bien.

## LISTADO DE RECETAS

	Ileostomía alto débito	Ileostomía normofuncionante	Colostomías (dieta moderada en fibra)	Obstrucción intestinal	Pérdida de hambre	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Inflamación de la mucosa (mucositis)	Estreñimiento	Diarrea	Deposiciones fraccionadas a lo largo del día
Bebidas rehidratantes caseras	●	●	●				●	●			●	●
Infusión de jengibre	●	●	●	●		●	●	●		●	●	●
Cubitos de cítricos			●	●		●	●	●		●		
Polo de frutas cítricas			●	●		●	●	●		●		
Palomitas con jengibre					●	●	●			●		
Flan de bebida de avena y manzana	●	●	●	●	●			●	●		●	●
Granizado de pera y menta		●	●	●		●	●	●	●	●		
Helado al momento	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●
Arroz con bebida vegetal de coco	●	●	●	●	●				●		●	●
Flan de plátano	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●
Manzana al microondas con canela	●	●	●	●				●	●		●	●
Batidos completos bajos en fibra	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●
Pudin de manzana		●	●	●	●			●	●			●
Licuada de pera, manzana y zanahoria		●	●	●		●	●	●	●	●		
Copa de yogur con menta	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●
Granizado de melón		●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Plátano asado	●	●	●	●	●			●	●		●	●
Empanadas frías de huevo duro		●	●	●	●	●	●					●
Empanadas calientes de carne		●	●	●	●	●	●					●
Minisándwiches					●	●	●	●	●	●		
Montaditos de queso y membrillo	●	●	●	●	●		●					●
Sopa de tomate y albahaca licuada		●	●	●			●	●				●

## LISTADO DE REGETAS

	Ileostomía alto débito	Ileostomía normofuncionante	Colostomías (dieta moderada en fibra)	Obstrucción intestinal	Pérdida de hambre	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Inflamación de la mucosa (mucositis)	Estreñimiento	Diarrea	Deposiciones fraccionadas a lo largo del día
Crema templada de calabaza, coco y lima		●	●	●	●	●		●	●			
Sopa fría de aguacate y maíz					●	●	●	●	●	●		
Puré rápido de garbanzos con huevo			●		●	●		●	●	●		
Fideos de arroz a la marinera		●	●	●					●			●
Ñoquis de patata con salsa al gusto	●	●	●	●					●		●	●
Rollitos de arroz y salmón	●	●	●								●	●
Rolls de tortilla	●	●	●	●	●			●	●		●	●
Pastel de pescado	●	●	●	●				●	●		●	●
Risotto de verduras y bacalao		●	●	●	●			●	●			●
Espárragos al vapor a las tres salsas							●	●	●	●		
Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos							●			●		
Dahl hindú						●		●	●	●		
Tabulé						●	●	●	●	●		
Espaguetis yakisoba						●		●	●	●		
Tacos de pescado adobado y frito			●	●	●	●				●		●
Pollo con piña					●	●		●	●	●		
Papillote de pescado blanco con salsa al gusto	●	●	●	●			●	●	●		●	●
Cebiche						●	●					
Pollo al curri con arroz		●	●	●		●						●
Pinchos de pollo con manzana	●	●	●	●	●	●					●	●
Estofado de conejo con verduras		●	●	●				●	●			●

## Bebidas rehidratantes caseras



### Suero oral casero

#### INGREDIENTES

- ▶ 1 l de agua
- ▶ Zumo de 1-2 limones
- ▶ 2 c/s rasas de miel o azúcar
- ▶ 1 c/p rasa de bicarbonato
- ▶ 1 c/c de sal

#### ELABORACIÓN

Mezclar bien todos los ingredientes.



### Agua de arroz casera

#### INGREDIENTES

- ▶ 1 l de agua
- ▶ ½ taza de arroz blanco (70 g)
- ▶ Sal

#### ELABORACIÓN

Poner a hervir el agua con un poco de sal. Cuando esté hirviendo, añadir la media taza de arroz blanco sin lavar. Cocer a fuego lento durante 20 minutos. Una vez cocido, colar para conseguir, por un lado, el agua de arroz y, por el otro, el arroz. Como resultado se obtendrá un líquido lechoso y algo espeso. Añadir sal al gusto.

# Infusión de jengibre



## INGREDIENTES

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

## ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar el jengibre a rodajas.
2. Llevar el agua a ebullición en una olla.
3. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego y añadir el jengibre y la piel de limón.
4. Tapar y dejar infusionar durante 30-60 minutos.
5. Colar la infusión y añadir la miel y el zumo de limón.
6. Mezclar hasta que se disuelva la miel.

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



## Cubitos de cítricos



### INGREDIENTES

- ▶ 2 naranjas
- ▶ 1 limón
- ▶ Un puñado de hojas de menta fresca
- ▶ 2 c/s de miel

### ELABORACIÓN

1. Lavar los cítricos, rallar la piel de una naranja y de un limón. Reservar.
2. Partir los cítricos por la mitad y hacer zumo.
3. Mezclar el zumo con la miel.
4. Picar la menta y añadirla a la mezcla. Añadir la piel de los cítricos.
5. Disponer el líquido en cubiteras y congelar.
6. Sacar los cubitos del molde y servir.

Se pueden utilizar los cubitos para enfriar un vaso de agua, limonada, zumo de frutas o infusión.



## Polo de frutas cítricas



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

### ELABORACIÓN

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



\* Si no existe restricción de fibra, no es necesario colar el zumo.

# Palomitas con jengibre



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

## ELABORACIÓN

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



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

# Flan de bebida de avena y manzana

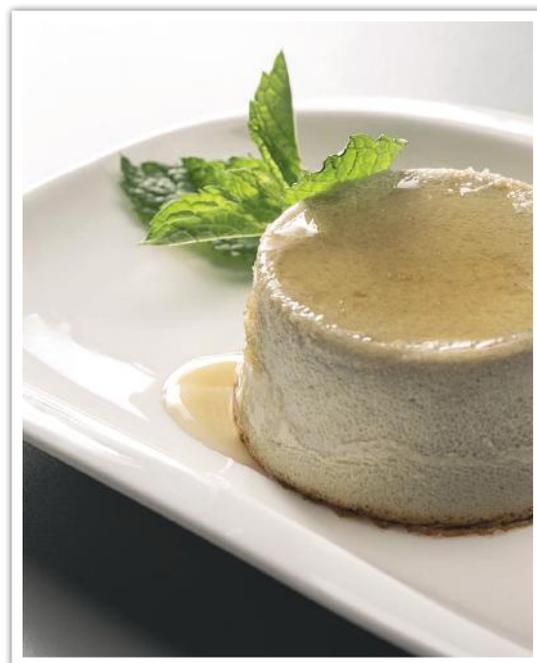


## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 manzana Golden
- ▶ 50 ml de bebida de avena
- ▶ 1 huevo

## ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la manzana a trozos pequeños.
2. Colocarla sobre un plato sopero, añadir una cucharada de agua, taparlo con un plato plano y cocerlo al microondas durante cuatro minutos a máxima potencia.
3. En un recipiente apto para triturar, introducir la bebida vegetal, el huevo y la manzana cocida. Triturar el conjunto.
4. Colocar la mezcla en un molde tipo flan, apto para el horno.
5. Hornear, al baño María, a 150 °C durante 20 minutos aproximadamente, hasta que haya cuajado.
6. Dejar enfriar y guardar en la nevera tapado para que no se seque.
7. Desmoldar y servir frío con un poco de miel por encima.



Se puede elaborar el flan con otras frutas, como la pera o el plátano.

También se puede hacer con leche con o sin lactosa en el caso de que se tolere bien.

Una forma más rápida de elaborar la receta es cocer el flan al microondas, con un molde apto, durante cuatro minutos aproximadamente.

# Granizado de pera y menta



## INGREDIENTES

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

## ELABORACIÓN

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



# Helado al momento



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

## ELABORACIÓN

1. Pelar, trocear y quitar la piel y semillas a la fruta.
2. Cortar a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerla, extendida, en un recipiente ancho en el congelador.
3. Una vez congelada, sacar la fruta del congelador y ponerla en un recipiente apto para triturar. Esperar dos o tres minutos a que no esté tan fría y añadir el yogur, la leche y un poco de azúcar.
4. Triturar con un túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continuada y sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.
5. Colocar el helado resultante en una copa, decorar si se prefiere y servir al momento.
6. Es importante consumirlo cuando se acaba de elaborar. En caso de que no se pueda, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.



## Arroz con bebida vegetal de coco

---



### INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- ▶ 500 ml de bebida vegetal de coco
- ▶ 75 g de arroz
- ▶ 20 g de azúcar
- ▶ Canela en polvo
- ▶ Piel de limón o naranja

### ELABORACIÓN

1. Hervir el arroz en la bebida vegetal de coco con el azúcar.
2. Cuando el arroz esté cocido, infusionar unos diez minutos con la piel de limón o naranja y la canela en polvo con el recipiente tapado.
3. Retirar la piel de los cítricos y servir con una pizca de canela.



# Flan de plátano



## INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ▶ Un plátano mediano al punto de maduración (unos 100 g)
- ▶ 75 g de leche entera (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ 1 huevo grande
- ▶ 20 g de azúcar
- ▶ 1 c/s de caramelo líquido

## ELABORACIÓN

1. Pelar el plátano y trocearlo.
2. Ponerlo en un recipiente con el resto de ingredientes y tritarlo todo.
3. Tapar y dejar reposar en la nevera unos 30 minutos.
4. Repartir la mezcla en dos moldes individuales aptos para microondas.
5. Cocer cada molde durante dos minutos aproximadamente a máxima potencia.
6. Dejar enfriar la preparación y sacar del molde.
7. Servir con un poco de caramelo por encima.



# Manzana al microondas con canela



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

## ELABORACIÓN

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



También se puede preparar con la manzana sin cortar y conseguir una textura para comer a cucharadas. Además de canela, la manzana se puede rellenar con otros alimentos una vez cocida, como un yogur, crema...

# Batidos completos bajos en fibra



Un batido completo es el que se elabora a partir de lácteos, fruta y cereales y que, por lo tanto, ayudará a mantener un buen estado nutricional, sobre todo para las personas con poco apetito. A continuación, se presentan diferentes opciones a modo de ejemplo, pero no son las únicas, ya que cada uno puede adaptarlas según sus gustos, preferencias y tolerancia individual utilizando otras frutas o añadiendo otros ingredientes. Lo importante es elegir siempre un ingrediente de cada grupo y mantener unas proporciones similares a las que se proponen para asegurar que siguen siendo elaboraciones completas y nutritivas. La textura final se podrá modificar aumentando o disminuyendo el elemento farináceo y el líquido o el tipo de fruta.



## Opción 1.

### Batido de plátano y copos de avena

#### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 plátano mediano
- ▶ 200 g de leche o yogur\* (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ 30 g de copos de avena
- ▶ Canela en polvo

#### ELABORACIÓN

1. Dejar en remojo la avena con una parte de la leche durante 20 minutos para que se ablande.
2. Posteriormente añadir el plátano, el resto de leche y espolvorear con canela al gusto.
3. Triturar todo hasta obtener un puré espeso pero homogéneo.

## Opción 2.

### Batido de manzana cocida

#### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 manzana
- ▶ 200 g de leche o yogur\* (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ 3 galletas tipo maría
- ▶ Canela en polvo

#### ELABORACIÓN

1. Dejar en remojo las galletas con un poco de leche durante cinco minutos para que se ablanden.
2. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortar a cuartos. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas y añadir un chorro de agua. Cocerla un mínimo de 4-5 minutos a máxima potencia.
3. Mezclar todos los ingredientes, espolvorear con canela al gusto y triturar hasta obtener un puré espeso pero homogéneo.

\*Si se opta por el yogur, será necesario igualmente hidratar la avena o las galletas con un poco de leche o bebida vegetal de avena o arroz.

# Pudin de manzana

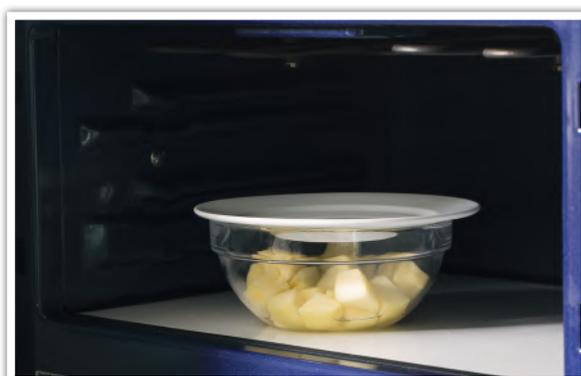


## INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ▶ 200 g de manzana (1 unidad de tamaño mediano)
- ▶ 1 huevo
- ▶ 50 ml de leche desnatada (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ 30 g de bizcocho o magdalena

## ELABORACIÓN

1. Pelar la manzana, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
2. Colocarla en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 5-6 minutos.
3. Batir el huevo y la leche en un bol. Introducir el bizcocho. Dejar que se ablande durante unos minutos.
4. Escurrir la manzana y añadirla al batido. Triturarlo todo.
5. Ponerlo en un molde individual apto para microondas.
6. Cocer a máxima potencia durante 2 minutos 30 segundos aproximadamente.
7. Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.



## Licuada de pera, manzana y zanahoria



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



### ELABORACIÓN

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

## Copa de yogur con menta



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

### ELABORACIÓN

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



## Granizado de melón

---



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ ¼ de melón cantalupo
- ▶ Menta

### ELABORACIÓN

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



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

# Plátano asado



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

## ELABORACIÓN

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



# Empanadas frías de huevo duro



## INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- ▶ 3 huevos
- ▶ 5 palitos de cangrejo
- ▶ 50 g de pavo cocido
- ▶ 1 c/s de tomate frito sin trozos
- ▶ Hojas de perejil y menta fresca
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Mayonesa
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta negra

## ELABORACIÓN

1. Cocer dos huevos, hirviéndolos durante diez minutos aproximadamente en agua y sal. Pellarlos y picarlos pequeños.
2. Cortar los palitos de cangrejo a rodajas y el pavo a tiras finas.
3. Picar el perejil y la menta. Reservar una cucharada para mezclar con la mayonesa.
4. Para el relleno, mezclar el huevo, los palitos, el pavo, el tomate frito y las hierbas. Aliñar con aceite de oliva virgen, sal y pimienta.
5. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada de relleno en el centro de



cada una. Mojar con los dedos los márgenes de la oblea con agua, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo pliegues en la oblea con los dedos.

6. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
7. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlo sobre una bandeja de horno. Hornear durante 10-12 minutos a 180 °C.
8. Dejar enfriar antes de consumir y servir con un poco de mayonesa mezclada con el resto de hierbas picadas.

# Empanadas calientes de carne



## INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- ▶ 135 g de carne magra de ternera
- ▶ 100 g de cebolla
- ▶ 50 g de fideos de arroz
- ▶ 1 huevo
- ▶ Orégano
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta negra

## ELABORACIÓN

1. Hervir en un cazo con agua los fideos de arroz durante un minuto. Escurrir y reservar.
2. Picar a trozos pequeños la carne de ternera. Salarla y sofreírla en una sartén con un chorrito de aceite hasta que esté cocida. Reservar.
3. Pelar la cebolla y rallarla.
4. Sofreír la cebolla en la misma sartén en la que se ha sofrido la carne.
5. Incorporar la carne y los fideos. Remover, dejarlo cocer todo un minuto más y añadir el orégano, sal y pimienta. Reservar.
6. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada una. Mojar con los dedos los márgenes de la oblea con agua, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo un pliegue en la oblea con los dedos.
7. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
8. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlo sobre una bandeja de horno. Hornear durante 10-12 minutos a 180 °C.
9. Servir con un poco de salsa de tomate frito.



# Minisándwiches



## INGREDIENTES

### Para el sándwich de aguacate:

- ▶ Pan de molde sin corteza
- ▶ Aguacate
- ▶ Zanahoria
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal y pimienta

### Para el sándwich de pollo:

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

### Para el sándwich de salmón:

- ▶ Un trozo de salmón
- ▶ Espinacas
- ▶ Pepino
- ▶ Tomate
- ▶ Queso cremoso
- ▶ Salsa romesco
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal y pimienta



## ELABORACIÓN

### Para el sándwich de aguacate:

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

### Para el sándwich de pollo:

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

### Para el sándwich de salmón:

1. Pelar y cortar a rodajas finas el pepino y el tomate.
2. Saltear el salmón en una sartén. Una vez fría, desmenuzarlo con las manos.
3. Esparcir la salsa romesco por una cara del pan de molde, poner encima las hojas de espinacas y el pepino. Aliñarlo con sal, pimienta y aceite. Disponer el salmón y el tomate encima.
4. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite. Acabar de montar el sándwich con más salsa romesco en la otra rebanada de pan y servir.

# Montaditos de queso y membrillo



## INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

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

## ELABORACIÓN

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



# Sopa de tomate licuada



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 250 g de tomate rojo maduro
- ▶ 1 rebanada de pan seco
- ▶ Picatostes de pan
- ▶ 2 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ 1 c/p de vinagre de jerez
- ▶ Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates. Sacarles el pedúnculo y cortarlos a trozos.
2. Pasarlos por la licuadora hasta obtener una sopa.
3. Añadir a la sopa el pan seco, el aceite de oliva virgen y el vinagre.
4. Batir el conjunto hasta convertirlo en una crema muy fina.
5. Ponerlo al punto de sal y pimienta.
6. Emplatar la sopa en un vaso o en un plato y decorar con unos picatostes y unas gotas de aceite por encima.



# Crema templada de calabaza, coco y lima



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 125 g de calabaza
- ▶ 100 g de bebida de coco
- ▶ 1 lima
- ▶ 40 g de cebolla
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Coco rallado (opcional)
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta negra

## ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas. Reservar una lámina para la presentación.
2. Cortar el puerro y sofreírlo a fuego lento en una cazuela con un chorro de aceite durante diez minutos.
3. Pelar la calabaza y cortar a trozos.
4. Añadirla a la cazuela junto con el jengibre. Cubrir de agua y dejar cocer lentamente.
5. Una vez la verdura está cocida, retirar el jengibre, añadir la bebida de coco y tritarlo todo.
6. Añadir unas gotas de aceite, el zumo de la lima, ponerlo al punto de sal, pimienta y volver a tritarlo para que quede una crema fina. Colar y reservar.
7. Emplatarse la crema templada y decorar con unas gotas de bebida de coco, unas gotas de aceite de oliva por encima y un poco de piel de lima por encima y servir.
8. Opcionalmente, y si se tolera bien, se puede también servir con un poco de coco rallado por encima.



# Sopa fría de aguacate y maíz



## INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

## ELABORACIÓN

1. Triturar el maíz con el agua de la conserva. Reservar el licuado de maíz.
2. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y con una cuchara extraer la pulpa. Ponerla en un recipiente alto con zumo de limón y triturar con agua mineral para que resulte una crema semilíquida. Salpimentar y reservar.
3. Batir la nata con una varilla hasta que esté

espumosa y añadir el licuado de maíz para formar una crema más densa que la de aguacate. Ponerlo al punto de sal.

4. Batir el queso cremoso con un chorrito de aceite de oliva.
5. En una copa, colocar una cucharada de queso batido, encima la crema de aguacate muy fría y acabar con la crema espumosa de maíz y unas gotas de aceite de oliva.

# Puré rápido de garbanzos con huevo



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

## ELABORACIÓN

1. Poner en un cazo con agua un huevo, llevar a ebullición y cocer suavemente unos diez minutos. Dejar enfriar y pelar.
2. Lavar los garbanzos y colocarlos en un recipiente para triturar.
3. Añadir el agua o caldo, el aceite, la sal y la pimienta.
4. Triturarlo todo.
5. Pasar la mezcla por un pasapurés fino para eliminar las pieles y que quede bien fina.
6. Servir con el huevo duro rallado por encima.



*\*Si no existe ninguna restricción de fibra no es necesario pasar el puré por el pasapurés.*

# Fideos de arroz a la marinera



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

## ELABORACIÓN

1. Dorar en una sartén los langostinos con una pizca de aceite. Salpimentar y reservar.
2. Cortar el pescado a dados, salar y cocer en la misma sartén. Reservar.
3. Sofreír la cebolla en la misma sartén. Reservar.
4. Hervir un minuto los fideos en un cazo con caldo de pescado o agua. Escurrir, enfriar y reservar.
5. Picar el perejil.
6. Mezclar en la sartén, con un poco de aceite, los fideos, el sofrito de cebolla, el pescado a dados y las colas de langostino. Añadir la salsa de soja al gusto.
7. Remover y cocer un minuto.
8. Servir.



# Ñoquis de patata con salsa al gusto



## INGREDIENTES PARA 3-4 RACIONES

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

### Para la salsa de zanahoria

- ▶ 4 zanahorias
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 rodaja de jengibre
- ▶ 100ml de caldo vegetal o agua

## ELABORACIÓN

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



# Rollitos de arroz y salmón



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 2 obleas de arroz
- ▶ 75 g de salmón\*
- ▶ 50 g de arroz
- ▶ 1 c/c de miel
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen



## ELABORACIÓN

1. Poner el arroz sobre un colador y lavar en agua fría hasta que haya eliminado el almidón y salga transparente.
2. Hervir unos 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfríe.
3. Hidratar la oblea de arroz unos segundos sobre un plato con agua hasta que esté flexible.
4. Coger delicadamente y escurrir. Disponer encima de una tabla.
5. Picar el perejil.
6. Cocer el salmón al vapor o al microondas. Desmenuzar con una cuchara.
7. Mezclar el arroz con la miel, el salmón, una pizca de perejil y salpimentar.
8. Colocar la mezcla encima de la oblea.
9. Envolver la oblea como si de un canelón se tratase.
10. Servir con unas gotas de aceite por encima.

\* Se puede preparar con otros pescados y mariscos. Y en el caso de mala tolerancia al pescado azul se recomienda utilizar pescado blanco tipo merluza, rape, gallo...

## Rolls de tortilla

---



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 2 huevos
- ▶ 50 g de pavo cocido
- ▶ 2 cucharadas de queso crema tipo Philadelphia® o requesón.
- ▶ Sal
- ▶ Aceite de oliva virgen

### ELABORACIÓN

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



En caso de ileostomía de alto débito o diarrea preparar con un queso sin lactosa o directamente sin queso.

# Pastel de pescado



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ 200 g de pescado blanco limpio
- ▶ Perejil fresco
- ▶ 1 huevo
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Mayonesa (opcional)
- ▶ Tomate frito comercial sin trozos (opcional)

## ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria a trozos pequeños.
2. Rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
3. En la misma sartén, añadir unas gotas de aceite y dorar el pescado. Reservar.
4. Disponer en un recipiente alto la verdura y el pescado, y triturar un minuto. Añadir el huevo, la sal y unas gotas de aceite. Triturar el conjunto hasta formar una crema.
5. Picar el perejil y añadir a la mezcla.
6. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para hornear.
7. Cocer al baño maría a 150 °C durante 25 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar unos 10 minutos, desmoldar y servir, frío o templado, con un poco de mayonesa, mezclada con una cucharada de tomate frito.



# Risotto de verduras y bacalao



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ ½ cebolla
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ ¼ de calabacín
- ▶ ½ zanahoria
- ▶ 60 g de bacalao desalado
- ▶ 25 g de queso parmesano\*
- ▶ 25 g de mantequilla
- ▶ 50 g de arroz
- ▶ 100 ml de caldo de verduras

## ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se dore.
2. Añadir el resto de verduras peladas y picadas y sofreír.
3. Incorporar el arroz y remover durante un minuto.
4. Añadir una cuarta parte del caldo de verduras que previamente se ha calentado.
5. Incorporar el resto del caldo poco a poco.
6. Cocer el arroz durante unos 15 minutos.
7. A media cocción, añadir el bacalao cortado a tacos.
8. Después de 15 minutos, apagar el fuego, añadir el queso parmesano y la mantequilla y remover hasta que ligue.

\*Probar según tolerancia a los lácteos

# Espárragos al vapor a las tres salsas

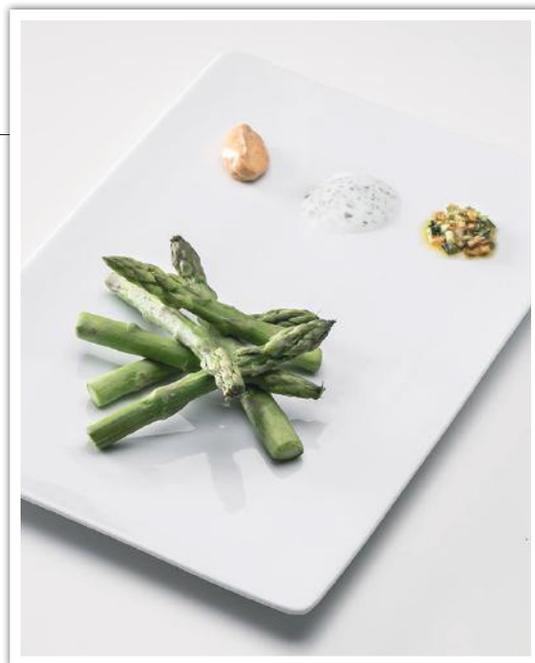


## INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 1 manojo de espárragos verdes

### Para las salsas:

- ▶ 1 yogur desnatado
- ▶ Hierbas frescas
- ▶ Mayonesa
- ▶ Pimentón dulce
- ▶ Verduras variadas (cebolla, pimiento, zanahoria, etc.)
- ▶ Limón
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



## ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar los espárragos.
2. Llevar a ebullición un dedo de agua en una olla y colocar encima un colador del mismo diámetro que la olla.
3. Introducir los espárragos en el colador, tapar con un plato y dejar cocer durante 4-5 minutos aproximadamente hasta que los espárragos estén tiernos. Reservar.
4. Picar las hierbas frescas y mezclarlas con el yogur desnatado. Salar.
5. Mezclar el pimentón en polvo con la mayonesa.
6. Exprimir el limón y mezclar su zumo con las verduras picadas pequeñas y una cucharada de aceite de oliva virgen. Salar.
7. Servir los espárragos acompañados de las tres salsas.

En el caso de mucositis, hay que sobrecozer los espárragos para que queden muy tiernos.

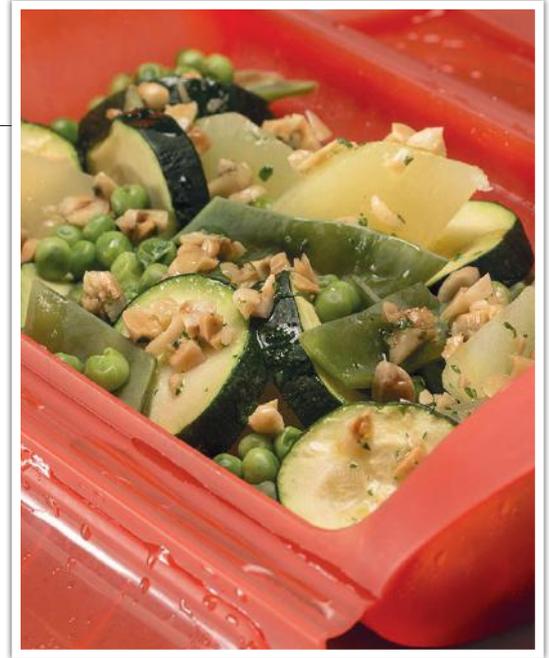


# Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



## ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la patata a octavos.
2. Lavar y cortar el calabacín a rodajas de un dedo de grosor.
3. Lavar y cortar las judías a trozos.
4. Disponer las verduras repartidas en un recipiente apto para microondas, salar y mojar con una cucharada de agua por encima.
5. Tapar y cocer durante cinco minutos a máxima potencia.
6. Sacar el envase y añadir los guisantes. Volver a añadir una cucharada de agua al recipiente y cocer durante tres minutos más.
7. Machacar los frutos secos y mezclar con una cucharada de aceite y una pizca de perejil picado.
8. Sacar el envase del microondas, poner su contenido al punto de sal y salsear con el aliño.

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

## Dahl hindú



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 60 g de lentejas rojas (o pardinas)
- ▶ ½ cebolla
- ▶ ¼ tomate
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comino
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 2 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



### ELABORACIÓN

1. Colocar las lentejas en un colador y limpiarlas con agua fría. El agua que salga del colador debe ser transparente.
2. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
3. Rallar el tomate y el jengibre.
4. En una sartén con el aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el jengibre durante unos 15-20 minutos a fuego suave.
5. Añadir el tomate y una hoja de laurel a la sartén. Remover y cocer hasta que el tomate esté confitado.
6. Añadir la cúrcuma y el comino. Remover y dejar cocer durante unos segundos. Apagar el fuego y reservar.
7. Hervir las lentejas con 350-400 gramos de agua durante 15-20 minutos. Cuando estén cocidas, añadir el sofrito anterior.
8. Dejar cocer unos minutos más hasta que espese, y apagar el fuego.
9. Remover el cazo con unas varillas hasta que quede una textura de puré.

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

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

# Tabulé



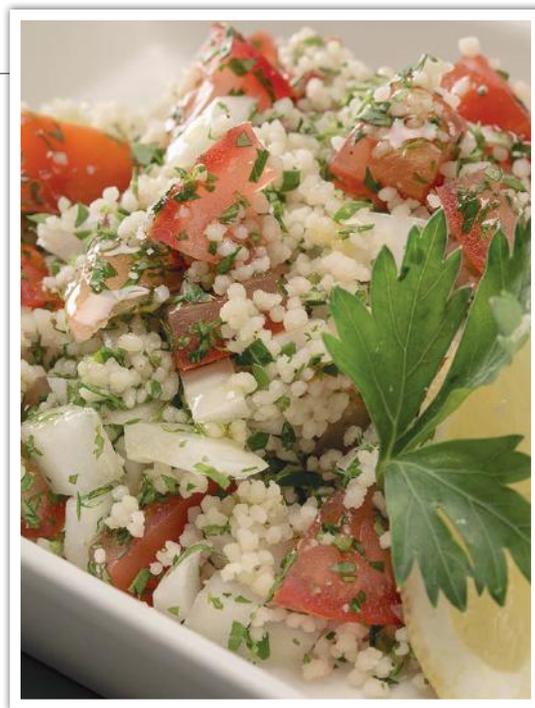
## INGREDIENTES

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

## ELABORACIÓN

1. Limpiar el tomate y cortarlo a tacos pequeños.
2. Picar la cebolleta.
3. Picar el perejil y el cilantro.
4. Colocar el cuscús en un recipiente ancho.
5. Llevar a ebullición un volumen de agua igual al de cuscús. Añadir sal.
6. Incorporar el agua hirviendo encima del cuscús procurando que todo el cuscús quede cubierto de agua. Tapar y dejar reposar hasta que esté hidratado. Mezclarlo con un tenedor para separar los granos y reservar.
7. Aliñar el cuscús con el zumo de limón, remover y mezclar con el tomate, la cebolleta y las hierbas. Añadir una cucharada de aceite de oliva virgen para aliñar el conjunto.

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



# Espaguetis yakisoba



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 60 g de espaguetis finos
- ▶ 80 g de pollo
- ▶ 20 g de cebolleta
- ▶ 20 g de zanahoria
- ▶ 35 g de pimiento verde
- ▶ 10 g de jengibre
- ▶ 10 g de anacardos tostados
- ▶ 20 g de salsa de soja
- ▶ 30 g de shiitake y/o champiñones

## ELABORACIÓN

1. Pelar la zanahoria y la cebolla. Limpiar el pimiento.
2. Cortar la zanahoria, el pimiento y la cebolleta a tiras finas.
3. Cortar el pollo a tiras.
4. Rallar el jengibre.
5. Cortar las setas a láminas finas.
6. Hervir los espaguetis en agua hirviendo con sal. Escurrir y reservar.
7. Saltear el pollo en una sartén con un chorrito de aceite hasta que esté dorado. Reservar.
8. En la misma sartén, saltear la zanahoria, el pimiento y la cebolleta a fuego vivo, remover constantemente. Cuando las verduras estén tiernas, añadir el jengibre rallado y las setas. Remover y saltear unos minutos más.
9. Añadir los espaguetis y el pollo, saltear el conjunto y mojar con la salsa de soja.
10. Añadir los anacardos y emplatar.

Se puede utilizar otro fruto seco según la disponibilidad (cacahuets, almendras, avellanas, etc.).

Se pueden utilizar las verduras que más apetezcan para elaborar la receta, y también se puede hacer una versión vegetariana sin pollo.



# Tacos de pescado adobado y frito

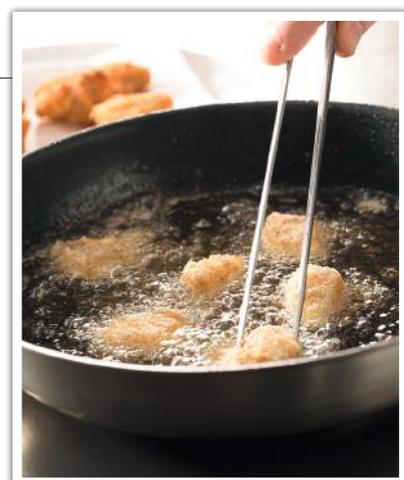


## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 120 g de rape
- ▶ ½ limón
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ Harina
- ▶ Pan rallado
- ▶ Huevo
- ▶ Orégano
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal

## ELABORACIÓN

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



# Pollo con piña



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 muslo de pollo cortado a tacos
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 tomate maduro
- ▶ ¼ piña
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ 1 rama de canela
- ▶ 1 rama de tomillo
- ▶ Perejil
- ▶ Sal

## ELABORACIÓN

1. Cortar el muslo a pedazos. Salarlo y dorarlo en una sartén con un chorro de aceite. Reservar.
2. Pelar la piña y triturar la mitad. Colar.
3. Cortar a trozos grandes la otra mitad y dorarla en la sartén donde se ha frito el pollo. Reservar.
4. Pelar y cortar la cebolla en juliana. Rallar el tomate.
5. En la misma sartén, dorar la cebolla a fuego lento. Una vez cocida, añadir el tomate y dejar sofreír poco a poco. Añadir una pizca de sal.
6. Añadir la canela y el tomillo. Remover.
7. Añadir el pollo, los trozos de piña y mojar con el zumo de piña triturado. Removerlo todo y añadir un poco de agua para que ayude a cocer el pollo y el resultado sea un guiso jugoso.
8. Ponerlo al punto de sal y servir con el perejil picado por encima.

El guiso debe quedar jugoso para que ayude a salivar.

Si no hay tiempo de elaborar el sofrito, se puede hacer sin tomate, solo con la cebolla, el zumo de piña y el agua.



# Papillote de pescado blanco con salsa



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 150 g de filete de merluza
- ▶ 1 rodaja de limón
- ▶ Aceite de oliva virgen

## ELABORACIÓN

Para el pescado:

1. Pedir en la pescadería que limpien el pescado de espinas.
2. Colocar en la base de un plato apto para microondas una rodaja de limón para que aromatice el pescado.
3. Disponer encima el filete de merluza.
4. Añadir una cucharada de agua, tapar con un plato del mismo diámetro e introducirlo en el microondas a máxima potencia durante un minuto aproximadamente.
5. Sacarlo y dejarlo reposar durante un minuto



más sin destapar, para que se acabe de cocer el pescado y se enfríe ligeramente. De esta forma, cuando se abra el envase no saldrá tanta cantidad de vapor.

6. Disponer el pescado en un plato, y disponer por encima un chorrito de aceite de oliva virgen o de limón.
7. Opcionalmente y sobre todo según tolerancia, también se puede añadir por encima alguna salsa al gusto. A continuación os proponemos algunos ejemplos fáciles de preparar.

### Para las salsas:

**Salsa verde.** Dorar un ajo picado en una sartén con aceite, añadir una cucharadita de harina y mezclar bien. Añadir un chorro de vino y un dedo de caldo de pescado. Cocer durante un par de minutos hasta que espese. Triturar, poner al punto de sal y añadir un poco de perejil picado.

**Salsa de limón.** Fundir 20 gramos de mantequilla en una sartén y añadir una pizca de harina. Mezclar bien. Añadir un chorro de vino y dejar reducir. Añadir la ralladura y el zumo de un limón y un chorro de agua. Remover y dejar espesar. Poner al punto de sal y pimienta.

**Salsa de eneldo y yogur.** Picar eneldo fresco y un diente de ajo. Mezclar con un par de cucharadas de yogur, el zumo de medio limón, una pizca de sal y una pizca de pimienta blanca.

**Salsa de champiñones.** Fundir 20 gramos de mantequilla en una sartén y sofreír media cebolla y un diente de ajo picado muy pequeño. Añadir un puñado de champiñones troceados y dejar cocer unos minutos. Añadir un chorro de leche y trituarlo junto. Añadir sal, pimienta y una pizca de orégano.

# Cebiche

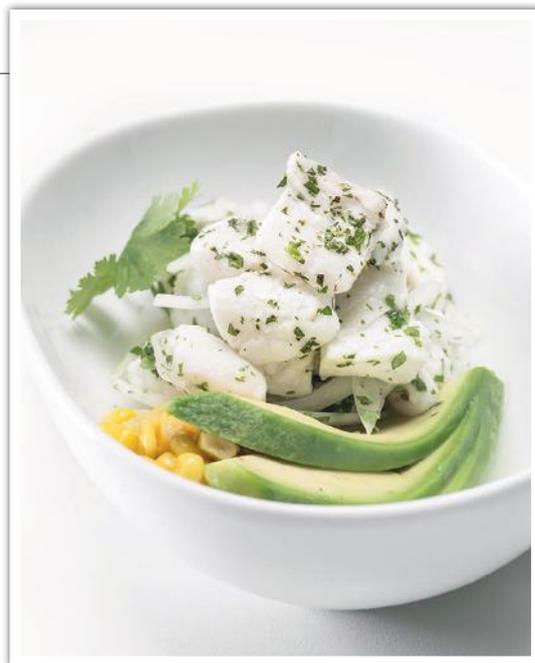


## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 125 g de lubina
- ▶ ¼ de cebolleta
- ▶ 1 limón
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Unas hojas de cilantro fresco

### Para la guarnición:

- ▶ 40 g de maíz en conserva
- ▶ ¼ de aguacate



## ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que fileteen el pescado y lo corten a tacos de 2 cm x 2 cm aproximadamente.
2. Cortar la cebolla a tiras finas y reservar.
3. Picar el cilantro.
4. Disponer el pescado en un recipiente, añadir la cebolleta cortada fina, el zumo de limón y un poco de cilantro picado.
5. Mezclar el conjunto, tapar y dejar marinar durante cinco minutos en la nevera.
6. Sacar de la nevera y escurrir el zumo.
7. Mezclar el zumo con aceite de oliva virgen y utilizar como aliño.
8. Servir el plato con el maíz y el aguacate laminado.

Si se prefiere el pescado más cocido, se puede variar el tiempo de marinado y aumentarlo hasta los 6-8 minutos.

Hay que recordar que se debe congelar el pescado antes de servirlo crudo o bien comprarlo directamente congelado.

Se puede variar el tipo de pescado (lenguado, rape, dorada...).

# Pollo al curri con arroz



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ ½ pechuga de pollo
- ▶ ½ yogur (con o sin lactosa, según tolerancia)
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 4 c/s de bebida vegetal de coco
- ▶ 1 manzana
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 limón
- ▶ 100 g de arroz basmati
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



## ELABORACIÓN

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

# Pinchos de pollo con manzana



## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

## ELABORACIÓN

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



*\*En el caso de no tolerar bien las la cúrcuma y/o el curri, se puede preparar igualmente sin ellas, eliminando así el punto 1 y 2 de la elaboración, o sustituyendo por otras especias o hierbas que se toleren mejor.*

# Estofado de conejo y verduras

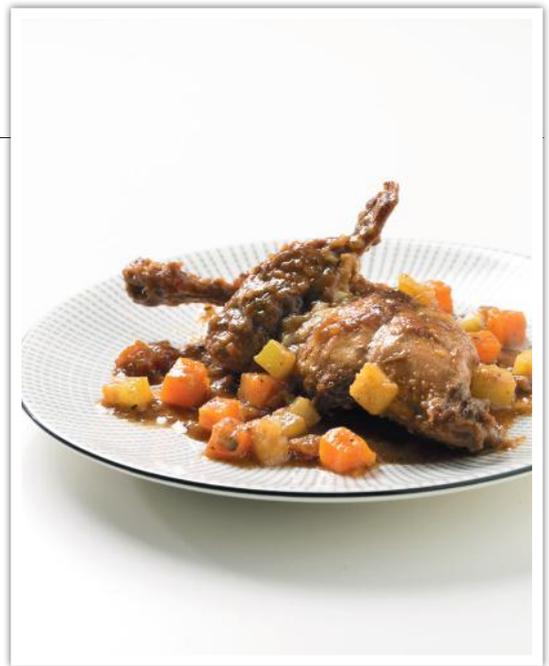


## INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ ¼ de conejo
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 calabaza
- ▶ ½ calabacín
- ▶ 1 pera
- ▶ Laurel
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

## ELABORACIÓN

1. Trocear el conejo. Salpimentar.
2. Pelar y rallar la cebolla y rehogar lentamente en un cazo con aceite y sal.
3. Añadir el laurel.
4. Añadir el conejo y dorar ligeramente.
5. Pelar la calabaza y cortar a daditos. Hacer lo mismo con el calabacín y la pera, quitando las semillas interiores.
6. Añadir la verdura y la fruta en el cazo. Verter un poco de agua, tapar y dejar cocer lentamente hasta que esté todo tierno.
7. Una vez cocido, sacar una parte de las verduras y triturar.
8. Volver a añadir al guiso para que ligue el conjunto. Poner a punto de sal, pimienta y unas gotas de aceite. Servir.







**Tabla 1. Alimentos permitidos y desaconsejados en la alimentación baja en fibra**

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos desaconsejados
Cereales refinados y derivados	Arroz blanco, fideos de arroz, sémola de arroz, pasta de trigo (fideos, macarrones, cuscús, sémola...), tapioca, polenta, pan blanco, tostadas...	Todos los integrales (con fibra)
	Galletas tipo maría o de mantequilla, bizcochos, magdalenas, cereales de desayuno sin fibra, etc.	
Legumbres	Ninguno. En ocasiones, si existe buena tolerancia, pueden consumirse sin piel, pasadas por el pasapuré.	Todas (alubias, lentejas, garbanzos, habas, guisantes...)
Frutos secos o fruta desecada	Ninguno	Todos (nuez, avellanas, almendras, ciruelas, higos secos...)
Hortalizas y tubérculos	<b>Sin piel ni semillas</b> y muy cocidos: patata, zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla rallada. Tomate tamizado. Caldos de verdura colados. Licuados.	El resto
Frutas	<b>Cruda, madura, sin piel ni semillas:</b> manzana, pera, melón, sandía, plátano y uva. <b>Licuada:</b> toda. <b>Cocida:</b> Manzana, pera y melocotón.	El resto
Carne, pescado y huevos	Todo muy cocido: carne, pescado, huevo, marisco, surimi.	Evitar el consumo de carne con tendones y/o partes duras.
Leche y derivados	Leche, yogures naturales o saborizados, quesos, natillas, flan, cuajada, helados.	Leche con fibra, yogur con trozos de fruta o muesli
Grasas	Todas: aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, margarina, mantequilla...	
Bebidas	Agua, zumos de fruta licuados, café soluble, infusiones, refrescos sin gas, bebidas isotónicas.	Café molido natural, zumo con pulpa
Dulces	Azúcar, miel, mermeladas sin piel ni trozos, caramelos, cacao en polvo, chocolate sin trozos.	Mermeladas y confituras con trozos y piel
Aderezos	Sal, vinagre, zumo de limón, especias suaves y hierbas aromáticas (picadas y en poca cantidad), mayonesa, ketchup, mostaza.	Especias fuertes y picantes

Esta guía forma parte de la colección  
**GOMER DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER,**  
un proyecto social impulsado por la **Fundació Catalunya-La Pedrera,**  
y desarrollado por la **Fundació Alícia**  
y la **Unitat Funcional de Nutrició Clínica ICO-L'Hospitalet.**

Fecha de edición:  
junio de 2018

Contenidos elaborados por la Fundació Alícia  
y el Institut Català d'Oncologia

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

© de las fotografías:  
Andrea Resmini

Diseño y maquetación:  
Grafime ([www.grafime.cat](http://www.grafime.cat))

---

alícia

---

---

**Fundació**  
**Catalunya**  
**La Pedrera**

---