



GUÍA DE NUTRICIÓN

para pacientes con cáncer
de mama localizado y avanzado

El soporte nutricional debe formar parte del abordaje multidisciplinar del cáncer. Comparte con tu oncólogo habitual esta necesidad, para que pueda derivarte al Servicio de Nutrición y Dietética o nutricionista especializado en pacientes con cáncer.

Índice

Presentación	4
Recomendaciones generales	5
Grupos de nutrientes	5
Aprendiendo a comer	8
Tamaño de las raciones	10
¿Qué debemos incluir en cada comida?	11
Preguntas frecuentes	13
Recomendaciones en función de los tratamientos y la enfermedad	20
Consejos nutricionales generales	20
Antes del tratamiento	21
Durante el tratamiento	21
Recomendaciones generales durante el tratamiento	22
Pérdida de apetito, cansancio y falta de energía	24
Náuseas y/o vómitos	25
Diarrea	26
Estreñimiento	27
Irritación de boca, aftas y/o heridas en comisuras	28
Defensas bajas	29
Boca seca	30
Disminución del sabor	30
Alteración del gusto (sabor metálico) y el olfato	31
Aumento de peso	32
Pérdida de peso	32
Después del tratamiento	33
Consejos para tu motivación	34
Bibliografía	36

Presentación

Esta guía se ha diseñado pensando en ti, en tus necesidades e inquietudes sobre la alimentación más recomendada durante y después del tratamiento del cáncer de mama localizado y avanzado.

Numerosos estudios han demostrado que **un estilo de vida saludable basado en ejercicio físico habitual, alimentación variada y equilibrada, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco, reducen de forma importante el riesgo de desarrollar cáncer**. No debemos olvidar que existen factores de riesgo no modificables, como la edad y el sexo, y otros no identificados que también pueden favorecer su desarrollo, por lo que adoptando estos hábitos el riesgo no desaparece por completo.

Diferentes investigaciones clínicas coinciden en que adoptar este estilo de vida saludable ayuda a las personas con cáncer en todas las fases de su enfermedad, contribuyendo a afrontar mejor los tratamientos y favoreciendo su recuperación y calidad de vida.

En este recorrido **aprenderás por qué es importante una buena nutrición, en qué consiste una alimentación sana y equilibrada, consejos sobre hábitos alimenticios saludables y recetas variadas** que se adaptarán a las diferentes situaciones que puedan presentarse en el transcurso de los tratamientos y de la enfermedad.

Te animamos a recorrer esta guía con el deseo de aclarar tus dudas en relación a la nutrición y el cáncer.

Además, profundizaremos en algunas dudas frecuentes sobre creencias, contradicciones y realidades en nutrición y cáncer, apoyando nuestras respuestas en la evidencia científica más actualizada.

Te animamos a recorrer esta guía con el deseo de aclarar tus dudas en relación a la nutrición y el cáncer, recordándote que siempre podrás acudir al equipo de profesionales que estarán a tu lado para resolver las dudas que puedan surgir a lo largo del camino.

¿Empezamos?

Recomendaciones generales

Aprender a comer de forma sana y equilibrada significa ganar en salud. No existe alimento que por sí solo sea capaz de aportar todos los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento del organismo, **de ahí la importancia de seguir una alimentación variada para evitar carencias nutricionales.**

Los **alimentos**, una vez que son procesados y absorbidos por el aparato digestivo, se transforman en **nutrientes** que desempeñan las funciones necesarias para el mantenimiento de la vida.

Aprender a comer de forma sana y equilibrada significa ganar en salud.

Los alimentos se pueden clasificar según su nutriente principal, pero debes saber que **todos los alimentos proporcionan diferentes tipos de nutrientes.**

Grupos de nutrientes

Existen 3 grandes grupos de nutrientes, los conocidos como macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), debido a que nuestro cuerpo los necesita en mayores cantidades.

Hidratos de carbono

Son nutrientes fundamentalmente energéticos (al descomponerse aportan al organismo la energía necesaria para el mantenimiento de sus funciones) **y conviene diferenciar entre simples y complejos.**

- **Simple:** son de absorción rápida y **podemos encontrarlos en frutas, verduras y hortalizas, leche y derivados lácteos, y alimentos procesados y refinados** (harina blanca, arroz blanco, pasta y pan blanco, golosinas, bebidas gaseosas, jarabes, azúcar de mesa, etc.).

Existen 3 grandes grupos de nutrientes, los conocidos como macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Debemos señalar que los hidratos que provienen de frutas, verduras y hortalizas, y lácteos aportan vitaminas y minerales fundamentales para el buen funcionamiento del organismo; por el contrario, los hidratos de carbono presentes en productos refinados o procesados aportan "calorías vacías", con escasa relevancia nutricional.

- **Complejos (almidones):** son de absorción lenta y aportan gran cantidad de fibra, así como vitaminas y minerales. **En este grupo encontramos legumbres** (lentejas, guisantes, alubias, garbanzos, etc.), **verduras y hortalizas, tubérculos ricos en almidón** (patata, maíz, judía verde, etc.), **y panes y cereales integrales** (arroz integral, harina integral, pan integral, etc.). **Estos son los que se recomienda elegir a la hora de elaborar una dieta sana y equilibrada, junto con las frutas.**

Proteínas

Son **nutrientes fundamentalmente estructurales** (forman parte y reparan los daños de las células, tejidos y órganos), aunque en ciertas ocasiones, como situaciones de ayuno prolongado, pueden hacer que recurramos a ellas para obtener energía. Existen **2 grandes grupos, las de origen animal**, las más parecidas biológicamente a las nuestras, y **las de origen vegetal**. Debemos aprender a elegir **las mejores fuentes de proteínas; por orden de recomendación serían: pescado, carnes magras** (pechuga y muslo de aves, lomo de cerdo, pierna de cordero, solomillo de ternera, etc.), **lácteos, huevos y vegetales ricos en proteínas como la soja**, a la cual dedicaremos especial atención a la hora de hablar de nutrición y cáncer de mama.

Grasas

Son **nutrientes estructurales y energéticos**. Es importante **distinguir entre grasas saturadas, menos saludables, y grasas insaturadas, saludables, con beneficios importantes en el organismo**. Ejemplos destacables de grasas saludables son: **aceite de oliva virgen extra, frutos secos tostados o al natural, aguacate, salmón y pescados azules, entre otras**.

Otro grupo de nutrientes esenciales, pero que el organismo necesita en menor cantidad, son los llamados micronutrientes (vitaminas y minerales).



Grasas insaturadas (saludables)

Vitaminas y minerales

Tienen **función estructural y reguladora**, controlan las reacciones químicas del organismo, pero no aportan energía. Resultan **imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo**, ya que a nivel celular intervienen en numerosos procesos. Buenas fuentes de vitaminas y minerales son las frutas, verduras y hortalizas, pero también otros alimentos como las legumbres, el pescado, los lácteos, productos integrales, la carne y los huevos.

Otro grupo de nutrientes esenciales son los llamados **micronutrientes**.

Aprendiendo a comer

Muchas recomendaciones se basan en consensos de expertos en nutrición y dietética humana, ya que los estudios de investigación en esta materia son relativamente recientes y aún queda mucho camino por recorrer a la hora de obtener resultados definitivos.

En general, **una buena alimentación consiste en incluir, en cada comida, la cantidad necesaria de alimentos y nutrientes que requiere nuestro cuerpo para mantener la salud y estar llenos de energía.** Comer bien implica seleccionar adecuadamente los alimentos, y para ello debes saber:

- Qué alimentos debes consumir diariamente: derivados de cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche, derivados lácteos y aceite de oliva virgen extra.
- Frutas y vegetales deben componer la parte principal de tu dieta.
- Elige alimentos ricos en fibra: granos enteros (pan integral, pasta integral, trigo entero, quinoa, arroz integral, etc.), legumbres, verduras y hortalizas, y frutas.
- Alterna alimentos como legumbres, pescados, huevos y carnes magras bajas en grasa, a lo largo de la semana.
- Realiza al menos 5 comidas al día distribuidas en desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. La energía (calorías), debe distribuirse de la siguiente forma:



- No dejes pasar más de 2-3 horas entre una comida y otra.
- Es fundamental mantener una adecuada hidratación consumiendo principalmente agua, infusiones y caldos con bajo contenido en sal.
- Consume de manera ocasional carnes grasas, y evita el consumo de pastelería, bollería industrial, refrescos y azúcares.

- Modera o limita el consumo de bebidas alcohólicas, optando en todo caso por bebidas fermentadas de bajo contenido alcohólico (vino, cerveza, cava o sidra).
- Complementa estos consejos nutricionales con ejercicio físico diario.

Es necesario incluir todos los alimentos en cantidades adecuadas a lo largo de la semana; para ello existen recomendaciones específicas que resumimos en la siguiente tabla:

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada
 Patatas, arroz, pan y pasta (formas integrales)	4-6 raciones al día
 Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones al día
 Frutas	Al menos 3 raciones al día
 Aceite de oliva virgen extra	3-6 raciones al día
 Leche y derivados (yogur, queso, etc.)	2-4 raciones al día
 Pescado	3-4 raciones a la semana
 Carnes magras con poca grasa, aves y huevos	Alternar 3-4 raciones de cada uno a la semana
 Legumbres con verduras y hortalizas, y poca grasa	2-4 raciones a la semana
 Frutos secos	3-7 raciones a la semana
 Carnes rojas y embutidos	Ocasional y moderada, menos de 2 raciones a la semana
 Dulces, snacks, refrescos azucarados y bollería	Ocasional y moderada, máximo 1 ración, de alguno de ellos, a la semana
 Mantequilla y margarina	Ocasional y moderada, máximo 2 raciones a la semana
 Alcohol	Ocasional y moderada, máximo 2 vasos al día
 Agua	4-8 vasos de agua al día como mínimo

Tamaño de las raciones

Para poner en práctica todas estas recomendaciones resulta imprescindible conocer qué consideran los expertos "una ración" de cada alimento.

Se pueden utilizar diferentes métodos para calcular la ración necesaria de un alimento pero de forma sencilla y consensuada podemos emplear el "método de la mano". Este método consiste en utilizar nuestras manos para calcular el tamaño de las raciones. Además, los 5 dedos nos recordarán que conviene distribuir la ingesta diaria en 5 comidas, así como el número de raciones de frutas y verduras y hortalizas que hay que tomar cada día.



"Método de la mano"

El "método de la mano" consiste en utilizar nuestras manos para calcular el tamaño de las raciones.

Para que en casa podáis distribuir de forma adecuada cada una de las raciones recomendadas, se utiliza una forma sencilla e ilustrativa llamada "método del plato". Se ha demostrado que en un único plato podemos incluir los alimentos y cantidades necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona.

Con el "método del plato" se ha demostrado que en un único plato podemos incluir los alimentos y cantidades necesarios.



"Método del plato"

¿Qué debemos incluir en cada comida?

En este apartado aprenderemos a diseñar y planificar un menú diario, con el objetivo de alcanzar unos hábitos alimentarios saludables que nos permitan promocionar nuestra salud y/o favorecer nuestra recuperación.

El desayuno

El aporte energético-calórico del desayuno nos ayuda a lograr un óptimo rendimiento en nuestras actividades cotidianas, por lo que **resulta de gran importancia**.

¿En qué consiste un buen desayuno? **Debemos incluir** un alimento de cada grupo de macronutrientes: **hidratos de carbono, proteínas y grasas**.

El desayuno ideal (alternativas a elegir)		
Hidratos de carbono	Pan integral	Cereales integrales
Proteínas	Jamón cocido/serrano, pechuga de pavo/pollo	Leche o yogur, mejor versión desnatada
Grasas	Aceite de oliva virgen extra	Frutos secos

El desayuno **se puede complementar con una pieza pequeña de fruta o zumo de fruta natural, y añadir café o infusiones**. Evita el azúcar blanco, siendo preferible el uso de edulcorantes.

Conviene mencionar las propiedades nutricionales de la miel, azúcar moreno y azúcar blanco. A nivel de aporte de calorías no existen muchas diferencias entre los 3. El azúcar moreno y azúcar blanco solo se diferencian en que el azúcar moreno aporta pequeñas cantidades de calcio y hierro. La miel se diferencia de ambos tipos de azúcar en su aporte de vitamina C que le confiere cierto poder antioxidante.

A la hora de endulzar debemos optar en primer lugar por edulcorantes naturales como la estevia; el consumo de edulcorantes artificiales (aspartamo, sucralosa, sacarina, etc.) debe ser moderado. En segundo lugar debemos optar, siempre con moderación, por la miel. No nos dejemos llevar por el color del azúcar moreno para pensar que es más saludable que el azúcar blanco, pues en términos generales no es así.

Media mañana y merienda

Como hemos visto en las recomendaciones generales, debemos tomar algún alimento una vez pasadas 2-3 horas de la comida anterior. Por ello, el papel de estas 2 comidas es fundamental para mantener una dieta equilibrada.

¿Qué podemos tomar a estas horas? Siguiendo los principios ya recomendados trataremos de incluir un alimento de cada grupo, o alimentos que nos aporten nutrientes de cada grupo.

Alternativas media mañana/merienda

Leche, podemos añadir café o infusión, y tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra

Zumo de fruta natural, o pieza de fruta, y pequeño bocadillo de pan integral con queso

Yogur de frutas con frutos secos (almendras, nueces, etc.)

Almuerzo

En esta comida **debemos aprovechar para incorporar una amplia variedad de nutrientes** utilizando los métodos citados anteriormente, "método de la mano" y "método del plato".

Elaboraremos platos saludables y equilibrados para alcanzar los objetivos de una alimentación adecuada. Seguiremos la misma aplicación de principios incluyendo alimentos de los 3 grandes grupos de macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Complementaremos nuestro plato con una ración de fruta y como bebida de elección el agua.

El almuerzo ideal

Hidratos de carbono	Arroz o pasta integral, tubérculos (patata, boniato, etc.), verduras y hortalizas, o legumbres
Proteínas	Pescado, carne o huevos
Grasas	Aceite de oliva virgen extra

Cena

Como norma general **debemos intentar cenar al menos 2 horas antes de irnos a la cama**, si bien es cierto que, si desde la cena hasta que nos acostamos han pasado más de 2 horas, podemos incluir un pequeño tentempié antes de irnos a dormir como, por ejemplo, un vaso de leche y una onza de chocolate negro (por encima del 70 % de cacao), que además nos pueden ayudar a conciliar mejor el sueño.

Preguntas frecuentes

Existen ideas generalizadas sobre ciertos alimentos y su relación con el cáncer. El problema surge cuando la información consultada es contradictoria: ¿qué hacemos entonces? Cuando recibamos información no contrastada científicamente, es recomendable comprobar su veracidad con nuestro oncólogo o personal de enfermería habitual.

Hemos decidido crear este apartado para poder aclarar dudas y resolver preguntas frecuentes que a todos nos preocupan, aportando siempre una base científica basada en resultados de estudios de investigación.

¿Puedo tomar soja si tengo cáncer de mama?

Según datos de algunos estudios científicos podemos concluir que la soja es un alimento beneficioso **siempre que su consumo sea moderado, 1-3 raciones al día, y sean alimentos con buena fuente de proteína de soja, como por ejemplo el tofu, las bebidas lácteas de soja o la soja en brotes; sin embargo, en pacientes que se encuentran en tratamiento con hormonoterapia o quimioterapia de tipo taxanos debe eliminarse su consumo.** Consulta siempre a tu oncólogo sobre qué tratamiento estás recibiendo y si puedes o no consumir soja.

¿El consumo de carnes rojas produce cáncer de mama?

No existen datos concluyentes sobre si el consumo de carnes rojas aumenta el riesgo de cáncer de mama. Sin embargo, sí se ha demostrado que **la forma de cocinarlas puede influir en el desarrollo de cáncer.** Cocinar a la parrilla provoca que al entrar en contacto la grasa de la carne con el fuego se formen una serie de compuestos que ingeriremos con la carne, y que pueden contribuir al desarrollo de algunos tipos de cáncer. La opción más saludable sería cocinar este tipo de carne en forma de guisos o a la plancha a fuego medio, para **evitar que se nos pueda quemar.** En general, debes evitar los alimentos quemados.

¿Están relacionados los productos lácteos con el desarrollo de cáncer de mama?

Algunos estudios han demostrado que la combinación de calcio y vitamina D podría disminuir el riesgo de cáncer, aunque no existen datos concluyentes. Lo que sí podemos decir es que con los datos disponibles **podemos recomendar el consumo de productos lácteos eligiendo aquellos de menor contenido en grasas y azúcares.**

¿Debo tomar suplementos dietéticos para evitar el cáncer de mama o su progresión?

No existen resultados que apoyen el uso de suplementos dietéticos para la prevención del cáncer. No hay nada mejor que una dieta variada y equilibrada para aportar todos los nutrientes necesarios; en caso de precisar algún suplemento, será tú oncólogo quien te lo indique.

¿Los edulcorantes provocan cáncer de mama?

Muchas personas han eliminado el consumo de edulcorantes por la falsa creencia de que estos producen cáncer. **Los supuestos efectos cancerígenos de los edulcorantes nunca se han demostrado en humanos a pesar de numerosos estudios**, por ello el uso de edulcorantes está reglamentado y es seguro. Recuerda siempre optar por edulcorantes naturales como la estevia, moderando el consumo de edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo, sucralosa, etc.).

¿Qué beneficios tiene el aceite de oliva virgen extra (AOVE) en el cáncer de mama?

Todos conocemos los efectos beneficiosos del aceite de oliva virgen extra, en crudo, el producto estrella de nuestra dieta mediterránea. Contiene ácido oleico, un ácido graso omega 9 con efectos saludables (es antiinflamatorio, previene enfermedades cardiovasculares, etc.). **Recientes estudios** de la Universidad Autónoma de Barcelona **han demostrado cierto efecto protector sobre el cáncer de mama, ya que podría prevenir la enfermedad y disminuir la agresividad de los tumores que ya se han desarrollado.**

¿Están relacionados los hidratos de carbono-azúcares con el desarrollo del cáncer de mama?

El consumo elevado de azúcares o hidratos de carbono de absorción rápida **se asocia con el sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo demostrados en relación con el aumento de riesgo de cáncer en general.**

¿Las grasas pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama?

Las grasas animales son fuentes externas de estrógenos, por lo que **podrían aumentar el riesgo de cáncer de mama que expresa receptores hormonales**. Estudios realizados en pacientes con cáncer de mama y consumo de grasa diaria muestran resultados poco concluyentes.

Lo que sí se ha demostrado es la **relación entre el sobrepeso/obesidad, que implica a otros factores además del consumo de grasas, con el desarrollo de diferentes tipos de cáncer, entre ellos el de mama**. Sin embargo, como ya hemos explicado, las grasas son imprescindibles en nuestra dieta; solo debemos hacer la elección correcta, grasas insaturadas/saludables como el aceite de oliva virgen extra principalmente, y moderar o limitar el consumo de aquellas grasas menos saludables, saturadas (bollería industrial, fritos, embutidos, etc.).

¿Puedo recurrir a las hierbas medicinales e infusiones para curar los síntomas del cáncer de mama?

Muchos pacientes preguntan si pueden recurrir a las hierbas medicinales para mitigar algunos síntomas y ayudar al tratamiento del cáncer. **Hay que tener precaución**. En primer lugar, no debemos olvidar que **los remedios naturales, al igual que los fármacos y los nutrientes, también deben pasar por el hígado, nuestra “depuradora” corporal, y en ocasiones, aunque parezcan inofensivos, pueden interferir con los tratamientos que se están recibiendo para el cáncer**; es decir, natural no significa que no pueda causarnos algún daño. Hay que tener especial cuidado en situaciones de afectación hepática por la enfermedad.

Un ejemplo muy común es la hierba de San Juan empleada para mitigar los síntomas depresivos. En recientes estudios se ha podido demostrar que esta hierba interfiere en el metabolismo de algunos tratamientos oncológicos, por lo que resulta imprescindible que como pacientes consultemos a nuestro oncólogo o enfermera habitual antes de iniciar cualquier remedio natural por nuestra cuenta. **El mejor tratamiento depurativo y que ayuda a “limpiar” el organismo de los tratamientos es el consumo de agua mineral.**

¿Puedo tomar complementos de antioxidantes para prevenir el cáncer de mama?

Los antioxidantes son compuestos químicos que interaccionan y bloquean los radicales libres (especies químicas que alteran las membranas celulares y el ADN, dañando las células, pudiendo estar relacionados con el desarrollo de cáncer). Algunos ejemplos son las vitaminas A, C y E, magnesio, selenio, etc. Sin embargo, existen varios estudios sobre el consumo de complementos de antioxidantes en humanos que no han demostrado una disminución del riesgo de desarrollar cáncer, incluso algunos indican un posible aumento del riesgo en ciertos tipos de cáncer. **Lo ideal es consumir al menos 3 raciones de frutas y 2 de verduras y hortalizas al día**, que nos aportarán la cantidad de vitaminas y minerales necesarios para lograr una acción antioxidante en nuestro organismo.

¿El consumo de productos ecológicos protege frente al desarrollo de cáncer de mama?

Existe una tendencia generalizada a relacionar los pesticidas de la agricultura con el riesgo de desarrollar cáncer. Lo cierto es que **no existen evidencias de un posible aumento de riesgo, y tampoco se ha podido demostrar que llevar una dieta rica en productos ecológicos disminuya el riesgo de desarrollar cáncer**. Lo que sí podemos recomendar es lavar bien las verduras y hortalizas, y frutas antes de consumirlas, y que estas formen gran parte de nuestra dieta diaria (asociado a un menor riesgo de cáncer).

¿Debo tomar folatos (ácido fólico o vitamina B9) para prevenir el cáncer de mama?

No existen datos concluyentes para recomendar de forma generalizada el consumo de ácido fólico en relación con la prevención del cáncer de mama. **No se recomienda el consumo sistemático de suplementos de esta vitamina**, salvo que se demuestre analíticamente que existe un déficit, y en circunstancias determinadas, como el embarazo, siempre bajo prescripción médica.

¿Por qué son beneficiosas las grasas omega 3 y omega 6?

Forman parte de las llamadas grasas saludables, ya que son derivados de ácidos grasos esenciales que debemos incluir en nuestra dieta porque no podemos sintetizarlos. Fuentes fundamentales de omega 3 son los pescados azules o grasos (atún, caballa, sardina, salmón, etc.) y los aceites vegetales y semillas (como los frutos secos), que también son fuente de omega 6. **Un mayor consumo de omega 3, en relación al consumo de omega 6, ha demostrado en algunos estudios científicos que podría disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama, probablemente relacionado con los efectos antiinflamatorios de los ácidos grasos omega 3.**

Por ello resulta tan importante decidirse por estas grasas como fuente principal en nuestra dieta, dejando a un lado las grasas saturadas, poco saludables.

¿Los aditivos que llevan los alimentos pueden producir cáncer de mama?

El posible papel de los aditivos en el riesgo de cáncer es un tema de gran interés público. Muchas sustancias son añadidas a los alimentos para alargar su tiempo de vida y almacenamiento, así como para resaltar su color, sabor y textura. **No existen datos concluyentes que relacionen alguno de estos compuestos con el riesgo de desarrollar cáncer, ya que en general se encuentran en cantidades y concentraciones muy pequeñas.** Lo que sí se recomienda es optar por alimentos frescos y limitar el consumo de alimentos en conserva o procesados.

¿Puedo usar probióticos para fortalecer mis defensas y prevenir el cáncer?

Los probióticos son microorganismos vivos que administrados en cantidades adecuadas pueden beneficiar la salud. Podemos encontrarlos en algunos tipos de yogur, kéfir (bebida de leche fermentada), incluso en alimentos como el queso curado o los pepinillos. **Existen estudios que parecen relacionar el consumo de probióticos y fibra con un menor riesgo de cáncer de colon, pero los resultados no son concluyentes. El efecto más beneficioso demostrado es su papel para la recuperación de la flora intestinal tras procesos diarreicos, un efecto secundario frecuente de los tratamientos con quimioterapia en cáncer de mama.**

Debemos comentar aspectos sobre el uso de probióticos en pacientes con neutropenia (bajada de las defensas o glóbulos blancos). Algunos estudios recientes aportan resultados acerca de un uso seguro, pero estos no son concluyentes, por lo que antes de iniciar un tratamiento con probióticos debes consultar siempre a tu oncólogo o enfermera habitual en caso de presentar una bajada de defensas y diarrea.

¿Por qué debo evitar el consumo de pomelo si tengo cáncer de mama?

A pesar de aportar beneficios por su poder antioxidante, **debemos tener precaución con el consumo de esta fruta, ya que reduce una enzima (proteína que regula reacciones químicas del metabolismo) que ayuda a eliminar los fármacos del organismo. De esta forma, puede aumentar la concentración del medicamento en sangre y provocar efectos no deseados graves.** El pomelo puede interactuar con algunos fármacos utilizados para tratar el cáncer de mama, entre ellos docetaxel, tamoxifeno, exemestano y letrozol. Estos efectos no se han observado con otras bebidas cítricas como la naranja o el limón.

¿Son mejores los derivados lácteos sin lactosa?

Podrían serlo para la población que es intolerante a la lactosa, pero no para la población general. Durante el tratamiento del cáncer de mama pueden aparecer síntomas digestivos (náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago, etc.), por lo que deberás evitar la leche (entera, semidesnatada, desnatada y bebida láctea sin lactosa) y optar por otros productos lácteos como el yogur. Por tanto, estos derivados lácteos sin lactosa solo serán beneficiosos para aquellas personas que tengan algún grado de intolerancia a la lactosa, siendo esta población poco numerosa en España y Europa.

¿Existe alguna dieta para curar el cáncer?

En este punto queremos enfatizar en el hecho de que **no existe dieta ni alimento que pueda curar el cáncer. Sí podemos hablar de factores preventivos aportados por hábitos saludables y dieta sana-variada-equilibrada, como el patrón alimentario de la dieta mediterránea.** Estudios recientes han demostrado que seguir este tipo de dieta podría reducir hasta en un 30 % el riesgo de desarrollar cáncer de mama, reduciendo también el riesgo de otros tipos de cáncer. Además, una vez desarrollada la enfermedad, seguir este patrón alimentario puede ayudar a prevenir recaídas y a tolerar mejor los tratamientos, mejorando la calidad de vida de los pacientes. Aceite de oliva virgen extra, pescado, verduras y hortalizas, frutas, legumbres y lácteos son el eje principal de esta dieta, tan beneficiosa para nuestro organismo, que debemos aprender a utilizar como herramienta de salud.

Para finalizar este capítulo, queremos destacar que no existen otras evidencias en relación a los alimentos mencionados y el desarrollo o avance del cáncer de mama. Adoptando un estilo de vida saludable (haciendo ejercicio físico, evitando el sobrepeso/obesidad, el alcohol y el tabaco), podríamos evitar la progresión o reaparición de la enfermedad, pero los resultados de las investigaciones aún no son concluyentes.

Recomendaciones en función de los tratamientos y la enfermedad

En este capítulo te acompañaremos por las diferentes fases de la enfermedad (diagnóstico, tratamiento, descanso terapéutico y recuperación), ofreciéndote los mejores consejos nutricionales que te permitan una óptima alimentación.

Hemos dejado atrás los principios de nutrición básicos, así como dudas o preguntas frecuentes acerca de algunos alimentos y su relación o no con el cáncer. Para centrarnos ahora en la enfermedad y qué debes conocer desde el punto de vista nutricional para que no exista malnutrición, ni por defecto ni por exceso, y puedas afrontar los tratamientos y los síntomas manteniendo una buena calidad de vida.

Una alimentación óptima, sana y equilibrada contribuye a una mejor tolerancia a los tratamientos y calidad de vida.

Como ya sabéis, estudios científicos en pacientes con cáncer han demostrado que una alimentación óptima, sana y equilibrada contribuye a una mejor tolerancia a los tratamientos y calidad de vida; por ello es importante que desde el inicio de la enfermedad conozcas los principios de nutrición que te ayudarán en el día a día de la enfermedad.

Consejos nutricionales generales

Al afrontar un cáncer de mama debemos considerar la nutrición como una parte importante del tratamiento; seguir una alimentación adecuada antes, durante y después de los tratamientos te ayudará a tolerarlos mejor y sentirte más fuerte.

A menudo, las personas con cáncer tienen necesidades nutricionales diferentes y sus hábitos alimenticios se pueden ver modificados por una serie de factores.

- Los **aspectos emocionales**, ansiedad, tristeza, impotencia, rabia, etc., pueden influir en la alimentación del paciente repercutiendo en una malnutrición, por exceso o por defecto.

- Los **tratamientos oncológicos** pueden provocar efectos secundarios que causan problemas para comer y/o disminución de apetito.
- La sensación de **cansancio o fatiga continua**, debida a los tratamientos o a la propia enfermedad, puede repercutir a la hora de mantener una alimentación adecuada.

Estudios recientes han demostrado el efecto protector de la dieta mediterránea frente a todos los tipos de cáncer de mama. Dicho patrón mediterráneo consiste en una dieta basada en pescado, verduras y hortalizas, frutas, legumbres, patatas cocidas, aceitunas y aceite de oliva virgen extra. Por ello, organiza tus comidas en base a esta composición que aportará importantes beneficios a tu salud.

Antes del tratamiento

Es importante que consultes a tu oncólogo o enfermera habitual todas aquellas inquietudes que tengas sobre la enfermedad y tipo de tratamiento, sobre los posibles efectos adversos que pueden aparecer y cómo afrontarlos, dudas sobre la correcta alimentación, así como tus preocupaciones o temores.

Con una alimentación adecuada previa a iniciar los tratamientos lograrás las reservas nutricionales necesarias para mantener la energía y reducir los efectos secundarios.

Con una alimentación adecuada previa a iniciar los tratamientos lograrás las reservas nutricionales necesarias para mantener la energía y reducir los efectos secundarios.

Durante el tratamiento

No olvides la importancia de alimentarte e hidratarte bien durante el tratamiento. Sabemos que hay ocasiones en que resulta difícil, y para ello vamos a ofrecerte una serie de recomendaciones generales por sintomatología, para que de forma práctica puedas afrontar las diferentes situaciones.

Recomendaciones generales durante el tratamiento

- **Sigue el patrón de la dieta mediterránea**, cuyos alimentos te proporcionarán beneficios saludables demostrados en investigaciones recientes.
- **Toma tus comidas preferidas los días que no tienes tratamiento**, así evitarás relacionarlas con momentos menos agradables.
- **Organiza la ingesta diaria en 5-6 comidas**, respetando los horarios de tu preferencia, recordando que **no deben pasar más de 2-3 horas entre una y otra comida**, siempre que sea posible.
- **Opta por porciones pequeñas de elevado contenido nutricional**, enriqueciendo los platos con proteínas y/o grasas saludables, y que sean fáciles de digerir.
- Utiliza técnicas sencillas de cocina, eligiendo preferiblemente horno o vapor, **evitando fritos y parrilla**.
- **Aumenta el consumo de pescados y aves, y reduce el de carnes rojas**.
- Consume diariamente **5 raciones entre fruta, verdura y hortalizas**.
- Bebe al menos **2 litros de líquido al día**, preferiblemente agua.
- **Debes tener en cuenta tus preferencias a la hora de preparar y presentar la comida**, adaptándola a tus necesidades en cada momento (triturada, de fácil masticación, enriquecida nutricionalmente con proteínas y/o grasas saludables, etc.).
- **Realiza las comidas en un ambiente tranquilo y agradable**, respetando la sensación de plenitud o cansancio que puedas experimentar en algunos momentos, y recordando que en esas situaciones puedes optar por pequeñas porciones, en platos pequeños y con alta densidad nutricional (enriquecer comidas con proteínas y grasas saludables).
- **Realizar alguna actividad física moderada complementa todas estas recomendaciones**.
- **Técnicas de relajación o meditación te pueden ayudar a controlar las emociones**. Consulta con tu psicooncólogo de referencia para tener más información al respecto.



Frutas, verduras y hortalizas

A continuación te ofrecemos consejos para afrontar aquellas situaciones en las que la ingesta de alimentos se ve afectada por las complicaciones de los tratamientos, para que puedas **adaptar tu alimentación según los síntomas que presentes**.

Pérdida de apetito, cansancio y falta de energía

✓ Consejos

- Realiza **comidas de menor cantidad, pero con mayor frecuencia**.
- **Aprovecha para comer en los momentos que tengas mayor apetito**.
- **Aumenta la densidad nutricional de tus platos** enriqueciéndolos con huevo duro, legumbres, pollo, frutos secos, leche en polvo, queso rallado o en polvo, etc.
- **Consume alimentos de elevada densidad energética** como pasta integral, arroz integral, lácteos enteros, frutos secos, compotas de frutas, fruta en almíbar, etc.
- **Toma pequeños sorbos de líquidos durante las comidas** para evitar sensación de saciedad precoz. Mejor bebe los líquidos antes y después de las comidas.
- **Adapta la textura de las comidas a tus necesidades** para evitar la fatiga.
- **Si necesitas tomar suplementos nutricionales energéticos** pautados por tu nutricionista, **mejor hacerlo fuera de las comidas principales**.

✗ Evita

- **Alimentos desnatados y bajos en calorías**.
- **Alimentos azucarados si sientes mucho cansancio o falta de energía**. Estos provocan un estímulo de acción rápida que desaparece en poco tiempo y hará que sientas más cansancio.

Náuseas y/o vómitos

✓ Consejos

- **Realiza de 6 a 8 comidas pequeñas al día** y come lentamente masticando bien los alimentos.
- **No elijas alimentos que tengan un olor o sabor fuerte.**
- Cuando te levantes, y varias veces al día, **consume alimentos secos** como pan tostado, galletas, cereales, etc., ayuda a disminuir las náuseas.
- Los **alimentos** deben consumirse a **temperatura ambiente o fríos.**
- **Toma líquidos fuera de las comidas;** las bebidas gaseosas a pequeños sorbos pueden favorecer la digestión.
- Realiza las comidas en **ambiente tranquilo y libre de olores.**
- Después de las comidas **descansa en posición incorporada.**
- Si estás vomitando **recuerda la importancia de una correcta hidratación** a base de líquidos a pequeños sorbos y frecuentemente. Si los vómitos no se controlan deberás consultar a tu médico.

✗ Evita

- **Olores fuertes y desagradables.**
- **Comer y beber en las 2 horas previas a una sesión de tratamiento** para disminuir la distensión en el estómago que pudiera provocar náuseas o vómitos cuando inicies o te encuentres en la sesión de tratamiento.

Diarrea

✓ Consejos

- **Bebe mucho líquido**, agua, infusiones, caldos desgrasados de arroz o zanahoria, etc., para reponer las pérdidas.
- **Puedes tomar verduras y hortalizas cocidas** como zanahoria, calabacín, judías verdes y champiñones.
- **Divide las comidas en tomas más pequeñas.**
- **Toma la fruta sin piel, cocida, en almíbar, etc.:** plátano maduro, manzana, membrillo, etc.
- **Utiliza técnicas de cocina sencillas** como vapor, horno, hervido o plancha.
- **Consume bebidas y alimentos a temperatura ambiente**, evitando temperaturas extremas.
- **Si en 24 horas la diarrea no cede o empeora, consulta a tu médico.**

✗ Evita

- **Alimentos ricos en fibra insoluble:** alimentos integrales, legumbres, frutos secos, verduras y hortalizas (excepto las que hemos nombrado anteriormente: zanahoria, calabacín, judías verdes y champiñones) y fruta con piel.
- **Café, té** (puedes tomar café y té descafeinado), **chocolate, comida picante, leche, quesos grasos, carne roja, repostería, helados, mermeladas, conservas, caramelos y en especial los mentolados que contengan manitol, xilitol y sorbitol, por su efecto laxante, bebidas alcohólicas y refrescos.**

Estreñimiento

✓ Consejos

Asegura el aporte de fibra diario a través de verduras y hortalizas, legumbres, productos integrales y frutas. Muy recomendados el kiwi, la naranja y las ciruelas, por su alto contenido en fibra.

- **El aceite de oliva virgen extra es un buen aliado** que debes incluir en tu dieta.
- **Toma al menos 2 litros de líquido al día** en forma de agua, zumos naturales, caldos o infusiones.
- Añadir **salvado de avena o de trigo puede aumentar el contenido de fibra de tus platos**.
- Algunos medicamentos pueden provocar estreñimiento; **consulta a tu médico para poder abordar el problema desde el principio**.

✗ Evita

- **Alimentos astringentes** como arroz blanco, plátano, manzana, etc.

Irritación de boca, aftas y/o heridas en comisuras

✓ Consejos

- Puede ir acompañado de dolor intenso que dificultará la ingesta, por lo que debes consultar a tu médico para solucionar esta situación en primer lugar; **puede ayudar tomar un poco de hielo o polos de sabores no ácidos.**
- **Toma pequeñas comidas de forma frecuente, basadas en alimentos con alta densidad calórica**, como pueden ser natillas, flan, helado, arroz con leche, yogur, etc.
- **Toma las comidas a temperatura ambiente o fría.**
- **Elige alimentos suaves y cremosos**, verduras y hortalizas cocidas, purés, cremas, sopas espesas, quesos tiernos, yogures, natillas, flanes, huevos, etc.
- **Procesa los alimentos con la batidora** si es necesario para facilitar la ingesta.
- **Enriquece tus comidas con proteínas para acelerar la recuperación:** pollo, claras de huevo, queso rallado, etc.
- **Bebe agua y batidos a base de leche y frutas no ácidas** (manzana, pera, etc.).

✗ Evita

- **Alimentos a temperaturas muy calientes.**
- **Alimentos agrios, salados, ácidos o picantes.**
- **Alimentos con textura áspera o dura** como galletas, pan tostado, frutas y verduras y hortalizas crudas.
- **Bebidas alcohólicas y tabaco**, irritan más la mucosa, que es el tejido que se encuentra dañado.

Defensas bajas

✓ Consejos

- Es importante que sepas que **no existen alimentos capaces de subir las defensas**, y si se produce una bajada de defensas quizás necesites, no siempre, tratamiento médico por parte de tu oncólogo.
- Podrás seguir **algunos consejos nutricionales para recuperar la energía** y evitar las infecciones:
 - **Realiza 6-8 comidas al día**, con pequeñas raciones pero enriquecidas nutricionalmente.
 - **Lava bien todos los alimentos:** frutas, verduras y hortalizas, latas de conservas y refrescos, huevos, etc.
 - **No consumas alimentos crudos;** cocínalos bien a temperaturas entre 70 °C y 100 °C.
 - En caso de consumir frutas o verduras y hortalizas crudas, **recuerda quitar siempre la piel;** en aquellos casos que no tengan piel, lavar muy bien y consumir preferiblemente cocinadas.
 - **Desecha aquellos productos que tengan aspecto u olor extraño.**
 - **Respetar las condiciones de conservación y caducidad de los alimentos.**
 - **Consume agua mineral embotellada.**

✗ Evita

- **Comer fuera de casa el tiempo que permanezcas con las defensas bajas.**
- **Precaución con el consumo de probióticos** (algunos tipos de yogur, kéfir, quesos curados, etc.); consulta siempre a tu oncólogo o enfermera habitual.

Boca seca

✓ Consejos

- **Para favorecer la producción de saliva:**
 - **Ingiera alimentos ácidos:** zumos, helados o sorbetes de limón, naranja, mandarina, fresas, etc.
 - **Utiliza chicles o caramelos sin azúcar.**
- **Prepara alimentos añadiendo salsas, caldo, zumos, leche, etc.** para lograr consistencias blandas y jugosas que faciliten su deglución.
- **Aumenta el consumo de líquidos,** mejor fuera de las comidas.

✗ Evita

- **Alimentos a temperaturas muy frías o muy calientes.**
- **Alimentos o condimentos picantes.**
- **Alimentos secos o que se hagan trozos al masticarlos,** galletas, patatas *chips*, frutos secos, etc.
- **Alimentos con azúcar,** ya que esto sumado a la falta de saliva aumentará el riesgo de caries dental.

Disminución del sabor

✓ Consejos

- **Utiliza sustancias que potencien el sabor de los alimentos:** especias (pimienta, comino, canela, curry, azafrán, etc.), hierbas aromáticas (tomillo, romero, orégano, eneldo, albahaca, etc.), y sal.
- **Emplea técnicas de cocina que aumenten el sabor de las comidas,** como asado, plancha, guiso, estofado, etc.

Alteración del gusto (sabor metálico) y el olfato

✓ Consejos

- **Los enjuagues con bicarbonato antes de las comidas pueden disminuir el sabor metálico ayudándote a saborear más las comidas**, así como los caramelos y chicles de limón o menta. Utilizar cubiertos de plástico puede disminuir igualmente dicho sabor metálico.
- **Consume alimentos con sabores menos desagradables para ti**, potenciando los sabores dulces en las comidas (salsas de frutas, bechamel, etc.).
- **Aprovecha las horas en que tengas más apetito**, siendo flexible con los horarios de las comidas.

✗ Evita

- **Carnes rojas por su sabor metálico** (reemplázalas por aves, pescados, huevos o quesos) **y alimentos con sabores muy fuertes.**
- **Temperaturas extremas**, ya que disminuyen el sabor de los alimentos.
- **Alimentos que desprendan olores fuertes**, cebolla, coliflor, café, etc.
- **Cocinar o permanecer en el ambiente de preparación de las comidas.**

Aumento de peso

✓ Consejos

Consulta siempre con tu oncólogo antes de seguir una dieta.

- **Reduce el tamaño de las porciones**, utiliza el "método de la mano" y "método del plato".
- **Verduras y hortalizas, productos integrales, legumbres, pescado y frutas** deben ser la base de tu alimentación.
- **Elige productos lácteos** con contenido reducido en grasa, **desnatados**.
- **Limita el consumo de grasas saturadas y azúcares refinados**.
- **Cocina al horno/microondas, al vapor, hervido o a la plancha**.
- **Utiliza poca sal a la hora de cocinar**.
- **Acompaña estos consejos con actividad física adaptada a tu estado general**.

Pérdida de peso

✓ Consejos

- **Programa tu horario de comidas, 5-6 al día**, y aliméntate aunque no tengas apetito; durante el tratamiento es fundamental que estés bien nutrida. Todo esto favorecerá una mejor calidad de vida.
- **Consume alimentos ricos en proteínas y grasas saludables**.
- Si no tienes apetencia por alimentos sólidos **puedes preparar batidos con leche, zumos, cremas, sopas, etc. y enriquecerlos nutricionalmente** con proteínas y/o grasas saludables (huevo, queso rallado o queso crema, aceite de oliva virgen extra, etc.).

Después del tratamiento

La alimentación saludable y la actividad física después del tratamiento también son muy importantes, mientras te recuperas y afrontas la enfermedad. Los efectos adversos de los tratamientos suelen desaparecer una vez finalizados los mismos, pero en ocasiones algunos de ellos pueden persistir. Seguir una alimentación sana y equilibrada ayudará a recuperarte de las secuelas de los tratamientos y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Seguir una alimentación sana y equilibrada ayudará a recuperarte de las secuelas de los tratamientos y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Es el momento de volver a aplicar todos los conceptos y consejos básicos explicados en el apartado “aprendiendo a comer”, siguiendo el patrón de alimentación de la dieta mediterránea, sin olvidar que en caso de que tengas alguna duda debes consultar siempre con tu oncólogo o enfermera habitual.

Consejos para tu motivación

Para aquellos momentos en que te resulte difícil poner en práctica todo lo aprendido, te ofrecemos algunas ideas para "rellenar" tus depósitos de motivación.

- **Elige objetivos que se ajusten a tu situación en cada momento.** Debes adaptar tu alimentación a tu estado de ánimo, a los efectos secundarios de los tratamientos, a los síntomas derivados de la enfermedad, etc. Es importante que tengas en cuenta que tu dieta durante el tratamiento puede variar, ya que los requerimientos nutricionales en esa etapa son especiales y dependen del tipo de tratamiento y de las complicaciones que puedan aparecer.
- **Anticípate a las dificultades.** Pregunta a tu oncólogo o enfermera habitual todas aquellas dudas e inquietudes que tengas, ellos te pueden ayudar a prevenir o afrontar con mayor seguridad todos los contratiempos del camino.
- **Comer bien para ganar en salud.** Sabemos que los tratamientos son fundamentales para poder afrontar la enfermedad, pero nunca olvides que la nutrición es clave para ganar en salud gracias a las propiedades de los nutrientes.
- **No renuncies a tus comidas favoritas.** Podrás adaptarlas a cada situación y sobre todo, cuando te sientas mejor, debes aprovechar para incluirlas en tu menú semanal.
- **Ganas de cocinar.** Es posible que en muchas ocasiones te sientas poco motivada a la hora de cocinar. Es normal, por lo que aprovecha aquellos momentos en que mejor te sientas para cocinar en familia, con amigos, acudir a talleres de cocina, etc.
- **Disfruta de las comidas en compañía.** El acto de comer no debe convertirse en una "obligación", por lo que disfrutar en compañía, un ambiente tranquilo y una agradable conversación pueden ser una buena opción para relacionar las comidas con un momento placentero, disminuyendo tu ansiedad y disconfort frente a ellas.

- **Implica a tu familia y amigos.** Habla con ellos para que te ayuden y te apoyen a la hora de llevar unos hábitos de vida saludables. Además, seguro que ellos también se beneficiarán de todos tus conocimientos adquiridos tras consultar esta guía. Es importante que incluyas los cambios de forma progresiva y teniendo en cuenta tus gustos lograrás sentirte cada vez más cómoda y notarás los beneficios de una alimentación saludable.
- **Evalúa tus logros.** Conseguirás ganar en salud y en calidad de vida que te servirán para aumentar tu motivación y seguir una alimentación y hábitos saludables.

No empieces una dieta que terminará algún día, comienza un estilo de vida que te acompañe siempre.

Bibliografía

Vera-Ramírez L, *et al.* Impact of diet on breast cancer risk: a review of experimental and observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2013;53(1):49-75.

Chan D S, Vieira A R, Aune D, *et al.* Body mass index and survival in women with breast cancer--systematic literature review and meta-analysis of 82 follow-up studies. *Ann Oncol* 2014;25(10):1901-14.

Fruits, vegetables and breast cancer risk: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Aune D, Chan DS, Vieira AR, Rosenblatt DA, Vieira R, Greenwood DC, & Norat T. *Breast Cancer Res Treat* 2012;134(2):479-93.

Dietary compared with blood concentrations of carotenoids and breast cancer risk: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Aune D, Chan DS, Vieira AR, Navarro Rosenblatt DA, Vieira R, Greenwood DC, & Norat T. *Am J Clin Nutr* 2012;96(2):356-73.

Castelló A, Pollán M, Buijsse B, *et al.* Spanish Mediterranean diet and other dietary patterns and breast cancer risk: case-control EpiGEICAM study. *British Journal of Cancer* (2014), 1-9.

Dietary fiber and breast cancer risk: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Aune D, Chan DSM, Greenwood DC, Vieira AR, Rosenblatt DAN, Vieira R & Norat T. *Ann Oncol* 2012;23(6):1394-402.

Donalson, M. Nutrition and cancer: A review of the evidence for an anti-cancer diet. *Nutrition Journal* 2004;3:19.

Fortmann SP, Burda BU, Senger CA, *et al.* Vitamin and mineral supplements in the primary prevention of cardiovascular disease and cancer: an updated systematic evidence review for the U.S. Preventive Services Task Force. *Annals of Internal Medicine* 2013.

Shin MH, Holmes MD, Hankinson SE, *et al.* Intake of dairy products, calcium, and vitamin D and risk of breast cancer. *Journal of the National Cancer Institute* 2002;94(17):1301-11.

Lin J, Manson JE, Lee IM, *et al.* Intakes of calcium and vitamin D and breast cancer risk in women. *Archives of Internal Medicine* 2007;167(10):1050-59.

Knize MG, Felton JS. Formation and human risk of carcinogenic heterocyclic amines formed from natural precursors in meat. *Nutrition Reviews* 2005;63(5):158-165.

Kabat GC, Cross AJ, Park Y, *et al.* Meat intake and meat preparation in relation to risk of postmenopausal breast cancer in the NIH-AARP diet and health study. *International Journal of Cancer* 2009;124(10):2430-35.

Wu K, Sinha R, Holmes M, *et al.* Meat mutagens and breast cancer in postmenopausal women--A cohort analysis. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 2010;19(5):1301-10.

Rohrmann S, Zoller D, Hermann S, Linseisen J. Intake of heterocyclic aromatic amines from meat in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Heidelberg cohort. *British Journal of Nutrition* 2007;98(6):1112-15.

Lim U, Subar AF, Mouw T, *et al.* Consumption of aspartame-containing beverages and incidence of hematopoietic and brain malignancies. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 2006;15(9):1654-59.

Allen NE, Beral V, Casabonne D, *et al.* Moderate alcohol intake and cancer incidence in women. *Journal of the National Cancer Institute* 2009; 101(5):296-305.

Zhang SM, Lee IM, Manson JE, *et al.* Alcohol consumption and breast cancer risk in the Women's Health Study. *Am J Epidemiol* 2007;165:667-76.

Tjonneland A, Christensen J, Olsen A, *et al.* Alcohol intake and breast cancer risk: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Cancer Causes Control* 2007;18:361-73.

Patel KR, Scott E, Brown VA, *et al.* Clinical trials of resveratrol. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2011;1215:161-169.

Bhoo Pathy N, Peeters P, van Gils C, *et al.* Coffee and tea intake and risk of breast cancer. *Breast Cancer Research and Treatment* 2010;121(2):461-67.

Dai Q, Shu XO, Li H, *et al.* Is green tea drinking associated with a later onset of breast cancer? *Annals of Epidemiology* 2010;20(1):74-81.

Kumar N, Titus-Ernstoff L, Newcomb P, *et al.* Tea consumption and risk of breast cancer. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 2009;18(1):341-45.

Wolin KY, Carson K, Colditz GA. Obesity and cancer. *Oncologist* 2010;15(6):556-65.

Mattes RD. Prevention of food aversions in cancer patients during treatment. *Nutr Cancer* 1994;21:13.

Recursos web consultados

www.seom.es

www.breastcancer.org

www.aicr.org

www.cancer.org

www.cancer.gov

www.eatright.org

www.wcfr.org





Con el aval de:



Autora:

Dra. Rocío Fonseca

Oncóloga especialista en nutrición en paciente oncológico.

Colaboradores:

Fátima Castaño

Psicóloga especialista en psicooncología.

Dra. Eva Ciruelos

Médico Adjunto del Servicio de Oncología Médica. Hospital 12 de Octubre.

Josefa Madrid

Secretaria de FECMA.

Dr. Miguel Marín

Jefe de Servicio de Oncología Médica. Hospital Gregorio Marañón.

Tatiana Massarrah

Coordinadora de la Unidad de Investigación Oncología Médica del HGU Gregorio Marañón.

Teresa Terrén

Co-fundadora de Fundación MÁS QUE IDEAS.



Lentejas estofadas con verduras y arroz integral

Ingredientes para 4 personas

- 350 g de lentejas (en crudo)
- 200 g de arroz integral (en crudo)
- 1 zanahoria grande
- 2 patatas grandes
- Medio pimiento verde
- 1 cebolla mediana o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 3 dientes de ajo
- 1.5 l de agua o caldo de verduras
- 1 pastilla y media de caldo de verduras (si utilizas agua para cocinar)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de comino entero o en polvo
- 3 hojas de laurel seco

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos todas las verduras. Las rehogamos en una olla con aceite de oliva virgen extra, añadimos las lentejas, que habrán estado en remojo 12 horas, **las hojas de laurel y una pizca de comino. Cubrimos con caldo de verduras o agua y añadimos sal o las pastillas de caldo de verduras. Dejamos cocinar a fuego medio, aproximadamente 45-50 minutos** (menos tiempo si usamos olla rápida), removiendo de vez en cuando para evitar que se peguen (añadimos más caldo si fuera necesario).

Por otro lado, mientras se preparan las lentejas, **cocemos el arroz integral utilizando 3 medidas de agua por cada medida de arroz. Colocamos el arroz en un colador y lo lavamos bajo el chorro de agua fría durante 30 segundos.** Para hervir el arroz, la mejor forma es emplear la técnica de cocer la pasta: hervimos agua en una olla y cuando esté en ebullición añadimos el arroz integral y removemos con una cuchara de madera; dejamos cocinar a fuego medio-alto destapado durante 25 a 30 minutos. Pasado ese tiempo retiramos del fuego, colamos el arroz y lo dejamos reposar durante 10 segundos. **Colocamos el arroz en la misma olla**, que ya no tiene agua, y **tapamos bien.** Dejamos **reposar durante 10 minutos** y finalmente separamos los granos con ayuda de un tenedor.

Para emplatar, **mezclaremos las lentejas y el arroz**, y opcionalmente podrá añadirse un poco de vinagre.



Potaje de garbanzos con espinacas

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de garbanzos en seco o 600 g de garbanzos cocidos
- 500 g de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce
- 1/2 litro de agua o de caldo de verduras
- 1 pastilla y media de caldo de verduras (si utilizas agua para cocinar)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel seco

Elaboración

Ponemos los garbanzos en remojo la noche de antes en un recipiente con agua caliente, sal y una pizca de bicarbonato (si son garbanzos secos).

A la hora de cocinar el plato **utilizaremos una olla grande** y pondremos agua a hervir. Cuando comience a humear vertemos los garbanzos (escurridos), las cebollas y los ajos (enteros y limpios), una hoja de laurel y un poquito de sal o las pastillas de caldo de verduras.

Dejamos cocer hasta que los garbanzos estén blandos, en ese momento **añadimos las espinacas**. Bajamos a fuego mínimo, añadimos pimentón dulce y una cucharada soperas de aceite, removemos con cuidado para no deshacer los garbanzos y **dejamos unos minutos para que se integren los sabores**.

Batimos un huevo y añadimos poco a poco mientras removemos; finalmente retiramos del fuego y servimos caliente.



Salmón a las finas hierbas con ensalada de aguacate, tomate y queso fresco

Ingredientes por persona

- 1 lomo o rodaja de salmón (180 g aproximadamente)
- 1 aguacate
- 1 tomate grande o 2 medianos
- 1 lima o limón pequeño
- 50 g de queso fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal y pimienta negra molida (al gusto)
- Finas hierbas al gusto (eneldo, romero, tomillo, orégano, etc o mezcla de estos)

Elaboración

Precalentamos el horno a 150 °C.

Engrasamos una fuente para horno con aceite de oliva virgen extra, y colocamos el salmón. Cortamos el limón o la lima por la mitad y **untamos bien sobre el salmón**; espolvoreamos con pimienta negra molida, finas hierbas y una pizca de sal. **Horneamos 15 minutos a 150 °C.**

Para acompañar **elaboramos una ensalada de aguacate** con tomate picado, queso fresco y aderezo de lima y aceite de oliva virgen extra.



Albóndigas de pollo con salsa de tomate y coliflor rehogada

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de carne picada de pollo
- 3 huevos
- 1 taza de miga de pan integral
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 4 cucharadas soperas de perejil picado
- 1 cucharada soperas de orégano
- 125 ml de vino blanco de cocina
- 250 ml de caldo de pollo
- 1 lata grande de tomate triturado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida (al gusto)
- Media cucharada de postre de azúcar o canela en polvo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 coliflor
- Una pizca de pimentón dulce

Elaboración

En primer lugar, **elaboraremos las albóndigas**: mezclamos en un recipiente la carne picada de pollo, el perejil, 2 ajos picados, los huevos y la miga de pan integral. **Dejamos reposar para que liguen bien los sabores e ingredientes**. Posteriormente damos forma a las albóndigas.

Preparamos cebolla picada y rehogamos con aceite de oliva virgen extra en una sartén profunda u olla. Añadimos la salsa de tomate triturado, orégano, una pizca de azúcar o canela para quitar el sabor ácido del tomate, el caldo de pollo, un chorrito de vino blanco y dejamos que se cocine el tomate y reduzca el vino. **Introducimos las albóndigas y tapamos para que cuezan y se cocinen en la salsa** unos 20 minutos aproximadamente a fuego medio-alto.

Por otro lado, **lavamos, troceamos y hervimos la coliflor en una olla con abundante agua**, unos 7-10 minutos. Colamos y reservamos.

En una sartén, con un poquito de aceite de oliva virgen extra, ponemos los 2 dientes de ajo restantes pelados y laminados. Calentamos y, cuando empiecen a dorarse ligeramente, echamos el pimentón dulce, removemos y **añadimos la coliflor** con una pizca de sal. Mezclamos bien y servimos.

Colocamos en nuestro plato una ración de albóndigas (4-5 unidades) acompañadas de coliflor rehogada.



Guiso de ternera con patata y zanahoria

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de carne de ternera preparada para guiso
- 4-5 patatas grandes (1 kg aproximadamente)
- 2 zanahorias grandes
- 1 cebolla grande o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 4 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de carne o verduras (o 1 litro de agua y 1 pastilla de caldo de carne o verduras)
- 125 ml de vino blanco de cocina
- 8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel seco
- Sal y pimienta negra molida (al gusto)

Elaboración

Pelamos y picamos bien la cebolla, y laminamos los ajos. Ponemos aceite de oliva virgen extra, los ajos, la cebollas o los puerros, el laurel y una pizca de sal en una olla; removemos bien. Ponemos a fuego medio y cocinamos hasta que cojan color, unos 10-15 minutos.

Posteriormente **añadimos la carne de ternera troceada y subimos el fuego;** cuando desaparezca todo el líquido que ha soltado la carne, añadimos el vino blanco y dejamos que reduzca (se evapore). **Una vez que ya no quede vino, añadimos agua hasta cubrir y una pizca de sal** o pastilla de caldo de carne o verduras, y tapamos la olla. **Dejaremos cocinar aproximadamente 1 hora a fuego alto,** en 25 minutos si utilizamos olla rápida.

Lavamos y pelamos las verduras, troceamos en rodajas gruesas (las zanahorias) y en daditos (las patatas), y las **añadiremos a la olla cuando queden 25-35 minutos de cocción** (olla normal). En caso de utilizar olla a presión, las añadiremos cuando queden 10 minutos.

Si es necesario añadimos más agua hasta cubrir las patatas. Agregamos una pizca de pimienta negra molida al gusto. **Tapamos y dejamos a fuego alto hasta el final;** servimos y a disfrutar.



Macarrones integrales salteados con gambas al ajillo

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de macarrones integrales (en crudo)
- 400 g de gambas peladas frescas o 600 g de gambas peladas congeladas
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de perejil picado

Elaboración

Pelamos y laminamos los ajos, y los añadimos a una sartén con aceite de oliva virgen extra bien caliente, hasta que se doren. Incorporamos las gambas peladas y el perejil, removiendo bien hasta que estén cocinadas.

Preparamos en una olla agua abundante con una hoja de laurel, y cuando esté en ebullición **añadimos la pasta y hervimos durante unos 8-10 minutos** (seguir indicaciones del fabricante). Sacamos la pasta, escurrimos bien y servimos en un plato. Por encima **añadimos las gambas al ajillo y un poco de aceite de oliva virgen extra**.



Batido de plátano, arándanos y almendras

Ingredientes por persona

- 1 plátano maduro
- 8-10 arándanos deshidratados
- 8-10 almendras al natural o tostadas
- 250 ml de leche entera
- Canela en polvo (al gusto)

Elaboración

Troceamos todos los ingredientes y colocamos en el vaso de la batidora.

Añadimos leche hasta cubrir la mezcla. Al servir podemos dar un toque de canela en polvo. Batimos hasta que quede bien licuado. Si queda muy líquido podemos añadir más plátano; si queda muy espeso, podemos añadir más leche.



Crema de calabacín, patata y pollo

Ingredientes para 4 personas

- 4-5 calabacines
- 3 patatas
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 600 g de pollo limpio (sin piel ni huesos) y troceado
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 litro de caldo de pollo (o 1/2 litro de agua y 1 pastilla de caldo de pollo)
- Picatostes para acompañar al servir (opcional)

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos el puerro, los calabacines y las patatas.

En una olla ponemos aceite de oliva virgen extra y, cuando esté caliente, **rehogamos el puerro y añadimos el pollo, los calabacines y las patatas, removiendo para que tomen sabor. Cubrimos con agua** y añadimos la pastilla de caldo de pollo o podemos agregar directamente caldo de pollo. Dejamos hervir a fuego medio-alto durante unos 35-40 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

Colocamos todo en el vaso de la batidora y procesamos hasta que quede bien triturado.



Sándwich de aguacate, tomate y pechuga de pavo/pollo

Ingredientes por persona

- 2 rebanadas de pan blanco (de molde o con corteza)
- 1 aguacate
- 1 tomate grande
- 200 g de pechuga de pollo/pavo, fiambre o fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón pequeño o 1 lima

Elaboración

Limpiamos y cortamos el aguacate y el tomate en rodajas.

En caso de utilizar **pechuga de pollo o pavo fresca la cocinaremos en una sartén** con un poco de aceite de oliva virgen extra.

Elaboraremos el sándwich colocando sobre el pan (tostado o al natural) las rodajas de aguacate y tomate, sobre ellas el pollo o pavo y aliñamos con aceite de oliva virgen extra y unas gotas de limón o lima.



Compota de frutas

Ingredientes por persona

- 1 manzana
- 1 pera
- 1 plátano
- 1 melocotón
- 1 rama de canela
- Una pizca de canela en polvo y azúcar
- Agua

Elaboración

Limpiamos las frutas, las pelamos y troceamos. Las colocamos en una olla con agua y ponemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, añadimos la canela en rama y una pizca de azúcar, dejando cocinar y removiendo de vez en cuando.

Una vez que la fruta ya esté blanda, la colamos y llevamos al vaso de la batidora (añadiendo un poco de agua de cocción si fuera necesario). **Licuamos y dejamos enfriar.**



Merluza en papillote con calabacín

Ingredientes por persona

- 180-200 g de merluza fresca o descongelada
- 1 calabacín grande o 2 pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos el calabacín en daditos. **Colocamos el lomo de merluza sobre un trozo de papel de aluminio grande** para que pueda cerrarse sobre sí mismo. **Colocamos las rodajas de calabacín sobre la merluza**, añadimos una pizca de sal y aceite de oliva virgen extra. Cerramos el papel de aluminio sellando bien los extremos para que no se escape nada de vapor del interior.

Cocinamos al horno precalentado a 180 °C durante unos 15 minutos.

Serviremos en el mismo papel de aluminio cerrado y lo abriremos en el momento de comer.



Arroz blanco “tres delicias”

Ingredientes para 4 personas

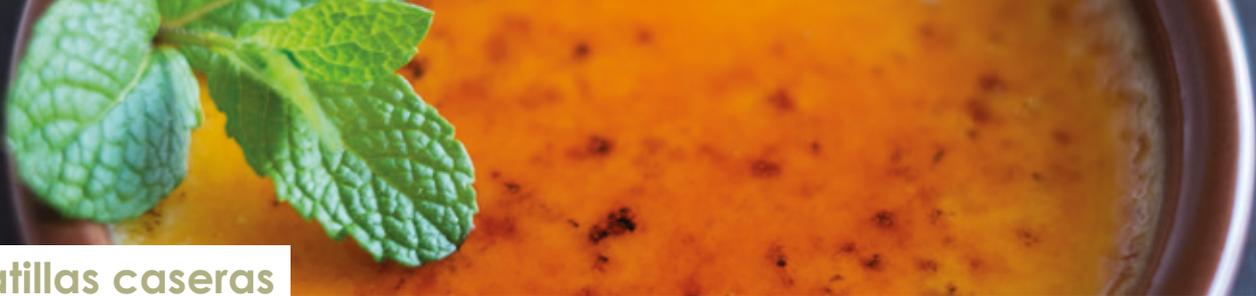
- 700-800 g de arroz blanco (en crudo)
- 2 zanahorias grandes
- 8 lonchas de jamón cocido
- 3 cucharadas soperas de queso crema desnatado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón grande
- Una pizca de sal

Elaboración

Lavamos y pelamos las zanahorias, las troceamos y **colocamos en un recipiente apto para microondas** con una pizca de agua, **tapamos y cocinamos durante 5-7 minutos a potencia alta**. Reservamos.

Hervimos el arroz hasta que esté al dente; cuando esté listo, escurrimos y mientras sigue caliente lo mezclamos con el queso crema, el jamón cocido troceado y la zanahoria.

Rociamos con zumo de limón y la pizca de sal.



Natillas caseras

Ingredientes para 4 raciones

- 1 litro de leche desnatada
- 3 huevos (solo utilizaremos las yemas)
- 40 g de maicena
- 200 g de azúcar
- Corteza de 1/2 limón
- 1 rama de canela
- 4 cucharadas de postre de canela en polvo

Elaboración

Cocemos la leche añadiendo azúcar, corteza de limón y canela en rama. Cuando empiece a hervir, **removemos suavemente durante 1 minuto**, para evitar que la leche se pegue, y retiramos del fuego.

Por otro lado, **batimos las yemas y las mezclamos con el azúcar y la maicena**.

Retiramos de la leche la canela en rama y la cáscara de limón, y agregamos a la leche la mezcla de yemas, maicena y azúcar. **Removemos bien y ponemos al fuego hasta que espese** removiendo continuamente para que no se pegue.

Servimos porciones individuales, cubrimos con papel de film y ponemos a enfriar. Añadimos canela en polvo.



Macedonia de papaya y yogur natural

Ingredientes por persona

- 1 yogur blanco natural cremoso
- Media papaya o una papaya entera si es pequeña
- Medio limón
- 2-3 hojas de hierbabuena fresca

Elaboración

Limpiamos y troceamos la papaya.

Mezclamos el yogur con unas gotas de zumo de limón.

En un recipiente colocamos la papaya, el yogur y las hojas de hierbabuena picada; **removemos bien y dejamos enfriar brevemente.**



Puré de zanahorias y arroz con toque de limón

Ingredientes para 4 personas

- 6-8 zanahorias grandes
- 2 tazas (de café) de arroz blanco (en crudo)
- 1 litro de agua
- 2 limones

Elaboración

En una olla con agua abundante **cocemos el arroz**. Por otro lado, **preparamos las zanahorias cocidas**. Una buena opción es utilizar el microondas: lavamos y pelamos las zanahorias, las troceamos y colocamos en un recipiente apto para microondas. Tapamos y cocinamos durante 5-7 minutos a potencia alta. Reservamos.

Colocamos en el vaso de la batidora el arroz con agua de su cocción, las zanahorias y el zumo de 2 limones hasta alcanzar la consistencia adecuada.



Crema de calabaza, patata y yogur natural

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de calabaza pelada
- 4 patatas grandes
- 3 yogures naturales cremosos
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Preparamos las verduras (lavar, pelar y trocear).

En una olla (donde quepan todas las verduras) añadimos aceite de oliva virgen extra. **Calentamos a fuego medio y añadimos las verduras, rehogando durante varios minutos** para que tomen sabor.

Posteriormente, **cubrimos con agua y tapamos, dejando a fuego medio-alto durante unos 20-25 minutos.**

Cuando las verduras estén listas, **retiramos del fuego y añadimos el yogur natural** (a temperatura ambiente). Finalmente utilizaremos la batidora hasta lograr una crema bien fina y nutritiva.



Couscous de pollo y verduras

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de couscous (crudo)
- 800 g de pechuga de pollo sin piel
- 4 zanahorias
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 500 ml de agua
- 2 limones
- 1 cucharada de postre de orégano seco
- Una pizca de sal

Elaboración

Troceamos las pechugas de pollo en daditos y las ponemos a macerar a temperatura ambiente con el zumo de limón, orégano y una pizca de sal.

Lavamos, pelamos y troceamos el puerro y las zanahorias, y reservamos.

Para preparar el couscous: ponemos en un cazo 500 ml de agua con una cucharadita de sal y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, y ponemos a hervir; cuando entre en ebullición, añadimos el couscous y retiramos del fuego dejando que el couscous absorba el agua. Reservamos.

En una sartén, calentamos un poco de aceite de oliva virgen extra y **rehogamos el pollo** (macerado previamente) hasta que esté bien hecho. Añadimos las verduras y removemos unos minutos hasta que estén cocinadas y cojan sabor.

En una fuente profunda **servimos el couscous y removemos con una cuchara de madera para que el grano quede suelto;** añadimos las verduras y el pollo por encima y mezclamos bien.

Servimos la ración acompañada de un poco de aceite de oliva y limón al gusto.



Peras con canela y limón

Ingredientes por persona

- 2 peras pequeñas o 1 pera grande
- 1 rama de canela
- Zumo de 1 limón
- 500 ml de agua

Elaboración

Pelamos y troceamos las peras; en un cazo con agua **hervimos las peras con el zumo de 1 limón y 1 rama de canela.** Cuando estén blandas, **retiramos la rama de canela y un poco de agua, y hacemos una compota.**

Al servir puedes añadir un poco de canela en polvo a tu gusto.



Macedonia de plátano y manzana con yogur natural

Ingredientes por persona

- 1 manzana (mejor sin piel)
- 1 plátano
- 1 yogur natural cremoso
- Una pizca de canela en polvo (al gusto)

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos la manzana y el plátano. Los colocamos en un recipiente profundo y añadimos yogur natural, espolvoreando un poco de canela por encima para dar un toque de sabor.



Zumo de naranja, zanahoria y ciruelas

Ingredientes por persona

- 2 naranjas
- 1 zanahoria mediana
- 3 ciruelas pasas sin hueso
- 1 cucharada de postre de miel

Elaboración

Obtenemos el zumo de 2 naranjas y lo colocamos en el vaso de la batidora o licuadora.

Lavamos, pelamos y troceamos bien las zanahorias y las ciruelas; **mezclamos con el zumo de naranja y añadimos un poco de miel. Licuamos bien hasta obtener la consistencia de zumo** (añadir un poco más de zumo de naranja si fuese necesario). Se recomienda tomar en ayunas al levantarte o antes del almuerzo.



Sopa de garbanzos y acelgas con toque de comino

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de garbanzos crudos o 500 g de garbanzos cocidos
- 750 g de acelgas frescas
- 1 cebolla o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 4 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de postre de pimentón dulce
- Una pizca de comino en polvo o entero
- Caldo de verduras o 1 pastilla de caldo de verduras

Elaboración

Si optamos por garbanzos en seco, los ponemos en remojo la noche anterior en un recipiente con agua caliente, sal y una pizca de bicarbonato.

Escurremos y cocinamos en abundante agua sin sal hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, colamos para eliminar el líquido.

Lavamos, pelamos y troceamos la verdura (la cebolla o los puerros, el tomate natural y los ajos).

En una olla ponemos a calentar aceite de oliva virgen extra y agregamos las verduras. Añadimos un poco de comino en polvo y pimentón dulce, rehogando durante 10 minutos aproximadamente. A continuación añadimos los garbanzos, la pastilla de caldo de verduras y cubrimos con agua. Cocinamos a fuego medio durante 10-15 minutos. Rectificamos de sal y **añadimos las acelgas** (previamente lavadas y troceadas). Mezclamos bien y dejamos cocinar otros 5 minutos. Servimos caliente.



Fideuá integral

Ingredientes para 4 personas

- 250 g de fideos integrales nº 5
- 150 g de champiñones
- 3 zanahorias
- 50 g de guisantes
- 100 g de espárragos verdes
- 150 g de judías verdes
- 1 cebolla o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 1 lata de tomate triturado
- Caldo de verduras o agua y 1 pastilla de caldo de verduras
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce
- Una pizca de sal
- Una pizca de azúcar (para quitar acidez del tomate triturado)

Elaboración

El primer paso es **lavar, pelar y trocear todas las verduras**.

En una sartén añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra, y sofreímos la cebolla o los puerros, las zanahorias, los espárragos verdes, las judías verdes, el tomate triturado y una pizca de azúcar (para quitar la acidez). Posteriormente añadimos los champiñones (que soltarán un poco de agua que ayudará a que las verduras se cocinen mejor), **removemos, tapamos y dejamos cocinar unos minutos a fuego medio. A los 10-15 minutos añadimos los fideos integrales, el pimentón dulce y removemos para que se sofrían un poco**. Finalmente agregamos una pizca de sal, los guisantes y el caldo de verduras o agua y pastilla de caldo de verduras, bajando el fuego y dejando cocer hasta que la pasta esté lista, vigilando por si es necesario añadir un poco más de agua o caldo.

Cuando ya esté lista, **tapamos y retiramos del fuego, dejando reposar unos 5 minutos antes de servir**.



Copa de yogur natural, salvado de trigo/avena y kiwi

Ingredientes por persona

- 2 cucharadas soperas de salvado de avena o de salvado de trigo integral
- 1 yogur natural cremoso
- 1 kiwi

Elaboración

Colocamos en el fondo de la copa medio yogur natural, por encima medio kiwi pelado y troceado, y como tercera capa una cucharada soperas de salvado de trigo integral o de avena. **Repetimos la misma operación: medio yogur natural, kiwi y salvado de trigo integral o avena.**

Este postre también puede ser una buena opción de desayuno.



Crema tibia de calabaza, zanahoria y pollo

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de calabaza pelada
- 4 zanahorias
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 600 g de pechuga de pollo sin piel y troceada
- 2 cucharadas soperas de queso crema (o 150 ml de nata para cocinar + 50 g de queso parmesano rallado)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel seco
- Caldo de pollo (o agua y 1 pastilla de caldo de pollo)

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras. Reservamos.

En una olla colocamos un poco de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente **añadimos el pollo y rehogamos a fuego medio hasta que esté dorado.**

Añadimos las verduras y removemos durante unos minutos. Cubrimos con agua, añadimos la pastilla de caldo de pollo (o directamente cubrimos con caldo de pollo) y una hoja de laurel.

Tapamos y **dejamos cocinar durante unos 15-20 minutos a fuego medio-alto,** hasta que las verduras estén tiernas.

Colocamos en el vaso de la batidora las verduras, el pollo y un poco de caldo de cocción (reservamos el resto para corregir la textura), así como una cucharada soperas de queso crema. **Batimos bien hasta alcanzar la textura deseada.**

Dejamos enfriar unos minutos y **consumimos a temperatura media** (tibia).



Vichyssoise de manzana con queso crema

Ingredientes para 4 personas

- 5 puerros (quitamos la parte verde)
- 3 patatas
- 3 manzanas golden
- 2 cucharadas soperas de queso crema (o 150 ml de nata para cocinar + 50 g de queso parmesano rallado)
- Caldo de verduras (o agua y 1 pastilla de caldo de verduras)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras y las manzanas.

En una olla añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra, y una vez caliente **añadimos el puerro, las patatas y las manzanas, y rehogamos unos minutos para que tomen sabor.**

Cubrimos con caldo de verduras o añadimos la pastilla de caldo y cubrimos con agua, tapamos y **dejamos cocinar a fuego medio-alto durante unos 15-20 minutos**, hasta que las verduras estén tiernas.

Colocamos en el vaso de la batidora las verduras con un poco de caldo de cocción (reservamos el resto para corregir la textura) **y el queso crema, y batimos hasta alcanzar la textura deseada.**

Dejamos enfriar unos minutos y **consumimos a temperatura media** (tibia).



Pastel de judías verdes con puré de patata

Ingredientes para 4 raciones

- 800 g de judías verdes enteras
- 6-8 patatas
- 125 ml de leche
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 50-60 g de queso parmesano rallado para gratinar
- Agua
- Una pizca de sal

Elaboración

En primer lugar, lavamos y pelamos las judías. **En una olla con agua cocemos las judías verdes** con una pizca de sal. Escurrimos y trituramos.

Por otro lado, **preparamos el puré de patatas**: en una olla con agua y una pizca de sal cocemos las patatas con piel durante unos 30 minutos. Pelamos las patatas (deben seguir calientes) y **las ponemos en un cuenco amplio para machacar con un tenedor o pasamos por un chino. Añadimos medio vaso de leche templada y el aceite de oliva virgen extra, y mezclamos bien.**

En una fuente para horno colocamos una base de puré de patata, encima las judías verdes trituradas, otra capa de puré de patata, cubrimos con un huevo batido y un poco de queso rallado para gratinar.

Introducimos en el horno precalentado a 180 °C, y gratinamos durante 15 minutos aproximadamente (observar que el huevo quede bien cuajado).

Dejamos enfriar unos minutos y **consumimos a temperatura media** (tibia).



Crema de melocotón en almíbar

Ingredientes por persona

- 250 g de melocotón en almíbar
- 1 yogur natural cremoso
- Una pizca de canela en polvo (al gusto)

Elaboración

Colocamos los ingredientes en el vaso de la batidora: el melocotón en almíbar, el almíbar y el yogur natural. **Procesamos con la batidora hasta alcanzar una mezcla cremosa.**

Servimos frío o a temperatura ambiente, y espolvoreamos por encima un poco de canela (opcional).



Arroz con leche casero

Ingredientes para 4-6 raciones

- 200 g de arroz redondo (arroz bomba)
- 1 litro y 1/2 de leche entera
- Cáscara de un limón (evitar la parte blanca porque amarga)
- 1 o 2 ramas de canela
- 150 g de azúcar
- Canela en polvo (al gusto)

Elaboración

Añadimos en una olla la leche, el arroz, la rama de canela y la piel del limón. Cocinamos a fuego suave unos 40 o 45 minutos. Removemos cada 5 minutos, para evitar que se pegue y se ponga pastoso.

Cuando la leche esté espesando, añadimos el azúcar y cocinamos unos 5 o 10 minutos más.

Vertemos en un recipiente, y **dejamos enfriar varias horas en la nevera.** Al servir espolvoreamos con canela.



Estofado de pavo y verduras

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de pavo en daditos
- 2 zanahorias
- 1 cebolla o 2 puerros (quitar la parte verde)
- Medio pimiento verde
- 2 patatas grandes
- 1 tomate maduro grande
- Medio vaso de vino blanco para cocinar (125 ml)
- Caldo de verduras (o agua y 1 pastilla de caldo de verduras)
- 1 cucharadita (de postre) de pimentón dulce
- Una pizca de pimienta negra molida (al gusto)
- Mezcla de hierbas provenzales
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Salpimentamos los daditos de pavo y rehogamos en una olla con un poco de aceite de oliva virgen extra; cuando la carne esté dorada, sacamos y reservamos.

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras (los puerros, las zanahorias, el pimiento verde, las patatas y el tomate); rehogamos con aceite de oliva virgen extra (excepto el tomate) en la olla que hemos utilizado para el pavo, añadiendo una pizca de sal para que suelten el agua y se cocinen mejor. **Cuando la verdura esté tierna, añadimos el tomate maduro troceado, el pimentón dulce y las hierbas provenzales, y dejamos cocinar lentamente.**

Incorporamos el pavo, damos unas vueltas y añadimos medio vasito de vino blanco, dejamos que reduzca y cubrimos con agua; tapamos la olla y **cocinamos a fuego medio-bajo durante 50 minutos aproximadamente o hasta que el pavo esté tierno.**



Pasta con crema de pollo y champiñones

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de pasta al gusto (fettuccini, macarrones...)
- 800 g de pechuga de pollo sin piel en daditos
- 300 g de champiñones
- 200 g de espinacas tiernas
- 2 cebollas o puerros (quitar la parte verde)
- 2 dientes de ajo machacados
- 250 ml de nata para cocinar
- 1 taza (de café) de queso parmesano rallado
- 2 hojas de laurel seco
- Una pizca de sal
- Orégano al gusto
- Agua

Elaboración

En primer lugar, preparamos el agua para hervir la pasta: en una olla agregamos suficiente agua con una pizca de sal y 2 hojas de laurel. Dejamos que hierva a fuego medio-alto. **Agregamos la pasta y cocinamos según instrucciones del fabricante.** Escurrimos y reservamos.

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras (las cebollas o los puerros, los ajos, los champiñones y las espinacas). En una sartén, añadimos aceite de oliva virgen extra y rehogamos las verduras, excepto las espinacas. **Sofreímos durante unos 10 minutos y agregamos el pollo removiendo hasta que esté bien dorado.** Añadimos la nata para cocinar y un poco de queso rallado, mezclando bien los ingredientes; agregamos las espinacas y **removemos durante 5-10 minutos hasta que las hojas se ablanden y se ligue bien la mezcla.**

En un plato hondo **servimos una ración de pasta en la base y encima la crema de pollo y verduras.**



Lubina al horno con crema de boniato y setas

Ingredientes para 4 personas

- 4 lomos de lubina (de 180-200 g cada uno)
- 3 boniatos grandes
- 400 g de setas variadas
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de nata para cocinar (o 150 ml de leche + 50 g de queso crema)
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal y pimienta negra molida (al gusto)
- Perejil fresco picado
- Una pizca de jengibre y nuez moscada
- Agua

Elaboración

Comenzaremos elaborando la crema de boniato: lavamos, pelamos y troceamos los boniatos. En una olla **introducimos los boniatos, cubrimos con agua y añadimos una pizca de sal. Cocinamos a fuego medio-alto durante 15-20 minutos**, hasta que el boniato esté tierno. **Agregamos la preparación al vaso de la batidora y trituramos**, haciendo un puré muy fino, y luego lo volvemos a poner en la olla con la nata (o leche y queso crema) y una pizca de nuez moscada y jengibre en polvo. Removemos y dejamos 10 minutos a fuego lento. Reservamos.

Para preparar **las setas, las limpiamos con un trapo húmedo y las troceamos**. En una sartén con aceite de oliva virgen extra bien caliente rehogamos durante 5 minutos y reservamos.

Para preparar **los lomos de lubina: precalentamos el horno a 180 °C**; los colocamos en una fuente para horno con un poco de aceite de oliva virgen extra y zumo de limón. **Dejamos cocinar a 180 °C durante 20 minutos aproximadamente**, dependerá del grosor de los lomos y del horno. Por otra parte en una sartén rehogamos con aceite de oliva virgen extra, 2 ajos laminados y perejil, y reservamos para más tarde.

Para servir ponemos: en la mitad un poco de crema de boniato (un cuarto del plato) y las setas (otro cuarto del plato), y en la otra mitad del plato la lubina con ajo y perejil. Se puede acompañar con un poco de pan integral (30 g).



Crepes con manzana asada y chocolate negro

Ingredientes para 2-3 raciones

Masa de crepes:

- 1 vaso de leche
- 125 g de harina
- 2 huevos
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- 25 g de margarina derretida
- Sal

Relleno:

- 2 manzanas
- 200 g de chocolate negro para fundir (al baño maría o con un poco de leche)
- Canela en polvo

Elaboración

En un recipiente mezclamos la harina tamizada, la leche, el azúcar, la pizca de sal y los huevos; batimos bien, agregamos la margarina derretida y removemos.

Por otro lado, **fundimos el chocolate negro**, (según instrucciones del fabricante), **y preparamos las manzanas** (lavar, quitar la piel y descorazonar). **Las colocaremos en una bandeja para horno, precalentado a 180 °C**, con una pizca de margarina sobre cada una de ellas, y **dejaremos a 180 °C durante 15-20 minutos**. Sacaremos del horno posteriormente, **dejaremos enfriar y trocearemos**. Reservamos.

En una sartén antiadherente bien caliente, ponemos una gota de aceite de oliva virgen extra y vertemos un poco de la mezcla para las crepes hasta cubrir el diámetro de la sartén. **Vamos haciendo las crepes una a una, y luego las rellenaremos.**

En el plato colocamos las crepes, **ponemos un poco de chocolate negro fundido, encima la manzana asada con una pizca de canela en polvo** y cerramos la crepe.



Quiche de salmón, espinacas y queso crema

Ingredientes para 8 raciones

- 200 g de salmón fresco limpio y desmenuzado
- 300 g de espinacas frescas
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 200 g de queso crema
- 4 huevos
- 200 ml de nata para cocinar
- 50 g de queso rallado para gratinar
- 1 masa quebrada o pasta brisa para la base
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1 limón

Elaboración

En primer lugar, **precalentamos el horno a 190 °C; utilizaremos una fuente o molde para horno**, añadiendo y extendiendo unas gotas de aceite de oliva virgen extra. **Colocamos la masa quebrada en el molde, tapamos con papel de aluminio y horneamos durante 15 minutos.**

Mientras tanto, **en una sartén añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente agregamos los puerros** (previamente lavados y picados). Posteriormente **añadimos el salmón fresco en dados y cocinamos a fuego medio durante unos 10-15 minutos** (removiendo de vez en cuando). Finalmente **agregamos las espinacas**, lavadas y cortadas previamente, y cocinamos hasta que estén tiernas. Reservamos.

En un recipiente **profundo batimos los huevos, añadimos la nata y el queso crema, y removemos bien hasta conseguir una mezcla homogénea.** Agregamos los puerros, el salmón y las espinacas que teníamos reservados, y mezclamos bien añadiendo unas gotas de zumo de limón.

Sacamos del horno la masa quebrada prehorneada y agregamos la mezcla final, con un poco de queso rallado para gratinar. **Introducimos en el horno nuevamente, a 180 °C, y dejamos cocinar aproximadamente 30 minutos.** Finalmente dejaremos enfriar unos minutos.

Canelones rellenos de atún, tomate y bechamel

Ingredientes para 4 personas

- 16 placas de pasta para canelones
- 3 latas de atún al natural
- 2 cebollas
- 1 lata de tomate triturado (y una pizca de azúcar para quitar la acidez)
- 100 g de queso parmesano rallado
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel seco
- Orégano y una pizca de sal
- Agua

Para la bechamel:

- 60 gr de mantequilla
- 60 g de harina de trigo
- 500 ml de leche
- Nuez moscada (opcional)

Elaboración

Lavamos, pelamos y troceamos las cebollas. En una sartén añadimos aceite de oliva virgen extra y cuando esté bien caliente agregamos la cebolla y removemos hasta que quede dorada y tierna.

Para freír el tomate lo mezclamos con la cebolla y añadimos una pizca de azúcar, para quitar la acidez, y orégano, y **dejamos tapado a fuego medio unos minutos**, removiendo para que no se pegue.

Por último, **añadimos el atún bien escurrido, removiendo continuamente para que se integren los sabores, y dejamos reposar** para luego rellenar los canelones.

En una olla con agua abundante, una pizca de sal y el laurel, **hervimos las placas para los canelones. Mientras hierve la pasta, preparamos la bechamel.** Después **cocinamos a fuego medio-lento durante unos 15 minutos.** Añadimos una pizca de sal y nuez moscada (opcional) y reservamos.

Escurremos bien las placas de pasta y dejamos sobre un paño de cocina para que pierdan la humedad. Mientras rellenamos los canelones, **precalentamos el horno a 180 °C.** En una fuente para horno **vamos colocando los canelones preparados y cubrimos con bechamel.** Por encima **añadimos un poco de queso rallado** para gratinar, e **introducimos en el horno a 180 °C hasta que el queso quede gratinado a nuestro gusto.**



Risotto integral con setas y crema de quesos

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de arroz integral
- 2 puerros (quitar la parte verde)
- 2 calabacines
- 100 g de setas variadas
- 150 ml de vino blanco para cocinar
- 1 litro de caldo de verduras (o 1 litro de agua y 1 pastilla de caldo de verduras)
- 2 cucharadas soperas de queso crema
- 50 g de queso parmesano rallado
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Hebras de azafrán para decorar (opcional)

Elaboración

La noche de antes debemos poner el arroz integral en remojo, o 3 horas antes de cocinar lo ponemos en agua caliente con bicarbonato.

Mientras cocinamos pondremos a calentar el caldo de verduras o el agua con la pastilla de caldo de verduras.

Lavamos, pelamos y troceamos los puerros y los calabacines. En una olla, **sofreímos durante unos 5 minutos a fuego medio**.

Limpiamos las setas y las troceamos, **añadiéndolas al sofrito de puerro y calabacín, salteándolas durante 7-10 minutos**. Es momento de incorporar el arroz integral escurrido previamente, y removerlo hasta que los sabores se integren y el arroz empiece a estar un poco transparente.

Añadimos el vino, removemos bien, y esperamos a que se evapore el alcohol. Cuando el arroz vuelve a quedarse seco, incorporamos poco a poco el caldo caliente de verduras, removiendo y esperando que se consuma el caldo para volver a agregarle más.

A los 10 minutos de estar removiendo y agregando el caldo, incorporamos el queso crema sin dejar de remover y después el queso parmesano rallado. Seguimos removiendo y añadiendo caldo hasta que el arroz lo absorba y quede al dente.

Probamos de sal y **dejamos reposar unos minutos**. Podemos añadir unas hebras de azafrán (opcional).



Sorbete de mandarina y helado de limón sin azúcar

Ingredientes por persona

- 3 mandarinas grandes peladas
- 1 taza (de café) de helado de limón sin azúcar
- 2 hojas de hierbabuena fresca (opcional)

Elaboración

Lavamos y pelamos las mandarinas. **Obtenemos el zumo y lo ponemos en el vaso de la batidora.**

Agregamos 4 cucharadas soperas de helado de limón sin azúcar.

Lavamos y picamos un par de hojas de hierbabuena (opcional), **lo añadimos al vaso y mezclamos bien con la batidora.**



Zumo de naranja y fresas

Ingredientes por persona

- 3 naranjas
- 6 fresas
- Hierbabuena (opcional)

Elaboración

Obtenemos el zumo de las naranjas y lo vertemos en el vaso de la batidora.

Lavamos y troceamos las fresas (puedes añadir las hojas verdes que darán un buen sabor), **y agregamos al vaso de la batidora.**

Lavamos y picamos un par de hojas de hierbabuena y añadimos al resto de ingredientes.

Licuamos y servimos.



Pollo al curry con verduras y arroz integral

Ingredientes para 4 personas

- 800 g de pechuga de pollo sin piel en daditos
- 300 g de arroz integral
- 2 cebollas o 2 puerros (quitar la parte verde)
- 2 zanahorias
- 300 g de calabaza pelada
- 300 ml de caldo de pollo (o 300 ml de agua y media pastilla de caldo de pollo)
- 1 cucharada sopera de harina o maicena para espesar la salsa
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de curry en polvo
- Una pizca de sal y pimienta negra molida (al gusto)

Elaboración

En primer lugar, **preparamos el arroz integral que reservaremos para acompañar el resto del plato.** Colocamos el arroz en un colador y lavamos bajo el chorro de agua fría durante 30 segundos. Hervimos el arroz con la técnica de la pasta. Pasado ese tiempo retiramos del fuego, colamos y lo dejamos reposar durante 10 segundos. Colocamos el arroz en la misma olla, que ya no tiene agua, y tapamos bien.

En una sartén con aceite de oliva virgen extra bien caliente, **doramos los daditos de pollo y reservamos.**

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras. En un primer momento rehogamos las cebollas y las zanahorias hasta que estén bien tiernas, y posteriormente añadimos el calabacín y la calabaza que necesitan menor tiempo de cocción.

Cuando las verduras estén tiernas, agregamos el pollo que teníamos reservado, el curry en polvo, una pizca de harina, el toque de sal y pimienta negra molida. Removemos bien para que se integren los sabores y agregamos el caldo de pollo hasta que cubra ligeramente la mezcla.

Cocinamos a fuego medio durante unos 20-25 minutos.

Servimos en un plato acompañado del arroz integral.



Ensalada de tomates *cherry*, garbanzos, queso feta y orégano

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de garbanzos cocidos
- 300 g de tomates *cherry*
- 200 g de canónigos
- 200 g de queso feta
- 1 cucharada (de postre) de orégano
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 2 limones
- Sal (al gusto)
- Una pizca de azúcar al gusto

Elaboración

Lavamos los garbanzos ya cocidos y escurrimos. Reservamos enfriando.

Lavamos y troceamos el tomate; lavamos los canónigos y escurrimos. En una fuente **mezclamos los canónigos y los tomates. Agregamos el queso feta cortado en daditos y removemos bien.** Añadimos los garbanzos y ligamos los ingredientes para que se integren los sabores.

Para aliñar **mezclamos en un recipiente el aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón, el orégano y la pizca de azúcar.**

Agregamos el aliño a la ensalada y **dejamos macerar la mezcla** (para que coja mucho sabor).



Ensalada de pasta a las finas hierbas

Ingredientes para 4 personas

- 300 g de pasta corta (a tu elección)
- 100 g de rulo queso de cabra
- 2 latas de melva escurridas (150 g aproximadamente)
- 50 g de aceitunas verdes sin hueso
- 100 g de pepinillos en vinagre
- 2 zanahorias ralladas
- 80 g de maíz dulce escurrido
- 80 g de pimiento rojo asado
- 2 huevos cocidos
- 3 cucharadas soperas de mahonesa ligera
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel seco
- Mezcla de hierbas provenzales
- Una pizca de sal
- Agua

Elaboración

Cocemos la pasta en abundante agua con una pizca de sal y las hojas de laurel, hasta que quede al dente, (según instrucciones del fabricante). Escurrimos y dejamos enfriar.

En un recipiente profundo **vamos troceando y agregando todos los ingredientes:** el queso de cabra, la melva, las aceitunas, los pepinillos, las zanahorias, el pimiento rojo, el maíz y el huevo duro.

Añadimos el aceite de oliva virgen extra y la mahonesa ligera. Agregamos la pasta y mezclamos bien para ligar todos los ingredientes.

Servimos fría y añadimos las hierbas provenzales.



Compota de pera al toque de naranja y canela

Ingredientes por persona

- 2 peras grandes
- 8-10 pasas
- 1 trocito de piel de naranja (sin la parte blanca para que no amargue)
- Media cucharada (de postre) de azúcar
- 1 rama de canela
- Una pizca de canela en polvo
- 4-5 almendras o nueces picadas
- Agua

Elaboración

Lavamos las peras, las pelamos y troceamos. Las colocamos en una olla con agua y ponemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, añadimos la piel de naranja sin la parte blanca para que no amargue, la canela en rama y la pizca de azúcar, dejando cocinar y removiendo de vez en cuando.

Una vez que la fruta esté tierna, **la colamos y llevamos al vaso de la batidora** (añadiendo un poco de agua de la cocción si fuera necesario). Licuamos y dejamos enfriar.

Servimos acompañadas de pasas y almendras picadas, con un toque de canela en polvo para potenciar el sabor.