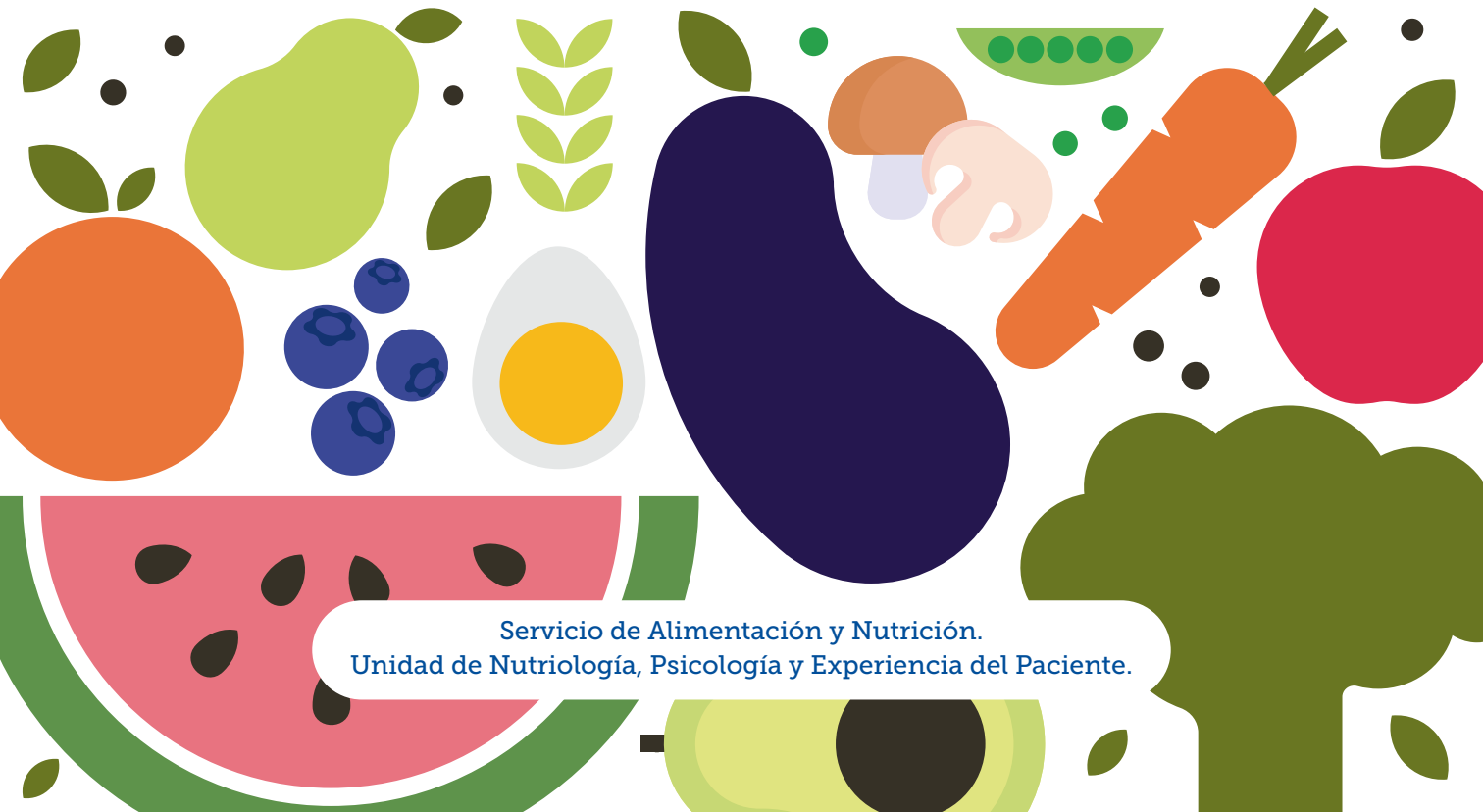




# Nutrición y Cáncer

Guía práctica de alimentación  
para pacientes



Servicio de Alimentación y Nutrición.  
Unidad de Nutriología, Psicología y Experiencia del Paciente.

**Autores.**

**Julia Iriondo Sepúlveda**, Nutricionista Jefe Servicio Alimentación y Nutrición FALP.

**Dra. Loreto Moreira Carrasco**, Jefe Unidad Nutriología Oncológica FALP.

**Gabriella Quevedo Gangas**, Nutricionista Supervisora Servicio Alimentación y Nutrición FALP.

**Morelia Cornejo Román**, Nutricionista Supervisora Servicio Alimentación y Nutrición FALP.

**Nutricionistas clínicas**, Servicio de Nutrición FALP.

**Catalina Esparza Benavente**, Psicóloga Clínica y de la Salud FALP.

**Comité Editorial.**

Paula Rojas Escobar.

Felipe Menares Almonacid.

Paulina de Grootte Orellana.

**Diseño y producción.**

OpenArt · [www.openart.cl](http://www.openart.cl)

**Impresión.**

Gráfica Masterprint.

© 2026 Fundación Arturo López Pérez.

Derechos reservados de textos e imágenes.

Mayo 2026

Publicado por Fundación Arturo López Pérez,  
José Manuel Infante 805, Providencia, Santiago,  
Región Metropolitana, Chile.

Quedan reservados todos los derechos que confieren las leyes nacionales y los convenios internacionales vigentes o que entren en vigencia con posterioridad a esta edición. Prohibida la reproducción total o parcial de este libro y las fotografías contenidas en él, incluyendo su fotocopiado, su incorporación a un sistema informático, su arrendamiento, su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico o por fotocopiado, por grabación u otros métodos sin el permiso previo o por escrito del titular de los derechos del autor de esta obra.





# Palabras del Director Médico

Estimado/a paciente:

El trabajo diario nos recuerda que el tratamiento del cáncer no termina con la última sesión de quimioterapia ni con el alta hospitalaria. El desafío es acompañar a nuestros pacientes en la recuperación integral de su salud, devolviendo calidad de vida y esperanza.

En este contexto, la nutrición oncológica se ha transformado en un pilar fundamental. La evidencia científica actual muestra que una alimentación adecuada, guiada y supervisada por equipos especializados no solo contribuye a mejorar la tolerancia a los tratamientos, sino que también favorece la recuperación funcional, reduce complicaciones y ofrece un soporte esencial.

Este libro nace para ayudar, con información y recetas, a todos aquellos pacientes que están pasando por la enfermedad o en proceso de recuperación. Queremos otorgarles herramientas que les permitan vivir una atención integral, donde cada detalle cuente y el seguimiento y acompañamiento nutricional sean pilares en su proceso.

Creemos firmemente que la nutrición puede ser fuente de energía y bienestar. Este ejemplar refleja nuestra convicción de que la medicina encuentra su mayor fuerza cuando se une al trabajo de otras disciplinas. Que cada página sea una guía y compañía para pacientes, familias y profesionales que dedican su esfuerzo al cuidado oncológico.

**Dr. Ricardo Morales I.**

Director Médico

Instituto Oncológico

Fundación Arturo López Pérez

# Contenido

---

**01** El cáncer en cifras  
pág. 6

---

**02** ¿Cómo se ve afectado mi estado nutricional?  
pág. 8

---

**03** Rol de la alimentación en el tratamiento del cáncer  
pág. 10

---

**04** Impacto del estado emocional en la alimentación  
pág. 12

---

**05** ¿Cómo seleccionar y almacenar los alimentos?  
pág. 16



---

**06** Recomendaciones asociadas a los principales síntomas  
*pág. 20*

---

**07** Mitos y verdades  
*pág. 30*

---

**08** Ideas de preparaciones y recetas  
*pág. 34*

---

**09** Bibliografía  
*pág. 106*

---

**10** Agradecimientos  
*pág. 108*

# 01 El cáncer en cifras

¿Sabías que el cáncer es una enfermedad cada vez más frecuente?

El cáncer es una enfermedad provocada por la multiplicación sin control de células malignas en el cuerpo, pudiendo en algunos casos formar bultos de tejido o tumores. Estas células, además pueden invadir otras partes del cuerpo, proceso que se conoce como metástasis. Existen más de 100 tipos de cánceres y generalmente llevan el nombre de los órganos o tejidos donde se forma el tumor maligno.<sup>(1)</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la segunda causa de muerte en el mundo es el cáncer. Bajo ese contexto, desde el 2019 se ha visto un incremento en el diagnóstico de esta patología y preocupante consolidación como la principal causa de morbimortalidad (combina las tasas de enfermedad y mortalidad) en la población, por enfermedades no transmisibles.<sup>(1 y 2)</sup>

En sus últimas proyecciones de 2022 la plataforma de estadísticas para el cáncer de la OMS, GLOBOCAN, muestra que anualmente se diagnostican a nivel mundial más de 19 millones de casos, de los cuales poco más de la mitad corresponden a hombres (52 de cada 100 personas diagnosticadas). Chile se asemeja bastante a las cifras indicadas para el mundo, presentando mayor prevalencia en hombres (54 de cada 100 personas).<sup>(3)</sup>



**100**  
tipos  
de cáncer

**2<sup>da</sup>**  
causa  
de muerte

**19 K**  
diagnósticos a  
nivel mundial



## Mundo

**52%**  
hombres



**48%**  
mujeres



## Chile

**54%**  
hombres

**46%**  
mujeres

# 02

## ¿Cómo se ve afectado mi estado nutricional?

Este puede verse afectado de varias maneras. No se debe a una sola causa, sino a la interacción de múltiples factores que actúan al mismo tiempo.

Para entenderlo mejor, es útil saber que el cáncer puede cambiar la forma en que el cuerpo usa la energía y los nutrientes, afectando el apetito e, incluso, generando síntomas que dificultan la alimentación. Esto lleva a un debilitamiento del cuerpo, pérdida de peso y de funcionalidad, que a su vez, dificulta más la alimentación, lo que conocemos como desnutrición. Cuando esta pérdida de peso es extrema y progresiva, se denomina como caquexia tumoral.

Las causas que pueden generar desnutrición se pueden agrupar en tres grandes categorías:

- El tumor puede generar cambios en el cuerpo que aceleran la pérdida de masa muscular y dificultan su recuperación. Esta es la principal causa de la pérdida de peso involuntaria, fatiga y debilidad.
- Factores psicológicos del paciente como estrés o depresión, pueden incrementar síntomas como pérdida de apetito.
- Los tratamientos como la cirugía, quimioterapia y radioterapia tienen un impacto directo, debido a que pueden provocar síntomas que complican la alimentación y la absorción de nutrientes, como:
  - Náuseas y vómitos.
  - Cambios en el gusto y el olfato, haciendo que los alimentos no se perciban igual.
  - Llagas en la boca y el tracto digestivo superior (mucositis), que causan dolor y dificultan el consumo de alimentos.
  - Diarrea o estreñimiento.
  - Dificultad o dolor al tragar (disfagia y odinofagia).
  - Saciedad precoz, es decir, sentirse lleno rápidamente después de comer muy poco.<sup>(4 y 5)</sup>



Todos estos síntomas no solo contribuyen a la pérdida de peso y fuerza muscular, sino que también pueden causar fatiga, dolor y cambios de ánimo, lo que afecta directamente la calidad de vida.<sup>(6)</sup>

Debido a que la desnutrición es tan común y compleja, es crucial que la nutrición sea parte fundamental del tratamiento oncológico. No basta solo con comer más. Una evaluación oportuna y un soporte nutricional adecuado son fundamentales para prevenir el deterioro del estado de salud.

La evidencia científica demuestra que una intervención nutricional puede prevenir complicaciones durante el tratamiento, mejorar la calidad de vida del paciente y optimizar la respuesta a las terapias oncológicas.<sup>(7 y 8)</sup>



# Rol de la alimentación en el tratamiento del cáncer

Una adecuada nutrición es esencial, por lo que se requiere hacer cambios en la forma en que habitualmente una persona con cáncer se alimenta, según la evolución de la enfermedad, sintomatología y/o tratamiento.<sup>(7 y 8)</sup>

**Energía:** los requerimientos energéticos son críticos y deben ser definidos de forma individualizada, ya que varían según el estado nutricional, el tipo de cáncer y tratamiento que se le realizará. El objetivo es evitar la pérdida de peso, el deterioro nutricional, la pérdida de funcionalidad y el impacto negativo en la calidad de vida.<sup>(9)</sup>

**Proteínas:** son necesarias para el crecimiento, reparación del tejido corporal y mantención del sistema inmune. Cuando existe una deficiencia o no se logra cubrir el requerimiento que el organismo necesita, nuestro cuerpo recurre a la musculatura para obtener las proteínas, llevando a una disminución en la fuerza, pérdida de peso y deficiencia en la inmunidad, que aumenta el riesgo de infecciones.<sup>(10)</sup>

**Lípidos (grasas):** fuente de energía que permite aislar los tejidos del cuerpo y transportar algunos tipos de vitaminas (A, E, D, K) a través de la sangre. Algunos tipos de lípidos protegen la salud cardiovascular porque ayudan a disminuir los estados inflamatorios del organismo. Se encuentran en aceites vegetales como oliva y canola, o alimentos como palta, chía, salmón, atún y jurel.<sup>(10)</sup>

**Carbohidratos:** principal fuente de energía para el organismo, ya que entregan el “combustible” para el funcionamiento de órganos y la realización de las actividades diarias. Se pueden encontrar principalmente en los grupos de cereales, legumbres, frutas y verduras. Estos alimentos además proporcionan fibra, vitaminas y minerales esenciales.<sup>(10)</sup>





La fibra es un tipo de hidrato de carbono complejo, que el organismo no puede digerir ni absorber. Si la fibra es soluble (es decir, se disuelve en agua), permite que las deposiciones atrapen agua y, por consiguiente, sean más blandas. Por el contrario, si la fibra es insoluble (no se disuelve en agua), actúa arrastrando las deposiciones a través de nuestro intestino, generando evacuaciones más rápidas.<sup>(11)</sup>



**Vitaminas y minerales:** al seguir una alimentación balanceada y completa, se logran cubrir las necesidades de vitaminas y minerales. Frente a síntomas que interfieran o dificulten una adecuada alimentación, podría recurrirse a la suplementación de estos nutrientes, pero esta debe ser guiada por un especialista.<sup>(12)</sup>

# 04 Impacto del estado emocional en la alimentación

La alimentación es un área fundamental en la vida del ser humano, que va más allá del consumo de nutrientes. Comer, no es solo una necesidad biológica, sino que implica una actividad llena de significados sociales y culturales.<sup>(13)</sup> También es un aspecto importante que se conecta con el sistema emocional.

## ***¿Cuál es la relación entre alimentación y el sistema emocional?***

La alimentación y el sistema emocional se rigen por una relación de influencia bidireccional<sup>(14)</sup>, es decir, uno afecta al otro de manera mutua o simultánea. El bienestar de uno generará el bienestar del otro y viceversa.

La enfermedad oncológica no afecta a todas las personas por igual, porque depende de varios factores subjetivos, tales como: personalidad, trastornos psicológicos previos, historia y vivencias personales, competencias y capacidades cognitivas, nivel de apoyo social y creencias y valores culturales, espirituales o religiosos, entre otros.

Asimismo, un proceso oncológico puede producir no solo cambios físicos, sino también sociales y emocionales, ya que los tratamientos pueden generar secuelas temporales o permanentes. En efecto, es posible que conlleve a una serie de reacciones como tristeza, miedo, ansiedad, frustración, rabia, incertidumbre o resignación, por nombrar algunos.

Ahora bien, los cambios físicos que siguen a los tratamientos oncológicos afectan la relación con la comida, originando muchas veces malestar emocional, incertidumbre y sufrimiento.



## ***¿Cómo las emociones afectan la alimentación?***

La alimentación en el proceso oncológico pasa de ser un aspecto placentero a tener un objetivo de nutrición, lo que puede inducir o intensificar sintomatología tanto ansiosa como depresiva y exacerbar otras emociones y sentimientos. Por ejemplo, la baja de peso inducida por el cáncer provoca un cambio de imagen corporal que agudiza aún más los sentimientos depresivos y de pérdida de control.

En otros casos, se puede generar rechazo hacia la comida, ya sea por sensación de náuseas y vómitos o cambios en el gusto y olfato, provocando una baja en el apetito.

Por otro lado, la ansiedad y temor a los procedimientos pueden incrementar el ansia de carbohidratos, generando en la persona "hambre emocional". Esto se produce más bien por una inadecuada gestión emocional.

También se ha visto que el estrés puede afectar el sistema digestivo o aumentar la sensación de ahogo, lo que disminuye el disfrute de la alimentación.

Es evidente que las emociones juegan un rol en la relación con la comida. Ahora bien, una alimentación sin disfrute, con molestias, dificultades físicas y sin la compañía de los otros, puede también afectar las emociones y percepciones. Esto complejiza el afrontamiento de la enfermedad.



### ***¿Cómo la alimentación afecta nuestras emociones?***

La alimentación de una persona también afecta la identidad de ésta<sup>(15)</sup> y la percepción de cómo ha cambiado su cuerpo. Hace aparecer sentimientos de minusvalía, frustración, vergüenza y/o poca o nula estima de sí mismo.

Por ejemplo, al haber problemas de deglución, puede que la persona no disfrute las comidas de la misma manera que antes, sino que sienta temor de ahogarse cuando llegue la hora de almuerzo o cena. Aquello puede producir sentimientos de culpa, frustración y una conducta evitativa.

En otros casos, cuando el comer no se realiza por la boca, sino mediante una sonda, existe una pérdida del placer de comer.

### ***Papel del familiar y/o cuidador***

Hay una creencia familiar de que “enfermo que come no muere”, algo que puede obstaculizar la relación que se tiene con la alimentación. Por ejemplo, puede aumentar la presión de la persona con cáncer para comer a toda costa, aun cuando no tenga apetito o esté con molestias, lo que puede generar frustración, sentimientos de minusvalía y cuestionamientos hacia uno mismo y el entorno. A veces, incluso, esto llega a generar roces con los familiares y personas cercanas.

### ***¿Qué puede hacer el familiar o cuidador principal para propiciar una buena alimentación?***

- Al momento de la alimentación, considere los gustos y preferencias de su familiar.
- No obligue a su familiar enfermo a comer, sino que permita espacios y pausas para que la persona esté cómoda y sea capaz de comer.
- Puede ser útil alimentar con porciones pequeñas varias veces al día.
- Tener una buena actitud para que el paciente vaya tolerando y probando distintos alimentos.





# 05

## ¿Cómo seleccionar y almacenar los alimentos?

### ***Selección y compra de alimentos***

- Prefiera y compre alimentos elaborados en establecimientos que cuenten con resolución sanitaria.
- Fíjese que el envase del alimento se encuentre en buen estado, evite adquirir aquellos abollados, deteriorados u oxidados. No consuma productos vencidos.
- Los alimentos refrigerados deben estar fríos y los alimentos congelados deben estar duros al tacto. No adquiera productos congelados que se encuentren blandos, con cristales o que estén perdiendo agua.
- Los alimentos congelados y refrigerados deben ser recogidos al finalizar la compra para evitar que se descongelen. Su traslado debe ser en el menor tiempo posible, idealmente con envases mantenedores de temperatura.
- Revise los huevos y descarte comprar aquellos con cáscaras agrietadas.
- No compre alimentos que luzcan o huelan extraño.
- Es de alto riesgo de contaminación el consumo de alimentos adquiridos en la calle y de elaboración artesanal, como el queso de campo, sándwiches, fiambres o embutidos, productos de pastelería y mermelada casera.
- Escoja productos pasteurizados en formato individual, como leches y jugos tetra pack, ya que estos envases aseguran tiempos de duración prolongados.
- Evite consumir alimentos con fechas de vencimiento de corta duración (como postres, leches y jugos) y envasados en bolsas plásticas.



### ***Almacenamiento de alimentos***

- Los alimentos deben ser almacenados y conservados de acuerdo a su naturaleza en lugares frescos y secos, refrigerados o congelados.
- Los lácteos, carnes, pescados, algunas verduras de hojas, huevos y derivados deben refrigerarse a menos de 5°C, los productos congelados, a una temperatura menor a -18°C.
- Los alimentos frescos deben disponerse ordenadamente en el refrigerador, rotulados y en envases separados y tapados (por ejemplo, carnes y quesos frescos), de modo que se evite la contaminación cruzada.
- Los huevos deben mantenerse en un lugar refrigerado por un período no superior a 30 días. Antes de su consumo deben ser adecuadamente lavados con agua.
- La descongelación de productos como carne, pescado o ave debe realizarse al menos con un día de anticipación. El ideal es efectuar este proceso en el refrigerador en un plato para recoger el líquido, evitando la exposición prolongada de estos productos a temperatura ambiente.
- Los alimentos con menor humedad (como abarrotes, leguminosas, aceites y enlatados) deben almacenarse en lugares frescos y secos, alejados de focos de humedad y/o presencia de insectos u otros. Es recomendable ordenarlos de acuerdo a la fecha de vencimiento para que sean consumidos primeros los que están más próximos a caducar.



**Medidas de desinfección por tipo de alimento:**

Tipo de Alimento		Procedimiento
Verduras de hoja o tallo.	Lechuga, espinaca, acelga, perejil, cilantro, apio, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elimine hojas o tallos externos sucios.</li> <li>• Lave directamente bajo el chorro de agua hoja por hoja.</li> <li>• Deje escurrir bien.</li> <li>• Desinfecte.</li> </ul>
Verduras y frutas de cáscara dura.	Zanahoria, manzana, zapallo italiano, palta, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave bajo el chorro de agua de la llave por al menos 20 segundos, frotándolas constantemente o usando un cepillo suave.</li> <li>• Prefiera consumir este tipo de frutas o verduras peladas y cocidas cuando sea posible.</li> </ul>
Verduras o frutas de cáscara blanda o sin cáscara.	Frutillas, frambuesas, arándanos, uva, champiñones, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponga las frutas o verduras en un colador.</li> <li>• Si están visiblemente sucias, lávelas antes de su desinfección.</li> <li>• Sumérjalas en agua potable y remueva la suciedad.</li> <li>• Desinfecte.</li> <li>• Deje que escurra el exceso de agua para su consumo o posterior refrigerado.</li> </ul>
Verduras crucíferas.	Coliflor, repollo, brócoli, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elimine las hojas externas y lave el resto de la verdura directamente bajo el chorro de agua.</li> <li>• Escurra bien antes de guardarlas.</li> <li>• El repollo debe lavarse nuevamente luego de ser picado o deshojado.</li> <li>• Prefiera el consumo de este tipo de verduras cocidas.</li> </ul>
Verduras, cereales o tubérculos que se consumen cocidos.	Papa, choclo, betarraga, yuca, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave y elimine toda la suciedad visible bajo el chorro de agua por al menos 20 segundos, frotándolas constantemente o usando un cepillo suave.</li> </ul>



**Preparación de alimentos**

- Mantenga las tablas de picar diferenciadas para alimentos crudos/ cocidos/ frutas y verduras.
- Asegure la cocción correcta para carnes, pescados y huevos, evite consumirlos crudos.

## Desinfección



Agregue 1 cucharadita de cloro en 1 litro de agua potable.



2 mins.

Sumerja el alimento mínimo 2 minutos en la solución desinfectante y no más de 5 minutos.



Luego enjuague, con abundante agua.



# 06

## Recomendaciones asociadas a los principales síntomas

Es posible que durante el tratamiento desarrolle efectos secundarios que generen impacto en su alimentación. Debe identificar el inicio de estos síntomas para realizar modificaciones oportunas en la selección de alimentos, consistencias, temperaturas, y/o cantidades para asegurar un óptimo aporte nutricional.



### ***Los síntomas pueden ser:***

**A. Náuseas y vómitos.** Son frecuentes durante los tratamientos oncológicos. Algunas consideraciones alimentarias destinadas a disminuir los efectos de las náuseas y/o vómitos son: <sup>(16 y 17)</sup>

- Consuma pequeñas cantidades de líquidos frecuentemente (cada una hora) para mantenerse hidratado, evitando tomarlos junto con las comidas para no exceder la capacidad gástrica.
- Consuma alimentos y/o preparaciones en pequeñas cantidades y de forma más frecuente para favorecer la tolerancia, evitando el ayuno prolongado.
- Los alimentos fríos podrían ser mejor tolerados; evalúe incluir hielo en las bebidas y helados en los postres.
- Evite alimentos altos en grasa, especias, comidas meteorizantes (que producen gases) y alcohol.
- Consuma caramelos duros de olor agradable (pastillas de limón o menta) para ayudar a eliminar el mal sabor.



- Manténgase sentado durante las comidas; evite recostarse hasta al menos una hora después de la ingesta de alimentos.
- Ventile ambientes cuando ingiera alimentos.
- Antes de las comidas afloje la ropa y procure relajarse.
- Podrá reiniciar la alimentación, con un régimen líquido, privilegiando infusiones y caldos o sopas ligeras. Aumente la consistencia de las preparaciones gradualmente según las vaya tolerando.
- Si los vómitos se mantienen, se deberá solicitar evaluación médica.



**B. Mucositis.** Es la inflamación de la mucosa como efecto secundario del tratamiento oncológico, ocasiona dolor y limitaciones en la alimentación. Comúnmente ocurre en la boca, pero puede aparecer en otros segmentos del sistema digestivo:<sup>(18)</sup>

- Utilice medicamentos analgésicos antes de la comida que hayan sido indicados por su médico u odontólogo.
- Coma más veces al día pero en pequeñas porciones, prefiera alimentos blandos, jugosos y fáciles de tragar (flan, natillas, helados, yogur, arroz con leche) y a temperatura templada. Modifique la consistencia de los alimentos si es necesario.
- Incremente el consumo de líquidos para evitar la sed y sequedad de boca. Utilice bombilla, para evitar el contacto directo de la mucosa dañada con vaso, taza o botella.
- Evite alimentos de consistencia dura, crujiente, que se fragmentan en trozos irritantes (frutos secos, galletas), o que dejan residuos fibrosos en la boca.
- Evite alimentos irritantes, ácidos (tomate, vinagre, limón), especias picantes, productos altamente salados o con temperaturas extremas (muy fríos o calientes).
- Evite el consumo de bebidas carbonatadas o gaseosas, tabaco y alcohol, así como los jarabes y colutorios que contengan este último.

**C. Xerostomía** o sensación de sequedad en la boca, dada por la disminución en la producción de saliva.<sup>(19 y 20)</sup> Para aliviar la xerostomía puede seguir las siguientes recomendaciones:

- Aumente la salivación con chicles, caramelos sin azúcar o hielo.
- Consuma alimentos y/o preparaciones blandas que incorporen zumos, caldos o salsas a temperatura templada o fría.
- Coma alimentos preparados en forma de purés, cremas, helados, yogur, etc.
- Aumente el consumo de líquidos en las comidas para favorecer la humedad de la preparación y así mejorar la deglución.
- Evite alimentos picantes como ají, pimienta o muy condimentados.

**D. Disgeusia** o alteración del gusto.<sup>(21 y 22)</sup>

- Identifique los alimentos y/o sabores que producen mayor aversión y evítelos, privilegiando el consumo de aquellos que tolera mejor.
- Divida su alimentación en más comidas en el día (6-8 veces).
- Utilice especias aromáticas como perejil, laurel, tomillo, cilantro o romero para modificar los sabores. También puede usar salsas (mayonesa, tomate, bechamel, pesto, etc.).





**E. Estreñimiento.** Es la disminución en la frecuencia de evacuación intestinal, que puede ir asociado a deposiciones duras y dolor abdominal. Algunas recomendaciones alimentarias para mitigar los efectos son:<sup>(23 y 24)</sup>

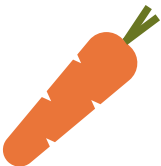
- Incremente el consumo de líquidos.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra insoluble la que se encuentran en verduras, frutas sin pelar, legumbres, panes y cereales integrales. Incorpórelos según los vaya tolerando sin sentir molestias.
- Evite el consumo de alimentos como chocolates, té o quesos, ya que favorecen el estado de estreñimiento.
- Aumente su movilidad y actividad física, especialmente por la mañana y después de las comidas.

**F. Disfagia.** Es la dificultad para tragar, lo que conduce a una disminución en el consumo de alimentos y líquidos. Es importante que consulte con su médico tratante y derive a un especialista para asegurar una nutrición de acuerdo a la consistencia que mejor tolere. Dado lo anterior algunas recomendaciones a considerar son:<sup>(25 y 26)</sup>

- Prefiera alimentos en forma de purés, espesos, suaves y con texturas homogéneas semisólidas.
- Utilice espesantes para el agua, leche y jugos para alcanzar la consistencia recomendada.

**G. Neutropenia.** Es una condición por la cual disminuyen las defensas de una persona contra infecciones, por lo que las recomendaciones se centran en minimizar el riesgo de contaminar los alimentos incorporando medidas como:<sup>(27, 28 y 29)</sup>

- Lávese las manos de forma adecuada y frecuente. Limpie correctamente los utensilios y mesón donde va a preparar los alimentos.
- Mantenga la cadena de frío y caliente de los alimentos.
- Consuma alimentos seguros e inocuos, sanitizándolos o cociéndolos cuando corresponda.
- El limón no puede “cocer” alimentos. La cocción solo se logra a través de la aplicación de calor y para que esta sea segura debe alcanzar una temperatura óptima. Por ello debe evitar consumir preparaciones como sushi, ceviche, mariscal crudo o mayonesa casera.





**H. Falta de apetito y pérdida de peso.** Son los principales síntomas asociados al tratamiento oncológico. Se recomienda acudir a un especialista para realizar una intervención nutricional individualizada y ajustada a sus síntomas, tratamiento y requerimientos nutricionales. Algunas recomendaciones generales son:<sup>(6 y 30)</sup>

- Consuma alimentos blandos y fáciles de digerir.
- Divida la alimentación en varias comidas al día, pequeñas porciones y según su tolerancia.
- Incremente el consumo de alimentos en los momentos de mayor ánimo y menor fatiga, que habitualmente son durante las mañanas.
- Evite preparaciones y bebidas hidratantes con bajo aporte nutricional (sopas, café, infusiones, etc.) que reemplacen a las comidas principales.
- Disponga de un ambiente favorable, limpio y sin olores desagradables, en compañía de familiares o amigos durante las comidas.

**I. Diarrea.** Corresponde a deposiciones sueltas o líquidas 3 o más veces al día, o un aumento en la frecuencia habitual. Es importante que notifique a su médico tratante si presenta este síntoma, para evitar deshidratación u otras complicaciones. Algunas recomendaciones generales son: <sup>(6, 30 y 31)</sup>

- Consuma agua e idealmente sales de hidratación en pequeñas cantidades (cada 1-2 horas).
- Evite alimentos altos en grasa, fritos, que producen gases e irritantes, así como las bebidas carbonatadas, lácteos, chicles o golosinas con sustitutos del azúcar como el sorbitol, manitol o xilitol que puedan empeorar la diarrea.
- Puede consumir queso sin lactosa, alimentos con fibra soluble y fáciles de digerir en forma frecuente y en pequeñas cantidades.
- Aumente el consumo de alimentos altos en pectinas y astringente como zanahoria cruda rallada, manzana roja rallada, plátano o arroz.





## A. Tipos de regímenes<sup>(32)</sup>

Cuando no es posible mantener la alimentación habitual, ya sea por síntomas que afecten la ingesta, la enfermedad y/o el tratamiento que se está realizando, deben modificarse las características de los alimentos de acuerdo a las necesidades de la persona.

### A. Regímenes adaptados por consistencia:

**Líquido.** Se componen por alimentos o preparaciones de consistencia líquida, que producen una mínima estimulación al tracto gastrointestinal. Suele tener un aporte insuficiente de nutrientes.

- Dentro de este grupo se pueden encontrar: sopas, té, agua de hierbas, jaleas, jugos de fruta o de cocción de frutas.
- Modifique la consistencia del líquido en caso de presentar dificultad o problemas para tragar (disfagia) añadiendo espesantes.

**Papilla.** Este régimen está compuesto por alimentos o preparaciones licuadas o tipo puré. A diferencia del régimen líquido, su aporte en nutrientes es mayor, pudiendo llegar a ser suficiente.

- Dentro de este grupo se encuentran: lácteos, compotas de fruta licuada o cremas de verduras licuadas.
- Otra preparación importante es una papilla que se genera desde la base de una carbonada licuada. Esta debe de tener proteína (vacuno, pollo, pavo, pescado, etc.), carbohidratos (arroz, fideos, papa, sémola, etc.), y verduras variadas. Se sugiere agregar una cucharadita de aceite (oliva, maravilla o canola) al momento de servir, para así hacerlo un alimento con mayor aporte de nutrientes.

**Blando.** Es un régimen compuesto por alimentos o preparaciones cuya textura es blanda. Tiene como objetivo facilitar el proceso digestivo. Es suficiente en aporte de nutrientes y debe ser administrado en cantidades normales.

- Dentro de este grupo se encuentran todos los alimentos o preparaciones blandas, tanto crudas como cocidas.



## B. Regímenes adaptados según digestibilidad:

**Común.** Compuesto por toda clase de alimento, excepto aquellos en los que no se puede modificar su consistencia natural. Se caracteriza por ser suficiente en aporte calórico y nutrientes.

**Liviano.** Compuesto por alimentos o preparaciones de digestibilidad donde se restringen los que producen distensión abdominal o irritación de la mucosa digestiva. Entre ellos frutas y verduras meteorizantes, legumbres, alimentos altos en grasa como frituras, lácteos enteros o cremas, y algunas carnes.

**Sin residuos.** Lo componen alimentos y preparaciones que no tienen fibra, lactosa ni grasas. Excluye cualquier otro alimento que estimule o irrite el tracto gastrointestinal. Se utiliza para disminuir la formación de heces y evitar distensión abdominal.



# Mitos y verdades

Existen muchos mitos en torno a la alimentación y el cáncer. Queremos, a través de esta publicación, aclarar algunos para que sirvan como guía al momento de la preparación de alimentos.



## “El consumo de carnes rojas produce o aumenta el cáncer”

La carne roja es aquella proveniente de distintos cortes de vacuno, ovino, cerdo, equino o caprino.<sup>(33)</sup>

Hay estudios que relacionan un consumo elevado de carnes rojas con mayor riesgo de algunos tipos de cáncer como el colorrectal.

La carne puede formar parte de una alimentación equilibrada. Además, comer carne durante el tratamiento y la recuperación resulta beneficioso ya que los alimentos ricos en proteínas son esenciales para reparar y regenerar los tejidos. La recomendación del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer es limitar el consumo de carne roja a 450 gr por semana (un trozo del tamaño de la palma de la mano equivale a 100 grs. aproximadamente), priorizando siempre sus cortes más bajos en grasas.<sup>(34)</sup>



## “Las carnes procesadas son cancerígenas”

Estos alimentos son elaborados a base de mezclas compuestas por carne de vacuno, cerdo o ambas, grasa animal, aceites, aditivos, condimentos, especias, sal y agua. Algunos ejemplos son: cecinas, hamburguesas, jamón, fiambres, salchichas o vienasas.<sup>(33)</sup>

A diferencia de las carnes rojas, las carnes procesadas cuentan con suficientes estudios que relacionan su consumo con el aumento de riesgo de cáncer, siendo categorizados como carcinógenas por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. Por lo que su recomendación siempre será limitar su consumo e idealmente evitarlo.<sup>(34)</sup>



Los productos lácteos son obtenidos de animales lecheros. La leche como tal es el producto obtenido de la vaca, que para su consumo se debe pasteurizar o someter a tratamiento de ultra alta temperatura (UHT) y esterilización. Productos derivados de la leche son: leche evaporada, leche condensada, crema, manjar, yogur, mantequillas, quesos frescos, quesos maduros, queso. <sup>(33)</sup>



**“Los lácteos provocan cáncer”**

Actualmente, no hay evidencia suficiente para demostrar una relación entre el consumo de lácteos y mayor riesgo de cáncer según los múltiples estudios realizados. <sup>(34 y 35)</sup>

La recomendación de sociedades científicas es seguir una alimentación saludable y equilibrada. Las Guías Alimentarias para Chile sugieren el consumo de 3 porciones de lácteos al día por los nutrientes que aportan (proteínas, vitaminas y minerales), prefiriendo siempre aquellos que no contengan azúcar y descremados. Si presenta intolerancia, consuma sin lactosa.



**“¿Existen alimentos anti-cáncer, como el ajo, té verde, cúrcuma, brócoli o frutos rojos, entre otros?”**

Muchos estudios han demostrado la eficacia de algunos compuestos que contienen estos alimentos, pero en ambientes controlados y con animales. La evidencia clínica en personas es aún limitada.

El hecho de que se hayan demostrado algunos efectos sobre la salud no implica que puedan curar el cáncer si se consumen de forma habitual y/o excesiva, y/o tampoco que sean los únicos alimentos con propiedades similares. <sup>(36 y 37)</sup>



**“La dieta alcalina sirve para tratar el cáncer.”**

La dieta alcalina en teoría sugiere que, al reducir la acidez del ambiente donde se desarrolla el tumor, frena la progresión de cáncer y mejora la respuesta a los tratamientos oncológicos.

Sin embargo, no existe evidencia clínica que demuestre que priorizar alimentos alcalinos (con pH superior a 7) y agua alcalina, y reducir los alimentos ácidos, sea eficaz para la disminución y/o desarrollo del cáncer. <sup>(38)</sup>

Distintas sociedades científicas indican, en sus guías para el tratamiento del cáncer, evitar dietas restrictivas o milagrosas, ya que pueden ocasionar déficits nutricionales y aumentar el riesgo de desnutrición. Recomiendan el consumo de todos los grupos de alimentos de acuerdo a las necesidades y requerimientos nutricionales, siempre con la guía de su equipo de profesionales de la salud. <sup>(39)</sup>



# 08 Ideas de preparaciones y recetas

Cómo aplicar en el día a día y en ocasiones especiales todo lo descrito anteriormente es el gran desafío. Alimentarnos es una acción que involucra distintos sentidos: los primeros son la vista y el olfato, ya que una presentación atractiva estimula el consumo de alimentos; luego se suman el gusto y el tacto.

Cuando se debe seguir un régimen especial, no es necesario complicarse o comer sin sabor; basta con modificar la forma de preparación y reemplazar algunos ingredientes.

“La alimentación es un momento de disfrute.  
Nos tiene que gustar y nutrir al mismo tiempo”.

## **Consideraciones:**

Si lleva una alimentación vegetariana o vegana puede reemplazar:

- Leche descremada por bebida vegetal de avena, arroz o soya.
- Carne molida o picada por proteína vegetal texturizada.

En caso de tener restricción de azúcares, puede reemplazarlos según equivalencias descritas en el envase por:

- Edulcorante líquido: stevia, sucralosa o agave.
- Jarabe de agave.
- Edulcorante en polvo para repostería: tagatosa, eritritol, alulosa.
- Leche condensada sin azúcar y sin lactosa.





## El día a día con **entretenidas recetas** para regímenes de fácil digestibilidad

### **Desayuno y once**

*pág. 38*

- Quesadillas de queso, champiñón y tomate.
- Pan amasado liviano.
- Pan integral con linaza.
- Budín diplomático con salsa de caramelo.
- Omelette de queso, orégano y tomate.
- Pasta de ave zanahoria y albahaca.
- Muffin de plátano y frutillas.
- Queque ángel con glasé de zanahoria.
- Tarta de manzana y canela.
- Kuchen de durazno.
- Torta de yogur sin lactosa.
- Waffles.

### **Aperitivos**

*pág. 50*

- Paté de tomates asados y albahaca.
- Mayonesa vegetal.
- Bocaditos de posta molida.
- Bastones de zanahoria glaseados.
- Nachos livianos para untar.
- Paté de berenjena, orégano y aceite de oliva.
- Salsa de yogur natural, queso y albahaca.
- Grissinis de orégano.

### **Entradas**

*pág. 56*

- Crema de zapallo camote natural con aderezo de albahaca fresca.
- Crema de verduras con aderezo de berenjena asada.
- Ensalada de betarraga laminada con clara de huevo.
- Consomé de ave con clara de huevo y sémola.
- Ensalada trilogía de zanahoria, acelga y tomate.
- Carpaccio de zapallo italiano.



## Platos de fondo

pág. 64

- Vacuno a la cacerola con reducción de zanahoria acompañado de trilogía de arroz.
- Cazuela de ave.
- Pollo caprese acompañado de puré mixto.
- Pollo con salsa blanca y champiñón acompañado de flan bicolor.
- Reineta con tomate y orégano.
- Lasaña de verduras.
- Pastel de papas.
- Pantrucas.
- Estofado de vacuno.
- Ajiaco de pavo.
- Carbonada.

## Postres

pág. 76

- Compota de frutas de la estación.
- Ensalada de frutas veraniega.
- Milkshake de frutilla con leche.
- Hot cake de avena con plátano y mermelada de damasco.
- Porridge de manzana y canela.
- Puré de membrillo y canela.
- Smoothie de chirimoya.
- Mousse de papayas.
- Mousse de arroz.
- Espuma de gelatina.
- Compota de papaya y durazno con crema.
- Panqueques.

## Festividades

pág. 88

### Navidad y Año nuevo

- Entrada de pollo laminado frío al eneldo con porotos verdes y tomate.
- Entrada de tomate y palmitos.
- Pavo a la naranja.
- Bistec de posta con champiñones en salsa blanca.
- Brochetas de vacuno y pollo con verduras asadas.
- Niños envueltos.
- Canelones rellenos florentinos.
- Papas doradas al horno.
- Ratatouille.

### Fiestas Patrias

- Pebre liviano.
- Empanada de pino sin cebolla.
- Huesillos cocidos.

### Para beber

- Cola de mono sin alcohol.
- Terremoto sin alcohol.
- Cocktail de frutas.

## Desayuno y once

### Quesadillas de quesillo, champiñón y tomate (2 porciones)

Régimen liviano



4 unidades



15 minutos

#### **Ingredientes**

- 1 tomate mediano.
- 1  $\frac{3}{4}$  taza champiñones.
- $\frac{3}{5}$  envase quesillo de 300 grs (180 grs).
- 4 tortillas wraps de harina de trigo blanco.

#### **Preparación**

Lave y pele el tomate. Córtelo en cubos pequeños.

Lave y pique los champiñones por la mitad. Ponga a cocer en una sartén hasta que estén blandos, sin agregar aceite.

Pique el quesillo en rebanadas de 1 cm aproximadamente.

Rellene la tortilla en una mitad con dos láminas de quesillo, el tomate picado y los champiñones.

Doble en 4 partes y hornee a 180°C por 10 minutos o hasta que la quesadilla esté dorada.

Sirva 2 quesadillas por persona.





## Pan amasado liviano

Régimen sin residuos



5 unidades



40 minutos

Régimen liviano

### Ingredientes

- 2 tazas de harina con polvos de hornear.
- 1 cucharadita de sal.
- ¼ taza de aceite.
- ½ taza de agua.

### Preparación

En un bowl, agregue harina, sal, aceite y agua.

Mezcle todos los ingredientes y amase con las manos hasta formar una masa homogénea.

Forme los panes, y póngalos en la bandeja del horno.

Cocínelos en horno precalentado a 180°C por 30 minutos.

## Pan integral con linaza

Régimen común



4 unidades



40 minutos

### Ingredientes

- 1 ½ taza de harina con polvos de hornear.
- ½ taza de linaza molida.
- 1 cucharadita de sal.
- ¼ taza de aceite.
- ½ taza de agua.

### Preparación

En un bowl, agregue harina, linaza, sal, aceite y agua.

Mezcle todos los ingredientes y amase con las manos hasta formar una masa homogénea.

Forme los panes y póngalos en la bandeja del horno.

Cocínelos en horno precalentado a 180°C por 30 minutos.



# Budín diplomático con salsa de caramelo

Régimen liviano



12 porciones



90 minutos

## Ingredientes

- 250 grs de marraqueta (2 ½ marraqueta).
- 750 cc de leche descremada sin lactosa tibia.
- 125 grs de azúcar.
- 3 claras de huevo.
- Esencia de vainilla.
- Ralladura de limón.
- 150 grs de azúcar, para caramelo.

## Preparación

En un bowl, pique la marraqueta y agregue la leche tibia. Deje remojar por al menos 15 minutos y posteriormente licúe hasta formar una mezcla homogénea.

Agregue a esta mezcla el azúcar, claras de huevo, esencia y ralladura. Revuelva. En forma optativa puede agregar plátano, manzana rallada, fruta confitada o pasas.

En un molde de 24 cm de diámetro o flanera, agregue el azúcar para el caramelo. Ponga a fuego muy lento sobre la cocina para derretir el azúcar. Revuelva para que no se queme.

Una vez listo el caramelo vacíe la mezcla en el interior del molde y tape con papel aluminio. Hornee a 190°C por 50 minutos.

Deje enfriar y desmolde.



## Omelette de quesillo, orégano y tomate

Régimen liviano



1 persona



15 minutos

### Ingredientes

- 2 claras de huevo.
- Sal a gusto.
- 60 grs de quesillo picado en cubos pequeños.
- ½ tomate lavado, pelado y picado en cubo.
- Orégano a gusto.

### Preparación

En un bowl, bata con un tenedor las claras de huevo y añada sal a gusto.

En una sartén antiadherente pre calentada, vierta la clara de huevo y mueva hacia los costados hasta que la clara cubra la superficie de la sartén.

Agregue el quesillo, tomate y orégano en una mitad de la mezcla.

Con una espátula, doble la mezcla por la mitad, procurando cubrir el relleno.

Con ayuda de la espátula, de vuelta la mezcla para lograr la cocción por ambos lados.

## Pasta de ave, zanahoria y albahaca

Régimen liviano



4 personas



30 minutos

### Ingredientes

- 180 grs de pechuga de pollo.
- 1 zanahoria mediana.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ cucharón agua cocción del pollo.
- 6 hojas de albahaca fresca.
- ½ cucharadita de sal.

### Preparación

En una olla, ponga a cocer la pechuga de pollo junto con la zanahoria lavada, pelada y picada por 20 minutos.

Deje entibiar y coloque en una juguera con aceite y sal.

Licúe hasta lograr una mezcla homogénea.

Lave y pique finamente las hojas de albahaca y mezcle con la pasta.

Deje enfriar y sirva.



# Muffin de plátano y frutillas

Régimen liviano



6 unidades



40 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de harina blanca.
- 1 cucharada de polvos de hornear.
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 1 cucharada de miel líquida o derretida.
- 70 grs de azúcar blanca.
- 100 grs de azúcar morena.
- 1 yogur de vainilla o natural.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 clara de huevo.
- 1 plátano.
- 100 grs frutillas en rodajas.

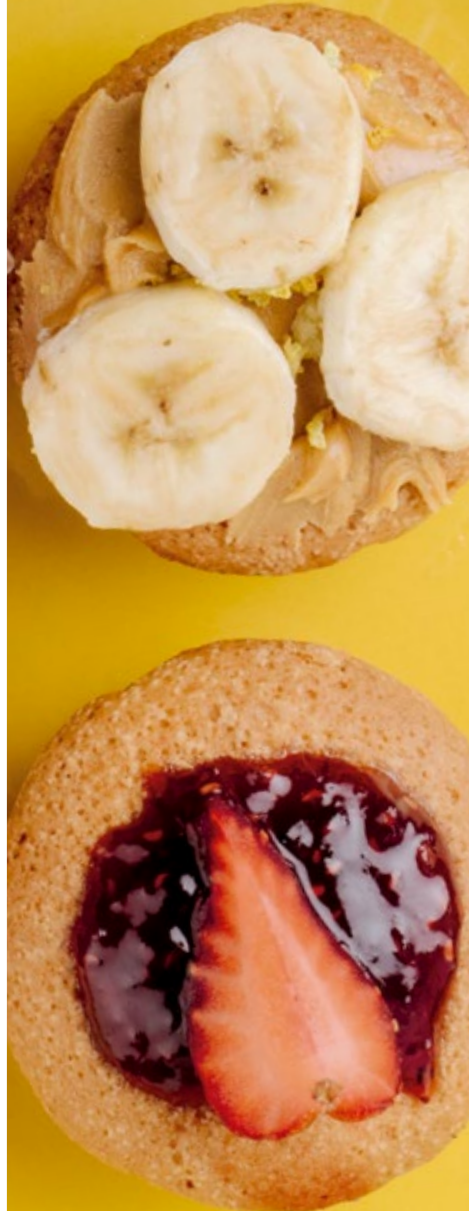
## Preparación

En un bowl, mezcle el azúcar, yogur, vainilla, miel, aceite y la clara de huevo.

En otro recipiente tamice todos los polvos y vierta en la mezcla anterior poco a poco, integrando con suavidad.

Añada el plátano y las frutillas picados en rodajas. Precaliente el horno a 180°C.

En moldes de muffins previamente aceitados agregue la preparación y hornee 15-20 minutos, o hasta que doren.



## Queque ángel con glasé de zanahoria

Régimen sin residuos



6 porciones



90 minutos

Régimen liviano

### Ingredientes

- 3 unidades de claras de huevo.
- 3 cucharadas de aceite.
- $\frac{3}{4}$  taza de leche descremada sin lactosa.
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar.
- 1 taza de harina.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 pizca de sal.
- Gotas de limón o vinagre.
- Esencia de vainilla.
- 1 cucharadita de azúcar flor.
- 3 cucharaditas de agua.
- 3 cucharaditas jugo de zanahoria.

### Preparación

Esparza aceite en un molde de 18 cm, coloque una tira de papel de mantequilla en la base y esparza harina sobre el papel. Reserve.

Coloque las claras de huevo en un bowl grande para batirlas a punto de nieve. Añada una pizca de sal y gotas de limón o de vinagre para que el merengue quede firme. Bata con batidora eléctrica aumentando la velocidad gradualmente.

A la mitad del batido, agregue un par de cucharadas de azúcar en forma de lluvia y continúe batiendo hasta llegar a punto de nieve o hasta conseguir picos firmes. Reserve.

Tamice la harina junto con el polvo de hornear. Coloque en un bowl e incorpore el resto de azúcar. Mezcle bien y forme un hueco en el centro.

En otro bowl, mezcle la leche con el aceite y esencia de vainilla. Remueva con un batidor manual.

Vierta los líquidos en el hueco que se formó con los ingredientes secos.

Mezcle con el batidor manual de adentro hacia afuera progresivamente hasta tener una masa homogénea libre de grumos.

Incorpore un par de cucharadas de claras a punto de nieve y mezcle con el batidor manual.

A continuación, agregue un tercio de las claras a punto de nieve, pero esta vez cambie de accesorio a una espátula de goma y mezcle con movimientos envolventes. Mueva la espátula de arriba hacia abajo en forma circular mientras gira el bowl.



Incorpore el segundo tercio de claras de huevo y siga mezclando con movimientos envolventes.

Por último, añada el resto de las claras a punto de nieve, repitiendo los movimientos envolventes hasta que todos los copos se hayan integrado.

Inmediatamente, vierta la masa en el molde para que se esparza.

Hornee a 165°C por 50 minutos o hasta que la superficie esté dorada. Introduzca un palito de brocheta hasta que salga sin residuos.

Cuando esté listo el bizcocho, retire del horno, deje enfriar y desmolde.

### **Glasé de zanahorias:**

Mezcle el azúcar flor con el jugo de zanahoria hasta obtener una salsa homogénea.

Deje caer sobre el bizcocho.

Este bizcocho no contiene ingredientes con sabores invasivos, por lo que puede transformarlo en el sabor que más le agrade. Por ejemplo:

- Incorporar canela.
- Rallar cáscara de naranja o limón.
- Reemplazar 10 gramos de harina por cacao en polvo para hacerlo de chocolate.
- Agregar esencia de café a la leche para hacer un bizcocho de tiramisú o combinar las dos últimas opciones para obtener un bizcocho moka.





## Tarta de manzana y canela

Régimen liviano



6 porciones



90 minutos

### Ingredientes

- 3 claras de huevo.
- 3 manzanas rojas grandes.
- 3 cucharaditas de endulzante.
- ½ taza de leche descremada sin lactosa.
- 1 taza de harina de avena.
- 1 cucharadita de canela.
- 2 cucharaditas de polvos de hornear.

### Preparación

Lave, pele y corte las manzanas en rodajas. Reserve.

En un bowl, mezcle las claras con la leche, endulzante y canela.

Una vez integrado, agregue el polvo de hornear y la harina. Integre todo muy bien hasta que no queden grumos y agregue las rodajas de manzana.

Mezcle todo, lleve al molde, y cubra con un toque de azúcar y canela encima.

Hornee por 35 a 40 minutos a 180°C.

Cuando ya esté listo, pincele con mermelada de durazno.

# Kuchen de durazno

Régimen liviano



6 porciones



90 minutos

## Ingredientes

### Masa:

- 2 claras de huevos.
- 1 cucharada de aceite.
- ½ taza de azúcar.
- 2 tazas de harina.
- 1 cucharadita de polvos de hornear.

### Relleno:

- 2 duraznos grandes cortados en gajos.
- 1 taza de leche descremada y sin lactosa.
- ½ taza de azúcar .
- 1 cucharada de maicena.
- 1 cucharada de extracto de vainilla.
- 200 grs de mermelada de durazno.

## Preparación

Junte las 2 claras y el aceite, bata hasta unir y agregue azúcar, harina y polvos de hornear. Forme con los dedos una masa homogénea.

Coloque la masa en un molde aceitado y espárzala con los dedos forrando los bordes. Pinchar muchas veces con un tenedor.

Ponga al horno a 180°C por 5 minutos.

En un bowl, prepare la crema batiendo la leche con azúcar, maicena y vainilla.

Cuando salga la masa del horno, aplaste suavemente con una cuchara la masa, luego agregue la crema encima y los gajos de duraznos ordenados del borde hacia adentro.

Vuelva a meter al horno a 180°C por unos 45 minutos más, hasta que la crema ya esté dura.

Agregue la mermelada de duraznos apenas salga del horno, procurando cubrir toda la superficie.

Sirva tibio o frío. Guarde refrigerado.



# Torta de yogur sin lactosa

Régimen liviano



6 porciones



40 minutos

## Ingredientes

### Masa:

- 2 claras de huevo.
- 2 cucharadas de azúcar granulada.
- 3 cucharadas de harina.

### Relleno:

- 2 yogures naturales sin lactosa.
- 2 cucharadas soperas de azúcar.
- 500 grs de frutillas.
- 150 ml de leche descremada sin lactosa.
- 7 hojas de gelatina (colapez).

### Cobertura:

- 100 grs de mermelada de frutillas tamizada.
- 3 cucharadas soperas de agua.
- 1 hoja de gelatina.

## Preparación

Para la base del bizcocho, bata las claras de huevo hasta que estén muy espumosas. Agregue el azúcar de una vez y bata hasta conseguir un merengue firme.

Incorpore la harina cernida al batido con suaves movimientos envolventes.

Esparza la preparación sobre la base de un molde aro 24 cm previamente aceitado y enharinado. Lleve a horno precalentado a 180°C y hornee durante 10 minutos.

Lave, desinfecte y troce las frutillas. Mezcle con una cucharada sopera de azúcar y los yogures.

Triture con un tenedor y añada otra cucharada sopera de azúcar.

Ponga a hidratar en agua 7 hojas de gelatina.

Caliente la leche e introduzca la gelatina bien diluida, mezcle, y cuando empiece a hervir, apague el fuego.

Vierta poco a poco la leche en el bowl con frutillas y coloque toda esta mezcla en el molde con el bizcocho.

Lleve al freezer hasta que se solidifique.

Hidrate una hoja de gelatina para hacer la cobertura.

En una olla, caliente la mermelada, el agua y la gelatina. Mezcle y, cuando empiece a hervir, apague el fuego.

Cuando esté tibia la cobertura, reparta sobre la tarta y lleve al freezer.

Cuando este bien sólida, desmolde y sirva.



# Waffles

Régimen común



12 unidades



20 minutos

## Ingredientes

- 2 huevos.
- 1 ½ taza de leche.
- 100 grs de mantequilla derretida.
- 2 tazas de harina sin polvos.
- 3 cucharaditas de polvos de hornear.
- ½ cucharadita de sal.

## Preparación

En un bowl, bata los huevos hasta que estén espumosos.

Agregue leche y mantequilla derretida, y continúe batiendo por 1 minuto.

En otro bowl, cierna la harina, la sal y los polvos de hornear.

Mezcle los ingredientes secos con los líquidos con una espátula hasta obtener una pasta suave.

Vierta una porción de mezcla en una wafflera previamente calentada, cierre y cocine.

Puede acompañar su waffle con mermelada, manjar, caramelo, helado de leche sin lactosa, leche condensada sin lactosa, etc.



Ideas de preparaciones y recetas

## Aperitivos

### Paté de tomates asados y albahaca

Régimen liviano



4 personas



20 minutos

#### *Ingredientes*

- 2 tomates, idealmente tipo pera.
- Hojas de albahaca fresca, cantidad a gusto.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal a gusto.

#### *Preparación*

Lave, desinfecte y pele los tomates.

Lave y desinfecte las hojas de albahaca.

Disponga los tomates en una budinera antideslizante y condimente con sal y las hojas de albahaca.

Lleve al horno a temperatura media (150-180°C), hasta que los tomates se encuentren dorados.

Licúe en una juguera, con aceite de oliva.







## Mayonesa vegetal

Régimen liviano



4 personas



20 minutos

### Ingredientes

- 1 papa mediana pelada y cocida.
- ½ zanahoria pelada y cocida.
- 2 cucharadas de aceite de maravilla.
- Sal a gusto.
- Jugo de limón.

### Preparación

Disponga la papa y la zanahoria cocidas frías en una licuadora. Agregue aceite, sal y jugo de limón.

Licúe y agregue aceite hasta obtener consistencia de mayonesa.

## Bocaditos de posta molida

Régimen sin residuos



16 unidades



30 minutos

Régimen liviano

### Ingredientes

- 1 bandeja de posta negra o rosada molida con menos de 5% de materia grasa (400 grs).
- 1 cucharadita de perejil picado fresco.
- ½ cucharadita de sal.
- 1 clara de huevo.
- 1 taza de pan rallado.

### Preparación

En un bowl, disponga la carne molida, perejil picado, sal y clara de huevo. Mezcle todos los ingredientes.

Agregue el pan rallado hasta obtener una pasta que no se pegue en sus manos.

Humedezca sus manos con agua y realice pequeñas bolitas.

Disponga las bolitas en una budinera antideslizante apta para horno.

Lleve a temperatura media (150-180°C) por 20 minutos. Corrobore que se encuentren doradas por fuera y cocidas por dentro. (el centro del bocado debe estar café, no rojo).

*\* En caso de tener indicado régimen sin residuos, no añada perejil.*

## Bastones de zanahoria glaseados

Régimen sin residuos



3 personas



30 minutos

Régimen liviano

### Ingredientes

- 2 zanahorias.
- 1 cucharada de miel.
- Sal a gusto.

### Preparación

Lave, desinfecte y pele las zanahorias.

Corte las zanahorias en bastones y mezcle con la miel.

Disponga las zanahorias en una budinera antideslizante apta para horno. Añada sal a gusto.

Lleve a horno fuerte hasta que se encuentren doradas las zanahorias.

## Nachos livianos para untar

Régimen sin residuos



1 porción



10 minutos

Régimen liviano

### Ingredientes

- 3 unidades de masa para wraps (blancas, no integrales).

### Preparación

Corte la masa wraps por la mitad. Luego subdivida en 3 partes, obteniendo 6 triángulos por cada masa.

Ponga los triángulos en una lata antiadherente. Lleve al horno a temperatura media (150-180°C) por 5 minutos o hasta que se encuentren dorados y crocantes.



## Paté de berenjena, orégano y aceite de oliva

Régimen liviano



4 personas



30 minutos

### Ingredientes

- 1 berenjena grande.
- Orégano a gusto.
- ½ taza de aceite de oliva.
- Sal a gusto.

### Preparación

Lave, desinfecte y corte la berenjena en cubos de 2 cm.

Disponga la berenjena en una budinera antideslizante. Condimente con sal y orégano.

Lleve al horno medio, hasta que los cubos de berenjena se encuentren dorados.

Licúe en una juguera con aceite de oliva, hasta obtener la consistencia de paté deseada.

## Salsa de yogur natural, queso y albahaca

Régimen liviano



4 personas



30 minutos

### Ingredientes

- ½ yogur natural descremado (no endulzado).
- 1 pote de queso (160 grs).
- Hojas de albahaca fresca.
- Sal a gusto.

### Preparación

Lave y desinfecte las hojas de albahaca.

Agregue en la licuadora, yogur, queso y las hojas de albahaca.

Licúe hasta obtener consistencia deseada y añada sal a gusto.



# Grissinis de orégano

Régimen sin residuos

Régimen liviano



20 unidades



30 minutos

## Ingredientes

- Masa para pan amasado liviano.
- Orégano, en cantidad deseada.

## Preparación

Siga mismas instrucciones de la receta de pan amasado liviano.

Agregue orégano a gusto.

Realice pequeñas bolitas. Puede hacer las porciones con una cucharadita de té.

Sobre un mesón, disponga harina y alargue la masa.

Disponga la masa sobre una lata de horno antiadherente.

Lleve a horno temperatura media (150-180°C) hasta que los bastones se encuentren dorados.



## Entradas

### Crema de zapallo camote natural con aderezo de albahaca fresca

Régimen sin residuos



3 personas



40 minutos

Régimen liviano

#### Ingredientes

- 2 tazas de zapallo camote.
- ½ papa cocida sin cáscara.
- 1 zanahoria mediana.
- Sal y orégano a gusto.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 3 hojas de albahaca frescas, lavadas, desinfectadas y picadas en tiritas.

#### Preparación

Lave y pele la zanahoria, la papa y zapallo camote.

En una olla con 2 litros de agua o caldo de cocción de pollo, ponga el zapallo, papa y zanahoria. Agregue sal y orégano a gusto, cocine y deje hervir.

Luego, baje el fuego y cocine por unos 25 minutos.

En una licuadora, procese la crema hasta lograr la consistencia deseada.

Caliente la crema a fuego lento por unos minutos y espolvoree la albahaca al momento de servir.

*\*En caso de contar con régimen sin residuos, no añada albahaca.*





## Crema de verduras con aderezo de berenjena asada

Régimen liviano



5 personas



60 minutos

### Ingredientes

- 2 tazas de zapallo camote.
- 5 tazas de espinaca cruda.
- 3 ½ tazas de zanahoria.
- 1 taza de apio.
- 1 unidad de zapallo italiano.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 ¼ tazas de caldo de verduras.
- 1 berenjena pequeña.
- Sal y orégano a gusto.

### Preparación

Lave, pele y pique el zapallo, la zanahoria y la espinaca.

Lave, pele y pique en cubos pequeños el apio.

Lave, pique y corte en rodajas el zapallo italiano.

Coloque las verduras en una olla con 800 cc de agua fría (4 tazas).

Una vez cocidas las verduras, retire de la olla y reserve el caldo.

Coloque las verduras en una juguera y licúe hasta obtener una crema suave. Puede incorporar el caldo de la cocción de verduras.

Agregue orégano y sal a gusto.

Lave y pique la berenjena en láminas delgadas.

Coloque en bandeja de horno con sal y orégano.

Hornee a 200°C hasta que las berenjenas tomen color café claro.

Retire del horno y agregue aceite de oliva.

Coloque las berenjenas sobre la crema de verduras.







## Ensalada de betarraga laminada con clara de huevo picada

Régimen liviano



4 personas



30 minutos

### Ingredientes

- 2 betarragas medianas.
- 2 huevos (se utiliza sólo la clara).
- Jugo de limón.
- 4 cucharaditas de aceite.
- Sal a gusto.

### Preparación

Lave las betarragas y cocine hasta que estén blandas (pruebe con un cuchillo).

Una vez cocidas, deje enfriar y corte en finas láminas.

Lave los huevos y cocínelos en agua por 20 minutos, hasta que estén duros. Pele y saque la yema.

Pique la clara de huevo en pequeños cubos.

Monte el plato de entrada con las rodajas de betarragas, formando una flor, y coloque en el centro la clara de huevo.

Aderece con limón, aceite y sal a gusto.

# Consomé de ave con clara de huevo y sémola

Régimen sin residuos

Régimen liviano



4 personas



45 minutos

## Ingredientes

- 1 pechuga de pollo con hueso.
- 2 claras de huevo.
- ½ zanahoria.
- 1 vara de apio.
- 2 cucharadas soperas de sémola.
- 1 ½ taza de agua fría.
- Sal y orégano a gusto.

## Preparación

Lave, pele y ralle la zanahoria.

Lave, pele y pique en cubos pequeños el apio.

Coloque el pollo (1 pechuga partida en 4 cuartos) en una olla con 1 ½ taza de agua fría.

Agregue la zanahoria, el apio, orégano y sal.

Hierva por 30 minutos (cuidando que no se seque).

Agregue las 2 cucharadas de sémola y deje hervir por 4 minutos.

Mantenga en fuego suave y agregue las claras de huevo disueltas en 1 cucharada de agua fría. Revuelva.

*\*En caso de contar con régimen sin residuos, no añada apio.*



## Ensalada trilogía de zanahoria, acelga y tomate

Régimen liviano



1 persona



15 minutos

### Ingredientes

- 1 ½ taza de zanahoria.
- 1 ½ taza de acelga cruda.
- 80 grs de tomate (1 tomate pequeño).
- Sal a gusto.
- Limón.

### Preparación

Lave, pele y pique la zanahoria en bastones delgados (juliana).

Lave las hojas de acelga. Retire los tallos y pélelos.

Junte las hojas de acelga y píquelas en tiritas finas.

Ponga agua en una olla y espere hasta que hierva.

Incorpore bastones de zanahoria y mantenga en agua hirviendo por 3 minutos. Luego retire en colador y enfríe bajo chorro de agua (potable). Realice la misma acción con las hojas de acelga, llevando a cocción por 1 minuto.

Lave, pele y pique el tomate en rebanadas finas.

Ponga la zanahoria, acelga y tomate sobre el plato de entrada, formando 3 hileras.

Aderece a gusto con limón y sal.



# Carpaccio de zapallo italiano

Régimen liviano



2 personas



15 minutos

## Ingredientes

- 2 zapallos italianos.
- Aceite de oliva.
- Orégano.
- Sal a gusto.
- 2 limones.

## Preparación

Lave los zapallos italianos.

Sin pelar, pique en rebanadas muy finas.

Disponga las rebanadas en el plato de entrada, formando una flor.

Incorpore el jugo de limón, sal, orégano y aceite de oliva.

Deje reposar en el refrigerador al menos 1 hora.



Ideas de preparaciones y recetas

## Platos de fondo

### Vacuno a la cacerola con reducción de zanahoria acompañado de trilogía de arroz

Régimen liviano



4 personas



120 minutos

#### **Ingredientes**

##### **Para la reducción de zanahoria**

- 200 cc de jugo de zanahoria.
- Orégano molido.
- Sal a gusto.

##### **Para la carne a la cacerola**

- 1 kg de pollo ganso.
- 3 zanahorias medianas.
- 4 tomates.
- Sal y orégano a gusto.

##### **Para la trilogía de arroz**

- 1 taza de arroz.
- ½ taza de espinaca cruda.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 1 tomate maduro.
- ½ zanahoria.
- Sal a gusto.

#### **Preparación**

##### **Reducción de zanahoria**

En una olla pequeña coloque el jugo de zanahoria con el orégano y la sal.

Cueza a fuego lento por aproximadamente 10 minutos, revolviendo suavemente en forma constante.

##### **Carne a la cacerola**

Corte la carne en trozos tipo medallones, y póngala en una olla. Agregue sal y orégano.

Lave, pele y pique en juliana las zanahorias.

Agregue las zanahorias y mantenga la cocción por 15 minutos aproximadamente, revolviendo cada cierto tiempo para evitar que se peguen.

Lave, pele y pique el tomate en cascos y agréguelo a la olla de la carne. Deje a fuego lento por 10 minutos, revolviendo todos los ingredientes.

Agregue agua hervida hasta cubrir toda la carne. Tape la olla y ponga a fuego lento por 1 ½ hora, hasta que la carne se encuentre blanda.



### **Trilogía de arroz:**

Ponga el arroz en una cacerola antiadherente caliente agregue sal. Cocine hasta que tome color blanco, revolviendo constantemente. Agregue 1 ¼ de taza de agua hirviendo, tape la olla y cocine a fuego bajo por 20 minutos, idealmente con un tostador. Reserve.

Ponga a cocer la espinaca. Una vez cocida mezcle con el perejil, ½ taza de agua y 1 cucharadita de aceite de oliva y licúe.

Tome ⅓ del arroz graneado y mezcle la salsa suavemente con un tenedor hasta lograr que el arroz tome un tono verde.

Lave, pele y ponga a cocer el tomate y la ½ zanahoria. Una vez cocidos licúe con 1 taza de agua y 1 cucharadita de aceite de oliva.

Tome ⅓ del arroz graneado y mezcle la salsa suavemente con un tenedor hasta lograr que el arroz tome un tono rojizo.

Para montar en el plato, coloque 1 porción pequeña de arroz verde a un costado, en el medio el arroz blanco y en el otro costado el arroz rojo.





## Cazuela de ave

Régimen liviano



4 personas



90 minutos

### Ingredientes

- 1 pechuga de pollo con hueso y sin piel.
- 2 zanahorias cortadas en bastones pequeños.
- Orégano a gusto.
- 1 varita de apio.
- 4 papas medianas peladas.
- 4 trozos medianos de zapallo camote.
- 1 taza de arroz.
- 1 ½ taza de porotos verdes.
- Sal a gusto.
- Perejil cortado finamente para decorar.

### Preparación

Lave la pechuga de pollo y troce en 4 partes.

Ponga a cocer en 2 litros de agua fría con sal, orégano, el apio y las zanahorias. Cocine 15 minutos desde que hierva la olla.

Agregue las papas, el zapallo y los porotos verdes y mantenga la cocción por 20 minutos.

Agregue el arroz y mantenga la cocción por 20 minutos más.

Sirva en plato hondo colocando el pollo, la papa y el zapallo. Bañe con el caldo y las verduras.

Decore con perejil lavado, sanitizado y picado fino.



# Pollo Caprese acompañado con puré mixto

Régimen liviano



4 personas



90 minutos

## Ingredientes

### Pollo Caprese

- 4 pechugas de pollo deshuesadas.
- 1 tomate grande.
- ⅔ envase de queso de 300 grs (120 grs).
- Hojas de albahaca a gusto.
- Sal a gusto.
- Aceite de oliva en cantidad necesaria.

### Puré mixto

- 4 papas medianas.
- 2 tazas de zapallo camote.
- ½ taza de leche descremada sin lactosa.
- 1 cucharada de aceite.
- Sal a gusto.

## Preparación

### Pollo Caprese

Abra cada una de las pechugas por la mitad, procurando dejarlas unidas por un extremo.

Sazone las pechugas y reserve.

Lave, pele y rebane el tomate finamente.

Lamine el queso.

Lave y sanitice las hojas de albahaca.

Rellene la pechuga con el queso, el tomate rebanado y la albahaca.

Disponga en una fuente para hornear y lleve al horno precalentado a 180°C por 15 a 20 minutos, revisando que el pollo se encuentre cocido.

Agregue el aceite de oliva cuando el pollo se encuentre listo.

Decore con hojas de albahaca.

### Puré mixto

Lave, pele y pique las papas.

Ponga las papas a cocer en agua, junto con el zapallo camote, por 25 minutos.

Una vez que estén blandos, escurra y coloque en una olla junto con la leche, sal y aceite.

Muela energicamente hasta lograr la consistencia del puré.



# Pollo con salsa blanca y champiñón acompañado con flan bicolor

Régimen liviano



4 personas



90 minutos

## Ingredientes

### Pechuga de pollo

- 4 pechugas de pollo deshuesadas.
- ½ cucharada de aceite.
- Sal.

### Para la salsa blanca

- 1 ½ taza de leche semidescremada.
- 1 hoja de laurel.
- Ramitas de tomillo.
- 2 ½ cucharadas de aceite.
- 3 cucharadas de harina sin polvos de hornear.
- 3 tazas de champiñón a gusto lavado y laminado.
- Sal a gusto.

## Preparación

### Pechuga de pollo

Coloque las pechugas de pollo en una fuente para hornear. Agregue ½ taza de agua hervida, sal y aceite. Cocine en horno de 15 a 20 minutos hasta que la pechuga esté cocida.

### Salsa blanca con champiñones

En una olla, coloque la leche, laurel, tomillo y aceite. Disuelva la harina en una pequeña cantidad de agua, y agregue a la olla de la leche. Ponga a cocer a fuego lento hasta que la salsa tome consistencia. Retire la hoja de laurel y el tomillo. Agregue los champiñones y mantenga en cocción por 5 minutos más, revolviendo constantemente para que no se adhieran en la olla.



## **Ingredientes**

### **Flan bicolor**

- 10 tazas de espinaca fresca.
- 6 tazas de zanahoria.
- 2 cucharadas de pan de molde picado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 claras de huevo.
- Sal a gusto.

## **Preparación**

### **Flan bicolor**

Lave y pele las zanahorias. Cueza en una olla grande con agua durante 15 minutos.

Escurra y reserve.

Lave las espinacas y póngalas a cocer en otra olla, escurra y reserve.

Licúe las zanahorias con una cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de pan, 2 claras de huevo y sal a gusto.

Coloque la mezcla en pocillos individuales o en una budinera horneable, y ponga a cocinar a 180°C por 10 minutos. Reserve.

Licúe las espinacas con una cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de pan, 2 claras de huevo y sal a gusto.

Coloque la mezcla sobre el pocillo o budinera con la mezcla horneada de zanahoria y hornee a 180°C por 15 minutos.

Deje reposar por 10 minutos y desmolde.





## Reineta con tomate y orégano

Régimen liviano



4 personas



40 minutos

### Ingredientes

- 4 filetes de reineta.
- 3 tomates.
- Orégano.
- Aceite de oliva.
- Sal a gusto.

### Preparación

En una budinera para horno, coloque el aceite de oliva y la reineta.

Sazone la reineta.

Lave, pele y corte en rebanadas el tomate.

Cubra cada filete de reineta con las rebanadas de tomate y espolvoree orégano a gusto.

Lleve a horno a 180°C por 20 minutos.

# Lasaña de verduras

Régimen liviano



4 personas



45 minutos

## Ingredientes

- 3 tazas de champiñones.
- 1 ½ taza de espinaca cruda.
- 2 zanahorias pequeñas.
- 1 berenjena.
- 3 tomates.
- 3 tazas de salsa blanca, (receta en la página 68).
- 10 láminas de pasta para lasaña precocidas.
- Sal y orégano a gusto.

## Preparación

### Relleno de champiñones y espinacas

Lave los champiñones, lamine y saltee en una sartén con un poco de aceite de oliva. En cuanto cambien de color, añada las espinacas y tape. Cocine por un minuto, sazone y reserve.

### Relleno de zanahoria y tomate

Lave pele y pique en dados pequeños la zanahoria y el tomate. Caliente un poco de aceite de oliva en una sartén y coloque la zanahoria a fuego suave hasta que se encuentre cocida al dente. Agregue el tomate y mantenga 3 minutos más en cocción. Sazone y reserve.

### Relleno de berenjena

Lave la berenjena y corte en pequeños dados. Caliente un poco de aceite de oliva en una sartén y saltee. Ponga sal y pimienta a gusto.

Cubra la base de una fuente de horno rectangular con un par de cucharadas de salsa blanca. Coloque encima dos láminas de pasta y sobre ellas ponga una capa del relleno de champiñones y espinacas, un poco de salsa blanca. Cubra con otras dos láminas de pasta, una capa del relleno de zanahoria y tomate, y un poco más de salsa. Termine con otra capa de pasta, el relleno de berenjenas, más salsa y una última capa de pasta.

Esparza el resto de la salsa blanca por toda la superficie, dejando que escurra por los lados. Cocine en el horno, precalentado a 200°C, durante 20 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada. Sirva inmediatamente.



# Pastel de papas

Régimen liviano



4 personas



30 minutos

## Ingredientes

### Para el puré

- $\frac{3}{4}$  taza de leche descremada sin lactosa.
- $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite.
- Una pizca de sal.
- 1  $\frac{1}{2}$  kg de papas.

### Para el pino

- 1 bandeja de posta negra o rosada molida 5% materia grasa (400 grs).
- 1 zanahoria grande.
- Orégano a gusto.
- Sal a gusto.
- 2 claras de huevos duros.

## Preparación

### Puré

Lave, pele y corte las papas en cubos pequeños para cocerlas en agua con sal. Verifique que estén bien cocidas y escurra.

Agregue a las papas el aceite, una pizca de sal y la leche. Muela enérgicamente con un tenedor.

### Pino

Lave, pele y ralle la zanahoria, saltee en una olla con un poco de aceite y agregue la posta molida con el orégano y la pizca de sal.

## Armado del pastel

Coloque una base del pino en una budinera para horno.

Parta por la mitad los huevos duros y coloque medio por cada porción.

Cubra con el puré de papas.

Lleve a horno precalentado a 180°C por 20 minutos.

Opcionalmente, antes de hornear puede colocar azúcar para gratinar el pastel.



# Pantrucas

Régimen liviano



4 personas



60 minutos

## Ingredientes

### Para las pantrucas:

- 1 taza de harina cernida.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 clara de huevo.
- Agua en cantidad necesaria.

### Para el caldo:

- 2,5 litros de agua.
- 400 grs de posta negra.
- 4 papas medianas.
- 1 rama de apio.
- 1 zanahoria partida en 4.
- 4 claras de huevo, diluidas en un poco de agua.
- Cilantro o perejil fresco picado para decorar.
- Sal y orégano a gusto.

## Preparación

### Para las pantrucas:

Ponga la harina y la sal en un bowl. Haga un hoyo al medio y agregue la clara de huevo y un poco de agua.

Con las manos, vaya juntando todos los ingredientes y agregue agua hasta formar una masa blanda que no se pegue en las manos.

Con un uslero, estire la masa en un mesón harinado y corte cuadrados de 2 cm.

Reserve.

### Para el caldo:

Ponga el agua, la posta negra, las hojas verdes, la zanahoria, orégano y sal en una olla grande.

Ponga a cocer a temperatura media y dejar hervir.

Agregue las papas picadas en cubos grandes y cocine durante 20 minutos o hasta que las papas estén blandas.

Baje el fuego, y deje cocinar el caldo por 10 minutos.

Con el caldo hirviendo, agregue la masa de las pantrucas una a una procurando que no se peguen y cocine por 5 minutos.

Diluya las claras de huevo en un poco de agua. Luego, ponga un poco de la mezcla de claras en cada plato y agregue el caldo caliente (junto con las pantrucas).

Espolvoree con cilantro o perejil fresco, y sirva.



## Estofado de vacuno

Régimen liviano



2 personas



45 minutos

### Ingredientes

- 4 papas.
- 2 zanahorias.
- 1 bandeja de posta rosada o negra 5% materia grasa (400 grs).
- ½ tomate.
- 2 hojas de laurel.
- Sal y orégano.

### Preparación

Pique la carne en filetillos, la zanahoria en rodajas, el tomate y las papas en gajos.

Ponga en una sartén antiadherente y añada los aliños. Cocine por 3 minutos.

Incorpore el agua, que debe cubrir todos los ingredientes, cocine por unos 20 minutos hasta que la papa esté bien cocida.

Puede rectificar el sabor y, si le falta algo, añadirlo antes de apagar.

Finalmente sirva caliente.

## Ajiaco de pavo

Régimen liviano



4 personas



60 minutos

### Ingredientes

- 4 filetes pechuga de pavo (450 grs).
- 1 zanahoria.
- 1 tomate.
- 4 papas.
- 1 cucharadita de orégano.
- 4 cucharadas de aceite.
- 4 cucharadas de cilantro.
- ½ cucharada de sal fina.

### Preparación

Corte el tomate y las zanahorias en cubitos.

Reserve.

Caliente aceite en una olla.

Agregue el orégano, la zanahoria y el tomate, con el pavo cortado en tiras finas, las papas cortadas en tajadas y revuelva por 3 minutos.

Agregue 50 ml. de agua por persona y cocine por 20 minutos o hasta que las papas estén blandas.

Al servir, agregue un poco de cilantro.



# Carbonada

Régimen liviano



4 personas



60 minutos

## Ingredientes

- 1 ½ taza de posta molida o picada.
- 2 cucharadas de aceite.
- ½ zanahoria cortada en cubos pequeños.
- 1 cucharada de orégano seco.
- 5 papas medianas peladas y cortadas en cubos pequeños.
- 2 tazas de zapallo pelado y cortado en cubos pequeños.
- 1 taza de porotos verdes deshilados y cortados de 1 cm.
- 1,5 a 2 litros de agua caliente.
- ½ taza de arroz.
- Cilantro cortado finamente.

## Preparación

Agregue en una cacerola la carne con las zanahorias. Condimente con orégano.

Agregue el agua caliente, remueva y cocine semi-tapado a fuego medio durante 4 minutos, revolviendo de vez en cuando. Luego agregue el arroz y cocine nuevamente durante 15 a 20 minutos hasta que el arroz esté listo.

Verifique la sal y los condimentos, y rectifique si es necesario. Retire del fuego y sirva inmediatamente. Añada un poco de cilantro.



Ideas de preparaciones y recetas

## Postres

### Compota con frutas de la estación

Régimen liviano



4 personas



30 minutos

#### Ingredientes

- ½ kg de fruta:
  - » En invierno: manzana, membrillo, pera, ciruelas secas.
  - » En verano: frutillas, guindas, arándanos, ciruelas frescas.
- Puede prepararlas con una sola fruta o mezcla de ellas.
- Endulzante a gusto.
- 1 ½ litro de agua.
- Canela (opcional).
- Vainilla (opcional).
- Cascarita de naranja o limón (opcional).

#### Preparación

- Lave la fruta.
- Pele y pique la fruta en caso que corresponda.
- Coloque en una olla con 1 ½ litro de agua fría.
- Agregue especias a gusto.
- Ponga a cocer por 15 minutos o menos a fuego lento, o hasta que la fruta esté blanda.
- Deje enfriar.





## Ensalada de frutas veraniega

Régimen liviano



4 personas



20 minutos

### Ingredientes

- 2 plátanos medianos.
- 2 tazas de guindas cocidas.
- 2 duraznos cocidos grandes.
- 4 damascos cocidos.

### Preparación

Lave, pele y pique los plátanos en rondelas.

Lave, pele y pique en gajos los duraznos y damascos. Agregue en una cacerola en agua hirviendo por 5 minutos.

Disponga 4 platos medianos para poner  $\frac{1}{2}$  plátano picado, y fraccione las otras frutas.

Se puede acompañar de un yogur descremado o una porción de helado sin lactosa.

## Milkshake de frutilla con leche descremada

Régimen liviano



6 personas



15 minutos

### Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  kg de helado de frutilla (al agua).
- $\frac{1}{2}$  taza de frutillas cocidas.
- 8 cucharadas soperas de leche en polvo descremada.
- $\frac{1}{2}$  litro de agua fría.
- 6 hojas de menta fresca.

### Preparación

Lave, sanitice y cueza las frutillas en poca agua. Deje enfriar.

Coloque en la juguera las frutillas cocidas, el helado, la leche y el agua.

Licúe hasta que todos los ingredientes estén integrados.

Divida en 6 raciones, idealmente en copas de helado.

Decore con la hoja de menta previamente lavada y sanitizada.



# Hot cake avena plátano con mermelada de damasco

Régimen liviano



5 personas



15 minutos

## Ingredientes

- ½ taza de avena instantánea.
- 1 plátano.
- 1 clara de huevo.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Esencia de vainilla.
- 1 cucharadita de polvos de hornear.
- 1 cucharada de leche líquida descremada sin lactosa.

## Preparación

En una juguera, ponga la avena, el plátano, la clara de huevo, azúcar y vainilla. Licúe hasta que se integren todos los ingredientes.

Una vez hecha esta mezcla, agregue la avena molida y el polvo de hornear, y vuelva a mezclar.

La mezcla debe ser semilíquida; si está muy espesa agregue la leche para dar la consistencia correspondiente.

Una vez lista la mezcla, caliente la sartén antiadherente con un poco de aceite esparcido por toda la superficie por 2 minutos.

Cuando la sartén esté caliente, vierta la mezcla, procurando que alcance para 5 porciones. Cocine por un minuto por lado y retire de la sartén.

Para acompañar el hot cake, puede utilizar mermelada de damasco, manjar, salsa de chocolate, caramelo o frambuesa. También puede acompañarlo de frutas o helado sin lactosa.





## Porridge de manzana y canela

Régimen liviano



2 personas



15 minutos

### Ingredientes

- 8 cucharadas de avena instantánea.
- 2 manzanas.
- Canela en polvo y en palo.
- 2 ½ tazas de leche descremada sin lactosa.
- Edulcorante o azúcar morena a gusto.

### Preparación

Caliente la leche en una olla.

Cuando esté a punto de hervir, baje a fuego medio e incorpore las 8 cucharadas de avena.

Revuelva, tape y deje reposar por 5 minutos.

La avena debe quedar suave, similar a una papilla.

Lave, pele y ralle la manzana. Póngala en una sartén y cocine con el azúcar morena y la canela en polvo a gusto, por 3 minutos o hasta lograr que la manzana tome una consistencia blanda.

Mezcle la manzana con la avena, revise el dulzor y, si desea, puede agregar endulzante o azúcar.

Coloque en un bowl de postre y decore con el palito de canela.

# Puré de membrillo y canela

Régimen sin residuos



4 personas



60 minutos

Régimen liviano

## Ingredientes

- 4 membrillos.
- 2 cucharadas de ralladura de naranja (cáscara de la naranja rallada sin la parte blanca).
- 3 cucharadas de azúcar o equivalente en endulzante.
- 1 palito de canela.

## Preparación

Lave, pele, retire el centro de los membrillos y pique en gajos.

Coloque en una olla con agua fría, la ralladura de naranja, azúcar y canela.

Cueza por 45 minutos aproximadamente. Retire el palito de canela.

Coloque en una juguera con un poco del líquido de la cocción y licúe hasta obtener un puré suave.

Sirva el puré en pote de postre, decorando con la ralladura.





## Smoothie de chirimoya

Régimen liviano



2 personas



15 minutos

### Ingredientes

- 2 chirimoyas maduras.
- 1 ½ taza de leche descremada sin lactosa.
- Azúcar o endulzante en cantidad necesaria.

### Preparación

Lave y pele las chirimoyas, parta por la mitad, retire el pedúnculo y con mucha paciencia retire las pepas.

Coloque la chirimoya en un recipiente bajo y con tapa e introduzca en el congelador por 2 horas aproximadamente.

Coloque en una juguera la leche con el azúcar y agregue la chirimoya congelada.

Licúe hasta obtener un batido suave y fresco.

Puede decorar su vaso con una tajada de naranja.

# Mousse de papayas

Régimen liviano



4 personas



15 minutos

## Ingredientes

- 4 unidades de papayas frescas o 3 unidades de papayas en almíbar.
- ½ envase de quesoillo de 300 grs (150 grs).
- 2 cucharadas de azúcar rubia.
- 2 hojas de gelatina.
- 2 claras de huevo.
- 8 hojas de menta fresca.

## Preparación

Lave, pele y ponga a cocer las papayas (puede utilizar las papayas en almíbar).

Hidrate la gelatina con agua fría y reserve.

Licúe las papayas (reserve el jugo aparte) y mezcle con el queso fresco licuado y el azúcar rubia.

Caliente media taza de jugo de papaya.

Escorra la gelatina y diluya en el jugo caliente.

Agregue poco a poco la mezcla de papaya con quesoillo, mezclando todo con batidor manual.

Bata las claras de huevo con una pizca de sal sobre una olla con vapor. Una vez que estén duras, mézclelas en forma envolvente con el puré.

Distribuya el mousse en copas y coloque en el congelador por 4 horas hasta que cuaje.

Decore con dos hojas de menta fresca.



## Mousse de arroz

Régimen sin residuos



4 personas



40 minutos

Régimen liviano

### Ingredientes

- 1 taza de arroz.
- 3  $\frac{3}{4}$  tazas de agua.
- 1 palito de canela.
- 4 gotitas de esencia de vainilla.
- Azúcar o endulzante.
- Caramelo.

### Preparación

En una olla, coloque el agua con el arroz, canela, vainilla y azúcar.

Mantenga en cocción hasta que el arroz esté muy cocido (granos abiertos).

Deje enfriar y retire el palito de canela.

Coloque la mezcla en una juguera y licúe hasta que tome consistencia de pasta.

Porcione en pocillos de postre con una cuchara o una manga, y decore con caramelo.



# Espuma de gelatina

Régimen sin residuos

Régimen liviano



6 personas



20 minutos

## Ingredientes

- 1 paquete de gelatina de frambuesa o frutilla.
- 2 tazas de agua hirviendo.
- 2 tazas de agua fría.
- 2 claras de huevo.
- 4 cucharadas de azúcar.

## Preparación

Prepare la gelatina con 2 tazas de agua caliente y 2 tazas de agua fría.

Refrigere hasta que empiece a ponerse dura (no debe quedar armada totalmente).

Coloque las claras, el agua y el azúcar en un bowl a baño María hasta que el azúcar se disuelva.

Bata las claras a velocidad máxima hasta que la preparación se enfríe y endurezca. El punto exacto es cuando se da vuelta el bowl y no se cae el contenido.

Agregue la gelatina a esta mezcla y bata con energía.

Porcione en compoteras o copas. Puede decorar con salsa de chocolate o frambuesa.



## Compota de papayas y duraznos con crema

Régimen liviano



4 personas



30 minutos

### Ingredientes

#### Para la compota

- 2 papayas.
- 2 duraznos.
- 3  $\frac{3}{4}$  tazas de agua.
- Azúcar o endulzante a gusto.

#### Para la crema

- 1 envase de queso sin lactosa de 300 grs.
- 4 gotitas de esencia de vainilla.
- Azúcar, mermelada (2 cucharadas soperas) o endulzante.

### Preparación

#### Compota

Lave, pele y pique las papayas y póngalas a cocer. Lave, pele y pique los duraznos.

Cuando las papayas estén cocidas, agregue los duraznos y cocine por 10 minutos.

Deje enfriar.

#### Crema liviana

Coloque el queso en la licuadora junto con la vainilla, el azúcar, mermelada o endulzante. Si la mezcla está muy seca, puede agregar una o dos cucharadas de leche descremada sin lactosa.

Licúe hasta que todos los ingredientes se encuentren unidos.

Porcione la compota en pocillos de postre y decore con la crema utilizando una cuchara o una manga de repostería.



# Panqueques

Régimen liviano



6 personas



15 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de leche descremada y sin lactosa.
- 1 clara de huevo.
- ½ cucharada de aceite.
- ¾ taza de harina cernida.

## Preparación

En un bowl, mezcle la leche con la harina, la clara de huevo y el aceite hasta lograr una mezcla semilíquida.

Caliente una sartén de teflón o antiadherente de diámetro mediano, vierta  $\frac{3}{4}$  de un cucharón de mezcla y distribuya por toda la sartén con movimientos circulares e inclinados con el mango de la sartén.

Cocine durante unos segundos hasta dorar sus bordes y voltee. Cocine unos segundos más por el otro lado y saque de la sartén.

Repita el procedimiento hasta acabar la mezcla.

*\*El relleno puede ser muy variado. Por ejemplo: manjar, plátano, mermelada sin semillas, miel o salado como jamón de pavo y queso.*



Ideas de preparaciones y recetas

## Festividades

### Navidad y Año Nuevo

## Entrada de pollo laminado frío al eneldo con porotos verdes y tomate

Régimen liviano



1 persona



40 minutos

### Ingredientes

- ½ tomate.
- ¾ taza de porotos verdes picados en juliana.
- ½ filete de pechuga de pollo (50 grs).
- Eneldo y sal a gusto.

### Preparación

Ponga a cocer en agua caliente la pechuga de pollo con sal y eneldo a gusto.

Una vez cocido, deje enfriar y corte en finas láminas.

Lave, pele y corte el tomate en medias rebanadas.

Lave, pique y cueza los porotos verdes (evite sobrecoCCIÓN).  
Enfríe.

Monte la entrada colocando las rebanadas de pollo en abanico y decorando con el tomate hacia un extremo y el poroto verde en el otro.

Aderece a gusto.





## Entrada de tomate y palmitos

Régimen liviano



1 persona



10 minutos

### Ingredientes

- ½ tomate.
- 3 palmitos.

### Preparación

Lave y pele el tomate. Póngalo en rebanadas.  
Troce los palmitos y póngalos junto al tomate.  
Aderece a gusto.

## Pavo a la naranja

Régimen liviano



1 persona



30 minutos

### Ingredientes

- 2 filetes de pechuga de pavo deshuesada sin piel (250 grs).
- Jugo de ½ naranja.
- 1 cucharada de maicena.
- Sal a gusto.

### Preparación

Coloque en una sartén la pechuga de pavo con sal a gusto y 1 taza de agua.

Mantenga en cocción a fuego medio por 20 minutos, dando vuelta el pavo en medio de la cocción y agregando más agua hervida para evitar que se seque.

Retire del fuego y separe el jugo de la cocción en otra sartén. Agregue el jugo de naranja y la maicena diluida en agua fría, ponga a cocinar a fuego lento hasta que la mezcla tome consistencia de salsa.

Coloque el pavo en la sartén y selle (tipo plancha) sin aceite.

Monte la pechuga en el plato y deje caer la salsa de naranja sobre el pavo.



# Bistec de posta con champiñones en salsa blanca

Régimen liviano



1 persona



25 minutos

## Ingredientes

- 1 bistec de posta rosada (250 grs).
- $\frac{3}{4}$  taza de champiñones.
- 1 cucharada colmada de maicena.
- $\frac{1}{2}$  taza de leche descremada sin lactosa.
- Sal y orégano a gusto.

## Preparación

Ponga a cocinar el bistec de posta rosada en una sartén antiadherente precalentada. Agregue sal y orégano a gusto.

Coloque los champiñones en una olla pequeña lavados y partidos por la mitad. Una vez que se oscurezcan, agregue la leche y la maicena previamente diluida en agua fría.

Ponga a cocinar por 3 a 5 minutos.

Monte el bistec en el plato y bañe con la salsa de champiñones.



## Brocheta de vacuno y pollo con verduras asadas

Régimen sin residuos



2 personas



30 minutos

Régimen liviano

### Ingredientes

- 1 trozo del porte de la palma de su mano y grosor del dedo meñique de posta negra (50 grs).
- ½ filete de pechuga de pollo (50 grs).
- ½ zapallito italiano.
- 4 tomates cherry.
- ½ zanahoria picada en rebanadas.
- 4 champiñones enteros medianos.
- Sal a gusto.

### Preparación

Corte la carne de vacuno y pechuga de pollo en cubos, obteniendo 2 de cada tipo de carne.

Coloque la carne de vacuno y pollo en una sartén, selle. Agregue sal y orégano a gusto (sin aceite).

Lave y pique el zapallito italiano sin pelar formando 4 cubos.

Lave los 4 tomates cherry.

Lave los 4 champiñones medianos.

Reserve 4 rebanadas de zanahoria.

Utilizando un palo de brocheta mediano, coloque primero una rebanada de zanahoria, luego pinche el pollo, continúe con el champiñón, el tomate cherry, vacuno, zapallito italiano y termine con un tomate cherry en la punta.

Coloque las brochetas en una budinera con una pequeña cantidad de agua en el fondo y ponga a cocinar en horno moderado de 180°C por 15 minutos.





## Niños envueltos

Régimen liviano



2 personas



30 minutos

### Ingredientes

- 1 pechuga de pollo deshuesada.
- 1 taza de champiñones.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 cucharada colmada de maicena.
- 4 hojas grandes de acelga lo más enteras posible.

### Preparación

Ponga a cocer la pechuga de pollo con agua caliente y sal a gusto.

Reserve media taza de caldo. Una vez cocido el pollo, desmenuce.

Lave y pique en cubos pequeños los champiñones.

Lave, pele y ralle la zanahoria.

En una olla, mezcle el pollo desmenuzado con los champiñones y la zanahoria, agregue sal y orégano a gusto, añada el caldo del pollo y la maicena previamente diluida en agua fría, y cocine por 3 a 4 minutos hasta que tome consistencia.

Lave las hojas de la acelga. Saqué cuidadosamente el tallo principal y extienda la hoja.

Coloque sobre la hoja de acelga la mezcla de relleno. Doble la hoja procurando dejar envuelto el contenido.

Ponga a cocinar al vapor en una olla vaporera o sobre un colador de acero inoxidable, hasta que la hoja de acelga se encuentre cocida.

Ponga de a dos niños envueltos por plato.



# Canelones rellenos florentinos

Régimen liviano



4 personas



40 minutos

## Ingredientes

- 8 masas de lasaña fresca.
- 1 ½ bandeja de posta molida de vacuno 5% de materia grasa (600 grs).
- 1 taza de champiñones.
- 2 tazas de espinaca cruda.
- 3 cucharadas de maicena.
- 1 ½ taza de leche descremada sin lactosa.
- Sal y orégano a gusto.

## Preparación

Ponga a cocinar la posta molida con sal y orégano a gusto, sin agregar aceite.

Lave y pique los champiñones en cubos pequeños.

Lave y ponga a cocer la espinaca, una vez cocida escurra y licúe hasta formar una pasta.

Coloque en una olla la posta molida, los champiñones y la salsa de espinaca. Cocine a fuego lento hasta que se encuentre todo incorporado.

Ponga esta mezcla en las masas de lasaña y envuelva formando un tubo. Ponga los canelones en una budinera.

Coloque en una sartén los 300cc de leche y la maicena diluida previamente en agua fría. Cueza por aproximadamente 4 minutos hasta que tome consistencia.

Cubra la budinera con canelones con la salsa blanca e introduzca en el horno a 180°C por 30 minutos.





## Papas doradas al horno

Régimen sin residuos

Régimen liviano



1 persona



40 minutos

### **Ingredientes**

- 2 papas regulares.
- Sal a gusto.

### **Preparación**

Lave, pele y pique las papas en gajos.

Coloque en una budinera con  $\frac{1}{2}$  taza de agua.

Agregue sal a gusto.

Cubra con papel aluminio.

Hornee a 200°C por 30 minutos (revise que no se sequen).



# Ratatouille

Régimen liviano



6 personas



60 minutos

## Ingredientes

- 3 zapallitos italianos medianos.
- 5 tomates medianos.
- 4 berenjenas.
- 1 zanahoria.
- 1 ramita de apio.
- 1 ramita de perejil.
- Orégano, laurel y sal a gusto.

## Preparación

Lave, pele y pique 2 tomates y cueza con una ramita de apio, perejil, orégano, laurel y sal hasta reducir el contenido a una salsa (revuelva frecuentemente). Y reserve.

Lave los zapallitos italianos, el tomate y la berenjena. Corte en finas rodajas, idealmente todas del mismo diámetro y grosor para mantener la presentación del plato.

En una budinera coloque la mitad de la salsa de tomate natural reservada.

Ponga las verduras cortadas en forma vertical, procurando que queden intercaladas (zapallito, tomate, berenjena y siguiente) hasta cubrir la budinera.

Agregue sal, pimienta y orégano a las verduras.

Cubra con la salsa restante y agregue un chorrito de aceite de oliva.

Tape la budinera con papel aluminio y hornee a temperatura media (150-180°C) por 40 minutos.



## Ideas de preparaciones y recetas

# Festividades

## Fiestas Patrias

### Pebre liviano

Régimen liviano



2 personas



10 minutos

#### **Ingredientes**

- ½ tomate.
- Orégano a gusto.
- 1 vara de apio cocida en reemplazo de la cebolla.
- Gotitas de limón.
- Perejil.
- 1 cucharadita de aceite.

#### **Preparación**

Lave, pele y pique el tomate en cubos muy pequeños.

Lave, desinfecte, deshile y pique la vara de apio en cubos muy pequeños.

Lave, desinfecte y pique finamente el perejil.

Coloque todos los ingredientes en un bowl y agregue sal, limón, orégano y aceite.

Deje reposar por 5 minutos y sirva.





# Empanada pino sin cebolla

Régimen sin residuos



12 unidades



60 minutos

Régimen liviano

## Ingredientes

### Relleno

- 1 ½ kg de posta rosada o plateada cortada en cubos pequeños.
- 2 zanahorias medianas.
- 1 cucharada de orégano.
- 2 cucharadas semi colmadas de harina.
- 3 huevos duros pelados y cortados en octavos sin la yema.
- 24 pasas.

### Masa

- 4 ½ tazas de harina cernida.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- ½ taza de aceite.
- 1 ½ taza de salmuera caliente (una cucharada de sal disuelta en agua caliente).
- 2 cucharadas de leche sin lactosa descremada.

## Preparación

### Relleno

Coloque en una olla la carne picada y la zanahoria rallada a fuego medio, sofría sin agregar aceite.

Agregue orégano y sal a gusto.

Cuando la carne esté cocida, agregue las 2 cucharadas de harina para aglutinar el jugo de la preparación.

Mantenga a fuego lento por 2 minutos y retire.

### Masa

Coloque en un bowl la harina con los polvos de hornear y aceite.

Agregue la salmuera revolviendo en forma envolvente hasta formar la masa.

Amase con las manos hasta lograr una masa homogénea.

Con ayuda de un uslero, aplane la masa dejándola de 2 a 3 milímetros y corte discos de aprox. 20 cms cada uno.

En cada disco de masa, coloque el relleno, la clara de huevo duro y dos pasas.

Doble a la mitad, cuidando de no derramar el relleno, y presione la masa por los bordes hasta unirla. Puede humedecer sus dedos para que la masa se adhiera fácilmente.

Puede doblar los bordes hacia adentro dándole a la empanada una forma cuadrada.

Pincele la superficie de la empanada con la leche sin lactosa. Coloque en bandeja de horno previamente espolvoreada con harina.

Lleve bandeja al horno precalentado por 35 a 40 minutos a 180°C.



# Huesillos cocidos

Régimen liviano



1 persona



60 minutos

## Ingredientes

- 2 huesillos deshidratados.
- 1 palito de canela.
- Azúcar o endulzante a gusto.

## Preparación

Lave los huesillos y remoje con agua hervida en un bowl tapado durante toda la noche.

Al día siguiente, cueza los huesillos a coccción por 30 a 40 minutos a fuego medio con el palito de canela. Compruebe la coccción pinchándolos hasta que estén blandos.

Al retirar de la coccción, agregue azúcar o endulzante a gusto y deje enfriar.



## Ideas de preparaciones y recetas

# Festividades

## Para beber

### Cola de mono sin alcohol

Régimen liviano



5 porciones



15 minutos

#### **Ingredientes**

- 1 litro de leche descremada.
- 6 cucharadas de azúcar.
- 5 cucharadas de café descafeinado.
- Esencia de vainilla, cantidad necesaria.
- Esencia de cola de mono, cantidad necesaria.

#### **Preparación**

Disuelva en 1 taza de leche tibia el café descafeinado y azúcar.

En un jarro agregue, la leche restante, la taza de leche con el café descafeinado y azúcar. Mezcle bien.

Añada 1 cucharadita de esencia de vainilla y de esencia de cola de mono. Deguste la preparación y corrija según sus preferencias.

Refrigere y consuma frío.







## Terremoto sin alcohol

Régimen liviano

 1 porción  10 minutos

### Ingredientes

- 1 taza de jugo de piña cocida.
- 1 cucharada de granadina.
- 1 bola de helado de piña.
- Azúcar o endulzante a gusto.

### Preparación

Coloque en un vaso largo (para terremoto) los 200 cc de jugo de piña cocida (puede ser endulzada con azúcar o endulzante).

Agregue el helado de piña sobre el jugo.

Finalice agregando la granadina sobre el vaso.



# Cocktail de frutas

Régimen liviano



6 porciones



25 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de frutillas lavadas y desinfectadas.
- 1 manzana verde lavada, desinfectada y pelada.
- 1 rama pequeña de canela.
- 1 litro de agua.
- Azúcar o endulzante a gusto.

## Preparación

En una olla, incorpore todos los ingredientes y cueza por 15 minutos.

Disponga el jugo de cocción de las frutas y canela obtenido en un jarro. Enfríe.

*\*Puede cambiar las frutas a su gusto por piña, guindas o durazno. En reemplazo de la canela puede incorporar ralladura de limón o naranja.*



# Bibliografía

1. ¿Qué es el cáncer?. Instituto Nacional del Cáncer. (2021). Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/naturaleza/que-es>, visualizado(08 julio 2024).
2. Monitoreo de los avances en relación con las enfermedades no transmisibles 2022 [Non communicable diseases progress monitor 2022]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
3. Plan de acción adulto. Plan Nacional de Cáncer 2022-2027. MINSAL 2024.
4. García-Luna PP, Parejo Campos J, Pereira Cunill JL. Causas e impacto clínico de la desnutrición y caquexia en el paciente oncológico. *NutrHosp.* mayo de 2006; 21:10–6.
5. Fearon K, Strasser F, Anker SD, Bosaeus I, Bruera E, Fainsinger RL, et al. Definition and classification of cancer cachexia: an international consensus. *Lancet Oncol.* 2011; 12(5):489–95.
6. Roeland E, et al. Management of cancer cachexia: ASCO Guideline. 2020.
7. Arend J. Malnutrition in cancer patients: causes, consequences and treatment options. *Eur J Surg Oncol.* May 2024.
8. Ramos Chaves M, Boleo-Tome C, Monteiro-Grillo I, Camilo M, Ravasco P. The Diversity of Nutritional Status in Cancer: New Insights. *The Oncologist.* 1 de mayo de 2010; 15(5):523–30.
9. Ford K, et al. Total energy expenditure assessed by 24-h whole-room indirect calorimeter in patients with Colorectal Cancer: Baseline findings from the PRIME study. *Am J Clin Nutr.* Aug. 2023.
10. Julie M Hess, Charles B Stephensen, Mario Kratz and Bradley W Bolling. Exploring The Links between Diet and Inflammation: Dairy Foods as Case Studies. *Adv Nutr* 2021; 12:15–135.
11. Steven D. Mittelman. The Role of Diet in Cancer Prevention and Chemotherapy Efficacy. *Annu Rev Nutr.* 2020 Sept 23; 40: 273–297.
12. Norman H, et al. The role of dietary supplements during cancer therapy. Nov 2003.
13. (López García, 2012).
14. Rojas Ramírez y García-Méndez, 2017.
15. Cipriano-crespo y Juarez, 2021.
16. Devanshi Gala et al. Dietary Strategies for chemotherapy-induced nausea vomiting: A systematic review. Oct 2022.
17. A Molassiotis et al. Effects of food-based interventions in the management of chemoradiotherapy-induced nausea and vomiting: a systematic review. *Support Care Cancer*, 2023.
18. Pablo Ignacio Navarro-Wike, Cristóbal Alejandro Leiva-Contreras, Francisca Donoso-Hofer. Mucositis Oral: Actualización en el Diagnóstico, Prevención y Tratamiento. *Int. J. Odontostomat.* vol.15 no.1 Temuco mar. 2021
19. Mercadante V, et al. Salivary gland hypofunction and/or xerostomia induced by nonsurgical cancer therapies: ISOO/MASCC/ASCO Guideline. *J Clin Oncol.* 2021.

20. Indre Stankeviciene et al. Association between diet and xerostomía: Is xerostomía a barrier to a healthy eating pattern?. *Nutrients*. 2021.
21. Ezra E W Cohen et al. American Cancer Society Head and Neck Cancer Survivorship Care Guideline. *CA Cancer J Clin*. May 2016.
22. Ana Sofia Spencer et al. Managing severe Dysgeusia and Dysosmia in lung Cancer Patients: A Systematic Scoping Review. *Front Oncol*. 2021.
23. American Gastroenterological Association et al. American Gastroenterological Association medical position statement on constipation. Jan 2013.
24. Namirah Jamshed et al. Diagnostic approach chronic constipation in adults. *Am Fam Physician*. 2011.
25. Maggie A Kuhn et al. Expert consensus statement: Management of dysphagia in head and neck Cancer Patients. *Otolaryngol Head Surg*. Apr 2023.
26. Federico Bozzetti. Nutritional support in patients with oesophageal cancer. *Support care cancer*. May 2010.
27. Randy A Taplitz et al. Antimicrobial prophylaxis for adult patients with cancer-related immunosuppression: ASCO and IDSA Clinical Practice Guideline Update. *J Clin Oncol*. 2018.
28. Timothy J Brown et al. Dissemination of Information on Neutropenic Diet by top US Cancer Center: In-line with the evidence?. *Nutr Cancer*. 2019.
29. David Allen August et al. ASPEN clinical guidelines: nutrition support therapy during adult anticancer treatment and in hematopoietic cell transplantation. *JPEN J Parenter Enteral Nutr*. Sep-Oct 2009.
30. Paula Ravasco. Nutrition in Cancer Patients. *J Clin Med*. 2019.
31. Andi L Sahne et al. 2017 Infectious Diseases Society of America Clinical Practice Guidelines for the diagnosis and management of infectious diarrhea. *Clin Infect Dis*. 2017.
32. 1º Consenso Regímenes Básicos. Capítulo de Nutricionistas, ACHINUMET 2021.
33. DTO. N° 977/96. Reglamento Sanitario de los Alimentos.
34. Nutrition and Physical Activity Guidelines for Cancer Survivors in CA: A Cancer Journal for Clinicians, volumen 72, número 3, páginas 195-300, 2022. Disponible en: <https://ACSJournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.3322/caac.21719>.
35. Cheryl L Rock et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA Cancer J Clin*. Jul 2020.
36. Saoyue Jin et al. Dairy Consumption and Risks of Colorectal Cancer Incidence and Mortality: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. Nov 2020.
37. Manas Yogendra Agrawal et al. Research trend and detailed insights into the molecular mechanisms of food bioactive compounds against cancer: A comprehensive review with special emphasis on probiotics. *Cancers (Basel)* 2022.
38. Tulika Mitra et al. Phytochemicals modulate cancer aggressiveness: A review depicting the anticancer efficacy of dietary polyphenols and their combinations. *J Cell Physiol*. Nov 2020.
39. Tanis R Fenton et al. Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer. *DMJ Open*. 2016.
40. Jann Arends et al. ESPEN Guidelines on nutrition in cancer patients. *Clin Nutr*. Feb 2017.

# Agradecimientos

A todas las personas que hicieron posible la realización de este libro.

A los pacientes y sus familias, por permitirnos acompañarlos en su camino y enseñarnos, cada día, que la nutrición es también un acto de amor y cuidado.

A nuestro equipo de nutricionistas, nutriólogas y auxiliares de nutrición, cuya labor y conocimiento en el campo de la nutrición en oncología, son el pilar de esta obra.

A los profesionales de la salud, personal administrativo y técnico que, con su vocación, compromiso y experiencia, trabajan para entregar una atención de calidad a los pacientes, inspirando cada página de este libro.

A nuestra psicóloga, quien con su perspectiva y sensibilidad nos recuerda la importancia de abordar el bienestar emocional, como parte crucial del manejo integral de la alimentación y nutrición del paciente.

Al equipo de edición, por su profesionalismo. Su experticia nos ayudó a transformar este texto en un material hermoso, claro y comprensible.

Y, finalmente, a todas las personas que ven la importancia de la alimentación como parte integral del tratamiento oncológico. Este libro es para ustedes.

Gracias a todos por su dedicación y compromiso.

**Unidad de Nutrición Clínica y Nutriología Oncológica FALP.**



Escanee el QR y acceda  
a nuestra guía práctica  
de nutrición online.

#### **SERVICIO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN, FALP**

 **Instituto Oncológico Fundación Arturo López Pérez**  
José Manuel Infante 805, Providencia.

[www.falp.org](http://www.falp.org) |     

FALP

