

OPCIONES DE ENTRADA, FONDO Y POSTRE:

Menús de fin de año para personas con cáncer y sus familias

Las siguientes preparaciones siguen las recomendaciones generales de un régimen liviano para pacientes con inapetencia y náuseas, los síntomas más frecuentes relacionados con la alimentación.

El cáncer es una realidad presente en muchas familias de nuestro país, las que se preparan para compartir sus celebraciones de fin de año junto a un papá, una hermana o un tío con la enfermedad. Las cenas, entonces, deben considerar que este integrante está experimentando condiciones especiales.

“Es probable que un paciente que se encuentra estable en su casa presente inapetencia o náuseas, ya sea por la sintomatología propia de la enfermedad o como efecto del tratamiento. El impacto emocional también influye”, explica Julia Iriando, jefa de Nutrición del Instituto Oncológico FALP.

Los pacientes que presentan los síntomas descritos deben seguir en general las recomendaciones de un régimen liviano de alimentación (ver recuadro). Sin embargo, de acuerdo a ellas también es posible crear cenas para Navidad y Año Nuevo que disfrute toda la familia. “La idea es que el paciente no tenga un plato especial, sino que comparta con el resto la misma cena; que se integre de una manera cómoda y se sienta parte de la celebración”, comenta la nutricionista.

Con este fin, el Equipo de

Nutrición de FALP entrega en esta página algunas ideas de recetas de régimen liviano para diseñar los menús de estas fiestas.

ESTÍMULOS

Más allá de las indicaciones en cuanto a los ingredientes, Julia Iriando entrega consejos para potenciar la ingesta de alimentos en los pacientes con inapetencia y náuseas.

- **Presentación atractiva:** “Montar el plato con porciones pequeñas para que provoque ganas de comer, ya que un plato muy abundante genera rechazo desde el inicio”.
- **Planificar horario de la cena:** “Hay momentos del día en que los pacientes presentan más síntomas y otros en que tienen más apetito, entonces, ajustar el horario de la cena para uno de estos últimos. Eso es individual, todos reaccionan de manera distinta frente al tratamiento y la alimentación”.
- **Evitar olores intensos:** “Preferir alimentos no tan aromáticos, prepararlos con cierto tiempo, que el paciente se mantenga fuera de la cocina, abrir las ventanas para ventilar, privilegiar preparaciones más

frías, evitar aliños cuyos olores molesten”.

- **No presionar:** “Existen las ganas de que todo salga bien en la celebración y eso puede generar intranquilidad, lo que repercute en sus ganas de alimentarse. Que sea un momento tranquilo, en cuanto a la duración y a las expectativas. Manejar también la frustración de las personas que preparan los alimentos, porque puede ocurrir que el paciente no coma todo por otros factores que no le acomoden en ese momento”.
- **Distanciar consumo de líquidos:** “No tomarlos tan cerca de las comidas para no ocupar con ellos la capacidad gástrica. Ojalá beberlos por lo menos una hora antes de la cena”.
- **Reposo:** “No acostarse inmediatamente después de comer, sino que tener un momento para reposar o quizás caminar un poco, para luego dormir mejor”.

- **Otros:** “Masticar bien los alimentos, servir las preparaciones calientes más bien tibias, y evitar las comidas muy condimentadas, prefiriendo aliños que no sean irritantes, como laurel, orégano, albahaca, hojas de apio y limón”.

- **Otros:** “Masticar bien los alimentos, servir las preparaciones calientes más bien tibias, y evitar las comidas muy condimentadas, prefiriendo aliños que no sean irritantes, como laurel, orégano, albahaca, hojas de apio y limón”.

- **Otros:** “Masticar bien los alimentos, servir las preparaciones calientes más bien tibias, y evitar las comidas muy condimentadas, prefiriendo aliños que no sean irritantes, como laurel, orégano, albahaca, hojas de apio y limón”.

GALLETAS NAVIDEÑAS

En un bowl, mezclar 3 tazas de harina sin polvo de hornear con 1 taza de azúcar rubia (para darle un tono más dorado), una cucharadita de polvo de hornear y ½ cucharadita de canela en polvo. Luego agregar los ingredientes húmedos: ½ taza de aceite, ½ taza de leche semi descremada o descremada (opcional sin lactosa), 2 cucharaditas de vainilla y 2 claras de huevo para unir la mezcla. Refrigerar por una hora, estirar masa y cortar con moldes. Llevar al horno precalentado a temperatura media (180°C) hasta que se doren (15 minutos aprox.). Sacar del horno, dejar enfriar y decorar con glaseado preparado humectando 1 taza de azúcar flor con 2 cucharadas soperas de leche reducida en grasa. Agregar colorante vegetal.



TIMBAL DE ZANAHORIA Y ESPINACA CON CRUTONES AL ORÉGANO

Moler 50 gramos de queso (2 rebanadas) y cocer las verduras. Disponer en un vaso o molde alternando en capas. Hornear rebanadas de pan marraqueta con especias a gusto y aceite de oliva. Montar en el plato de entrada.

HUEVO YORK EN BASE DE HOJAS VERDES

Cocer los huevos en agua por 7 minutos. Retirar del fuego y dejar en agua fría para que se desprenda la cáscara más fácilmente. Una vez pelados, cortar por la mitad y retirar la yema. Licuar el jamón de pavo, incorporando media cucharadita de aceite de oliva para homogeneizar la mezcla. Rellenar las claras con la pasta. En un bandejín o plato de ensalada, disponer una base de ensaladas verdes (espinaca y/o acelga cocidas, porotos verdes; en caso de no presentar síntomas, puede ser lechuga y rúcula) y ubicar sobre ella los huevos.



PAVO ASADO EN SALSA DE CIRUELA Y TIMBAL DE VERDURAS GRATINADAS (6 PERSONAS)

Poner en una budinera 1 pechuga de pavo pequeña (1 ½ kilo aprox.) previamente macerado con una mezcla de agua y aceite de maravilla condimentada a gusto con sal, romero, eneldo. Cocer en horno a 180°C por 1 hora y media. Preparar la salsa con ciruelas secas sin carozo, previamente hidratadas. Trozar las ciruelas (2 tazas ya hidratadas aprox.) y cocer en agua por 25 minutos. Diluir 1 cucharada soperas de maicena en ½ taza de agua fría e incorporar a la mezcla, cocinando a fuego lento hasta que espese. Para el timbal de verduras, cortar zapallo italiano en rodajas, al igual que el tomate, sin piel y sin semilla.

Disponer alternadamente en una fuente de vidrio, condimentada con sal y orégano. Cubrir el timbal con tomate y zanahoria previamente sometida a breve cocción. Poner en el horno por 15 minutos. Montar el plato según foto de referencia.



Equipo de Nutrición de FALP.

Guía para su cena

Las personas con cáncer que presenten inapetencia y náuseas deben seguir un régimen liviano, el que debe respetarse en las cenas de fin de año.

LECHE

Preferir: descremada o semidescremada, con o sin lactosa.
Evitar: las altas en grasa.

DERIVADOS LÁCTEOS

Preferir: queso, yogurt y postres de leche descremada o semi descremada, con o sin lactosa.
Evitar: yogurt entero, queso mantecoso, de cabra, crema, chanco y gauda, y crema de leche.

CARNES

Preferir: carnes rojas bajas en grasa, como posta rosada o negra, asiento, pollo ganso, chocillo, lomo liso. Carnes blancas (pollo y pavo) sin piel, de preferencia pechuga. Jamón de pavo o pollo cocido.
Evitar: carnes de alto contenido graso, como lomo vetado, cerdo, cordero, pato y vísceras.

LÍQUIDOS

Preferir: agua de hierbas, jugo de cocción de frutas, té simple, agua filtrada y mineral sin gas.
Evitar: bebidas alcohólicas, gaseosas, café, chocolate en polvo y bebidas energéticas.

FRUTAS

Preferir: frutas cocidas como manzana, durazno, damasco, membrillo y ciruela.
Evitar: frutas meteorizantes e irritantes como melón, sandía, pepino, pera, plátano.

VERDURAS

Preferir: verduras cocidas como zanahoria, porotos verdes, acelga, espinaca, zapallo camote, zapallo italiano, apio, betarraga y tomate pelado sin pepas en caso excepcional y según tolerancia.
Evitar: verduras meteorizantes como repollo, coliflor, brócoli, cebolla, pimentón, ajo, cilantro, pepino, choclo, espárrago, alcachofa.

OTROS PERMITIDOS

Cereales: fideos, arroz, papa, sémola, avena, chuño y maicena.

Pan blanco: marraqueta, molde, frica, pan pita.

Galletas: agua, soda o chuño, galletas dulces sin crema si no existe restricción de azúcar.

Pescados blancos: reineta, merluza, tilapia, blanquillo cocidos a la plancha o al jugo sin sofreír.

Huevo: clara cocida en guisos y sopa.

Aceite: crudo al momento de servir, de preferencia maravilla, oliva, canola, pepita de uva.

Azúcar: cantidad moderada.

Endulzante: stevia, sucralosa y ágave.

Condimentos: sal, orégano, albahaca, laurel, hojas de apio y limón natural.

Agregados para el pan: dulce de membrillo, miel, manjar, mermeladas sin semillas ni pepas, pasta de pechuga de pollo casera, quesoillo, jamón de pavo y pollo.

OTROS PROHIBIDOS

Fiambreres y embutidos: jamón de cerdo, mortadela, salame, paté, vienasas, hamburguesas, longanizas, prietas, nuggets de pollo o pescado y rebozados.

Legumbres frescas y secas: habas, arvejas, lentejas, porotos, garbanzos.

Alimentos ricos en grasas: aceitunas, palta, nueces, almendras, pistacho y mani.

Todo tipo de frituras, conservas en aceite, mayonesa, mantequilla, margarina, yema de huevo.

Chocolate, productos de pastelería y dulces.



VACUNO AL HORNO CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y PAPAS DORADAS AL ENELDO (6 PERSONAS)

Preparar un caldo de verduras según preferencia y adobar 1 kilo de pollo ganso por 2 horas en una budinera. Precalentar el horno media hora antes y cocinar por 45 minutos a 180°C. Para la salsa: laminar 2 bandejas de champiñones previamente lavados (400 gramos) y dorar en olla antiadherente con sal a gusto. Incorporar 400 cc de leche descremada (opcional sin lactosa) y cocinar a fuego lento y revolviendo constantemente hasta que hierva. Retirar del fuego y agregar media taza de agua con 2 cucharadas de maicena previamente diluida. Es mejor dejar un poco líquida la salsa porque al enfriar espesará más.

Con sal a gusto, cocer por 5 minutos en agua 1 kilo de papas previamente peladas y cortadas en cubos. Retirar del fuego, escurrir y colocar en bandeja de horno previamente calentado a 180°C por 15 minutos. Agregar eneldo 5 minutos antes de finalizar la cocción.

JALEA NAVIDEÑA

Usar 1 sobre de gelatina roja, 1 sobre de gelatina verde, 1 sobre de gelatina sin sabor, 500 cc de leche descremada (opcional sin lactosa), 1/4 taza de agua fría. Preparar en distintos recipientes jalea roja y verde según instrucciones del envase. En un tercer recipiente, preparar la gelatina sin sabor reemplazando el agua que indica el envase por leche descremada sin lactosa. En un vaso de plástico transparente, verter una primera capa de jalea verde y refrigerar hasta que cuaje; luego agregar una capa de jalea con leche (blanca) y enfriar hasta que cuaje; y por último agregar la capa de jalea roja. Repetir el procedimiento hasta completar su molde. Desmontar y decorar.



STRUDEL DE MANZANA

Poner 150 gramos de harina sobre una mesa, mezclar con 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 huevo y una pizca de sal. Revolver con las manos, agregar agua tibia (1/3 taza aprox.) e ir amasando (hasta que no se pegue en las manos). Dejar reposar por 30 minutos mientras se pelan y cortan 3 manzanas grandes en láminas finas y se disponen en un bowl con ½ taza de azúcar, 1 cucharada de pan rallado, canela y 1 taza de ciruelas secas sin carozo rehidratadas, y dejar reservado.

Estirar la masa y ponerla sobre un paño limpio, dejar secar por 5 minutos, pincelarla con aceite vegetal. Esparcir la Dejar 3 cm libres a lo largo y comenzar a enrollar. Disponer en una lata con aceite y pincelar por arriba con un poco de clara de huevo. Hornear 40-45 minutos hasta que esté dorado y crujiente. Dejar enfriar en la misma lata y cortar flor. Servir espolvoreado con azúcar flor.