MENÚS
ONCOSALUDABLES

Menús para pacientes que están recibiendo o van a recibir tratamiento de radioterapia por

CÁNCER DE PRÓSTATA

Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

C.P.I.F.P. HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA

Una iniciativa de:

Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

C.P.I.F.P. HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA

Recomendaciones Generales. **Pag. 3**

Menú 1. **Pag.5**

Desayuno. Rebanada de pan con huevos rotos (hierbas frescas) y batido de plátano. Pag. 7

Almuerzo. Lentejas (viudas) Pag. 9

Almuerzo. Lubina asada con verduras al jengibre. Pag. 10

Merienda. Bocadillo de aguacate y queso fresco con infusión de anís, regalíz y manzanilla. Pag. 11

Cena. Ensalada de hojas, papaya, aguacate y nueces. Pag. 13

Cena. Lomos de bacalao mozárabe. Pag. 15

Menú 2. **Pag. 17**

Desayuno. Tosta de queso de cabra y mermelada con batido multifruta. Pag. 19

Almuerzo. Escalivada. Pag. 21

Almuerzo.Pollo en salsa Roquefort. Pag. 22

Merienda. Tortitas de avena y arándanos con té macha. Pag. 23

Cena. Terrina de verduras con queso. Pag. 25

Cena. Filetes de Gallo al Vapor con Crema de Guisantes. Pag. 27

La nutrición es un proceso fundamental para la vida, y en los pacientes con cáncer influye de manera importante favoreciendo la curación, la lucha contra las infecciones y en el mantenimiento de una buena actividad vital.

El objetivo del tratamiento nutricional en el paciente con cáncer va a variar dependiendo de si está en fase curativa o en fase paliativa. Los objetivos en la **fase curativa** son:

- **Corregir las alteraciones nutricionales previas al tratamiento**
- **Mejorar la tolerancia y la respuesta al tratamiento oncológico**
- **Mejorar la calidad de vida.**

En primer lugar hay que tener en cuenta que se debe mantener un buen estado nutritivo a lo largo de la vida.

En su caso es muy importante por varias razones ya que le ayudará a mejorar la calidad de vida, tolerar mejor las dosis del tratamiento y permitir que las heridas curen mejor, por ello se debe hacer una dieta con alimentos variados y adecuados a su estado de salud para ayudar a sentirse mejor y conservar la fortaleza.

En relación a la alimentación en el caso de **pacientes que están recibiendo o van recibir tratamiento con radioterapia en cáncer de próstata**, se podrá hacer una dieta libre, sin restricciones, pero basada en los principios de dieta saludable.

Se debe comer de todos los grupos de alimentos:

- **Féculas: legumbres, arroz, pasta, cereales, pan, patata..**
- **Proteínas: carnes (mejor las de ave y conejo), pescados, huevo y legumbre.**
- **Frutas**
- **verduras**
- **Lácteos y derivados (preferiblemente desnatados)**
- **Grasas en forma de aceite de oliva y frutos secos**

Los alimentos deberán preferiblemente ser cocinados a la plancha, cocidos, al horno y al vapor. Se restringirán los fritos.

Además, le recomendamos:

- **Alimentos ricos en ácidos grasos tipo omega 3: sardinas, salmón, caballa, jurel, merluza y frutos secos (principalmente nueces y avellanas).**
- **Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados tales como aceitunas y aceite de oliva.**
- **Evitar alimentos ricos en ácidos grasos tipo omega 6: aceites vegetales (excepto aceite de oliva), así como los dulces industriales y las margarinas.**

En el caso de falta de apetito:

- **Come poca cantidad un mayor número de veces. Haz 5 ó 6 comidas al día.**
- **Toma alimentos que te gusten en el momento que te apetezcan, sin esperar a la hora de la comida.**
- **Elige alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, arroz, pasta,..). Son la base de la alimentación y te proporcionarán energía.**
- **El médico puede recomendarte suplementos nutricionales que aporten un extra de calorías a la dieta.**

CÁNCER DE PRÓSTATA. MENÚ UNO.

Ingestas recomendadas para pacientes que están recibiendo o van a recibir tratamiento de radioterapia por cáncer en próstata.

DESAYUNO

Rebanada de pan con huevos revueltos (hierbas frescas).

Batido de plátano

ALMUERZO

Lentejas (viudas).

Lubina asada con verduras al jengibre.

Yogur o pieza de fruta.

MERIENDA

Bocadillo de aguacate y queso fresco.

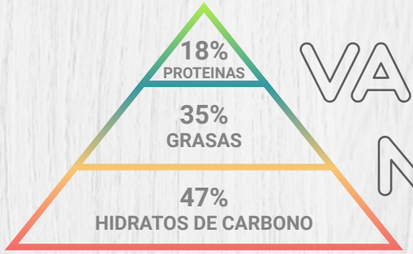
Infusión de anís, regaliz y manzanilla.

CENA

Ensalada de hojas, papaya, aguacate y nueces.

Lomos de bacalao mozárabe.

Yogur con frutos rojos.



VALORES NUTRICIONALES

DESAYUNO

Rebanada de pan con huevos revueltos

INGREDIENTES (1 persona):

1 Huevo por persona
Tomates cherry
50g de AOVE
Sal
Perejil u otra hierva aromática

1. Se pueden acompañar con costrones de pan tostado en el horno o en el tostador.

2. No dejar que se queden secos siempre que estén jugosos.

Cascar los huevos en un recipiente y romper las yemas, pero sin batir.

En una sartén poner aceite. Cuando el aceite este caliente echar los tomates y saltear.

Cuando esté todo salteado añadir 1 huevo[2] (por persona) con la yema rota pero no batidos, mezclar para hacer el revuelto. Cuando están casi cuajados salpimentar al gusto y añadir las hierbas.

Mezclar y retirar para que no se quede el huevo demasiado cuajado y seco, poner en el pan[1] y rociar con perejil picado.

No te pierdas el VIDEO

Batido de plátano

INGREDIENTES (4 personas):

1 litro de leche
4 Plátanos maduros
Hielo picado

1. Teniendo fresca la leche y los plátanos no es necesario añadirle hielo, aunque con este le damos el punto de densidad que nos apetece.

Pela e introduce el plátano en el vaso de la batidora, bate hasta que veas que obtienes una fina pulpa.

Añade la leche y vuelve a batir, seguidamente incorpora el cubito de hielo[1] picado y listo, ya puedes disfrutar de un rico batido para degustar a cualquier hora del día. Ambos ingredientes se complementan perfectamente dando lugar a un sabor suave e intenso, pero si quieres redondearlo, espolvorea unas virutas de chocolate.

ALGUNAS SUGERENCIAS...

NO USAR NUNCA MARGARINA NI MANTEQUILLA

Para el batido podemos cambiar el plátano por albaricoques y añadirle un poco de yogurt (espectacular).

No te pierdas el VIDEO

ALMUERZO - PRIMERO

LENTEJAS (VIUDAS)

INGREDIENTES (4 personas):

400 gr de lentejas
1 cebolleta grande
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 ramita de apio
2 dientes de ajo
Ramillete de hiervas aromáticas (perejil, tomillo, laurel)
2 dl de aceite de oliva
Sal
Pimienta

1. No salar nunca las lentejas al principio de la cocción, pues la sal endurece el agua y por lo tanto las verduras.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Podemos acompañar con carne como codornices.

Se puede poner algo de arroz cocido a las lentejas.

También las verduras se pueden aumentar con otras como acelgas o espinacas.

Lavar las lentejas con agua fría y ponerlas en una olla. Cubrirlas con agua fría y darles un hervor. Escurrirlas y tirar el agua de cocción[1].

Calentar el aceite en la olla, añadir las verduras troceadas, el ajo picado el ramillete, las lentejas. Cubrir con agua fría y poner a fuego vivo. En cuanto empiece a hervir, tapar la olla y dejar a fuego lento durante 35 minutos. Echar sal y pimienta y dejar cocer entre 15 y 20 minutos, hasta que las lentejas estén bien cocidas.

Quitar el ramillete con la espumadera, echar las lentejas en una fuente honda y decorar con la cebolleta y el perejil picado.

No te pierdas el VIDEO

ALMUERZO - SEGUNDO

LUBINA ASADA CON VERDURAS AL JENGIBRE

INGREDIENTES (4 personas):

4 Lubinas
3 Dientes de ajo
1/2 l de vino blanco
1 limón

Verdura salteada

15g de habitas peladas
4g de chalota
2g de jengibre rallado o cortado en láminas de 1mm de forma circular
Patatas
4 cebolletas tiernas

1. Se pueden tapar en la primera parte del asado con papel de aluminio.

2. La temperatura y el tiempo variaran según el tipo de horno por lo que estaremos atentos sobre todo en la segunda parte del asado.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Si estamos en temporada podemos hacer un puré de castañas

Podemos utilizar otro tipo de pescado similar, doradas, pargo, etc.

Para la lubina
Ponemos las lubinas en una placa de horno si la vamos a hacer enteras, se les hace unas incisiones y se rocían con algo de aceite de oliva, ajos y ralladura y zumo de limón[1].

Se precalienta el horno a 180º C, se introducen las lubinas y se dejan durante30 min después se les da la vuelta con cuidado, le ponemos el vino y se tienen otro 20 min, pero con la temperatura a 190º C

Para las verduras
Coceremos las verduras de tal forma que nos queden muy al dente, la enfriaremos bien y la escurriremos, para después saltearlo en el último momento.

Terminación
Se ponen las verduras como base y las lubinas las limpiamos de espinas y de piel y las colocamos sobre las verduras y regamos con aceite y ponemos una hoja de salvia o albahaca.

No te pierdas el VIDEO

MERIENDA

Bocadillo de aguacate y queso fresco

INGREDIENTES (1 persona):

Pan integral, de cereales o similar
2 aguacates
150 g de queso fresco

Cortamos el pan, podemos calentarlos previamente.

Cortamos el aguacate y queso e introducimos en el pan.

ALGUNAS SUGERENCIAS...

Podemos ponerle un poco de aceite de oliva virgen extra, para que sea más jugoso, tomate y un poco de pimienta.

No te pierdas el VIDEO

Infusión de Manzanilla, Anís y Regaliz

INGREDIENTES (1 persona):

10g de manzanilla
10g de anís
5g de regaliz

Se introducen en la tetera a la vez el anís, la manzanilla y el regaliz[1].

A continuación se le añade agua a unos 80º, se deja reposar unos 3 minutos y se sirve.

1. Las infusiones a granel naturales son de mejor calidad que las envasadas, tienen mejores propiedades y sabor.

No te pierdas el VIDEO

CENA

ENSALADA DE HOJAS, PAPAYA, AGUACATE Y NUECES

INGREDIENTES (4 personas):

Bolsa de lechugas surtidas 150g
400g de tomate cherry maduro
1 Aguacate Hass
1 Papaya
50g de nueces
1 Limón
8g de sésamo tostado
25ml de vinagre de Módena
0,4dl de AOVE

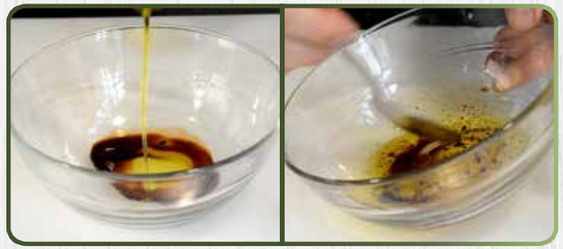
1. La vinagreta se prepara antes y se deja que se mezcle y se atempera

2. Si hemos utilizado pescado en escabeche se le puede poner un poco a la vinagreta.

Se pela y trocea el aguacate, los tomates se lavan y parten por la mitad y se pela la papaya. Incorporamos las hojas de ensalada

Para la vinagreta:
Emulsionamos vinagre, aceite con sal y pimienta. Se echa la vinagreta, procurando que sea suave para que no se diluya el sabor de los ingredientes[1y2].

Los frutos secos se ponen enteros o troceados espolvoreados.



Terminación:
Esta ensalada se sirve a temperatura ambiente o templamos la vinagreta si se hace con el escabeche del pescado.

ALGUNAS SUGERENCIAS...

Podemos modificar las hojas que utilizamos por otras que nos sean de más agrado.

Podemos ponerle aceitunas negras o verdes.

Podemos añadir más verduras o frutas, queso fresco o legumbres.

No te pierdas el VIDEO

CENA

Bacalao Mozárabe

INGREDIENTES (4 personas):

1 Bacalao pequeño
150g de puerro
150g de cebolleta
100g de zanahoria
1l de fumet de pescado
1dl de brandy
Sal
50g de piñones
75g de pasas de corinto sin rabo
2dl de aceite
1dl de nata

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Se le puede poner cebolleta y puerro a la vez, siempre la parte blanca.

Se puede cambiar el corte de las verduras por otro más fino o grueso según gusto.

No te pierdas el VIDEO

Limpiar y sacar los lomos del bacalao, reservando las espinas para el fumet.

Pochar en aceite las cebolletas, zanahorias y el puerro finamente picados y una vez en su punto colocar los lomos de bacalao por la parte de la piel, saltear ligeramnete y flambear con brandy, agregamos el fumet y las pasas, dejar cocer ligeramente, poner un chorrito de nata, aromatizar con el azafrán, tapar y dejar pochar a fuego muy suave brevemente.

Yogur con frutos rojos

INGREDIENTES (4 personas):

150g de yogur natural
100g de frutas rojas surtidas

1. Se puede utilizar cualquier fruta de temporada.

Lavar y hermosear las frutas rojas[1].

Disponer el yogur en un bol.

Completar con los frutos rojos.

No te pierdas el VIDEO

CÁNCER DE PRÓSTATA. MENÚ DOS.

Ingestas recomendadas para pacientes que están recibiendo o van a recibir tratamiento de radioterapia por cáncer en próstata.

DESAYUNO

Tosta de queso de cabra y mermelada

Batido multifruta

ALMUERZO

Escalivada

Pollo en salsa roquefort

Fruta de temporada

MERIENDA

Tortitas de avena y arándanos

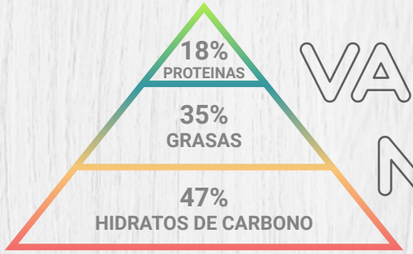
Té Matcha

CENA

Terrina de verduras con queso

Filetes de gallo al vapor con crema de guisantes

Yogur con frutos secos



VALORES NUTRICIONALES

DESAYUNO

TOSTA DE QUESO DE CABRA Y MERMELADA.

INGREDIENTES (1 persona):

Para las rebanadas

- Pan
- Queso de cabra
- Mermelada

Cortar el pan en rebanadas, extender de forma generosa la mermelada y terminar con el queso de cabra.

No te pierdas el VIDEO

BATIDO MULTIFRUTAS

INGREDIENTES (1 persona):

- 15g de granada
- 50g de piña
- 10ml de zumo de limón
- 10g de grosellas
- 20g de uvas
- 10g de arándanos
- 20g de hielo picado

Añadir todas las frutas en la batidora, añadir el zumo de limón, incorporar el hielo picado y batir todo.

Servir y decorar con fruta.

1. Se le puede añadir miel, azúcar o cualquier edulcorante.

ALGUNAS SUGERENCIAS...

Si lo prefiere puede utilizar aceitunas rellenas, de anchoas o cualquier otra variedad que le guste, consiguiendo otra variedad que le permita cambiar el resultado o que le resulte más agradable.

Como variante puede incluir algunos lomos de anchoas.

Podemos utilizar pan de centeno, multicereales, integral, tostado o cualquier otro que tenga en casa o le apetezca.

Hierbas frescas como rúcula, berros, etc., pueden darle un aroma y aspecto interesante y diferente.

Si no tenemos cherry puede utilizar cualquier otro.
El batido puede sustituirlo por otro o modificar las proporciones, adecuándolo más a su gusto personal.

Se puede prescindir del azúcar y añadir plátano o dátiles para endulzar.

No te pierdas el VIDEO

ALMUERZO - PRIMERO

Escalivada

INGREDIENTES (4 personas):

1k de berenjenas.
1k de tomates.
1k de pimientos rojos.
1k de cebollas.
Aceite.
Vinagre.
Sal escamada.

1. Podemos disminuir la cantidad a la mitad.

2. Se le puede poner una cabeza de ajos rajada por la mitad.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
La presentación la podemos hacer en pequeños bouquet o mezclar todas las verduras, también podemos cortar a tiras o en rodajas.

Colocamos cada una de las cebollas, tomates, pimientos y berenjenas (estas sin rabo) en sendos papeles de aluminio, con un chorro de aceite y un pellizco de sal, y hacemos paquetes.

Ponemos los paquetes en una placa y lo metemos en el horno, a 180 grados, durante una hora.

Transcurrido este tiempo dejamos enfriar y pelamos las berenjenas, los pimientos, los tomates y las cebollas.

Lo cortamos todo en tiras y lo colocamos en una fuente, sin mezclar unas verduras con otras. Se aliña con sal escamada, aceite y vinagre.

No te pierdas el VIDEO

ALMUERZO - SEGUNDO

Pollo en salsa de Queso Roquefort

INGREDIENTES (4 personas):

1 Pollo
2 Cebollas
2 Puerros
1 Tomate
100g de queso Roquefort
1 Vaso de caldo de ave
1 Vaso de nata líquida
Perejil picado
1dl de aceite de oliva virgen extra
Sal

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Podemos sustituir el queso roquefort por otro menos intenso, con el sabor más suave.

El acompañamiento podemos cambiarlo por champiñones, calabaza o boniato, si estamos en temporada.

Limpiar y picar en brounoise la cebolla y el puerro. Limpiar el Pollo y trocearlo en dados regulares.

En una sarten con un poco de aceite sellar o dorar los dados de pollo, sazonar. Retirar el pollo.

En la misma sartén pochar la cebolla y el puerro; mojar con el caldo de ave y llevar a ebullición; Agregar la nata, dejar cocer unos minutos e incorporar el queso roquefort. Dejar cocer el conjunto hasta conseguir uba salsa homogénea, rectficar de sal e incorporar el pollo. Dejar cocer el conjunto unos cinco minutos.

Presentar el pollo en un timbal espolvoreado con el perejil picado

No te pierdas el VIDEO

MERIENDA

Tortitas de Avena y Arándanos

INGREDIENTES (4 personas):

80g de copos de avena
120g de clara de huevo
25ml de yogur natural desnatado
5g de estevia
5g de levadura
80g de arándanos frescos
10ml de aceite de oliva V. Extra

Se introducen en una batidora los copos de avena y se trituran bien. A continuación se le añaden el resto de ingredientes, reservando unos arándanos para acompañar frescos.

Se deja reposar la masa en frio y tapada. Entre 2 y 3 horas.

Cocinar en plancha con unas gotas de aceite de oliva.

1. Se pueden acompañar con jarabe de arce y mantequilla de cacahuete. O con miel, siropes, chocolate, mermeladas, más avena y arándanos.

No te pierdas el VIDEO

Té matcha

INGREDIENTES (1 persona):

8g de té verde de matcha
Leche entera fresca

Se introduce en la Tisana o cafetera de émbolo el té matcha.

Se le añade la leche a unos 60º, y se mezcla bien hasta conseguir emulsionar la mezcla.

No te pierdas el VIDEO

CENA

Terrina de Verduras con Queso

INGREDIENTES (4 personas):

- 250g de judías verdes
- 200g de pimiento rojo
- 200g de pimiento verde
- 200g de habas
- 2 Zanahorias
- 1 Vaso de caldo de ave
- 1 Vaso de nata
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- 3 Hojas de gelatina
- Sal
- Pimienta blanca

1. No utilizar mucho caldo para la cocción de las verduras.

2. Las verduras tienen que quedar al dente.

Limpiar y perlar todas las hortalizas. Limpiar en daditos las judias verdes, zanahorias, pimiento rojo y verde.

Hidratar en agua fría la gelatina.

Pochar las hortalizas dependiendo de su dureza (zanahoria, judia verde, pimiento rojo y verde, habas) salpimentar.

Mojar con el caldo de ave y nata, y dejar cocer.

Añadir las hojas de gelatina bien escurridas y fundir.

Disponer los moldes correspondientes y rellenar con la base anterior.

Enfriar en Nevera durante 6 horas.

Sacar del molde y presentar acompañado de salsa de tomane y huevo cocido.

ALGUNAS SUGERENCIAS...
Se puede sustituir alguna de las verduras por otras que nos gusten más.

Podemos triturar todo el conjunto para que quede más fina la terrina, o más gruesas si nos apetece más.

La decoración también es opcional.

No te pierdas el VIDEO

CENA

Filetes de Lenguado al Vapor con Crema de Guisantes

INGREDIENTES (4 personas):

- 4 Lenguados
- 300g de guisantes pelados
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- 6 Patatas medianas
- 2 Puerros
- Pimienta negra
- Sal

1. La crema hay que triturarla muy bien y pasarla por un colador fino.

2. Si no tenemos vaporera podemos poner una olla grande con agua y dentro ponemos una rejilla de forma que no toque el agua, no podemos ayudar de otro recipiente que podamos ponerlo dentro y nos sirva de base, ponemos los filetes en la rejilla y tapamos la olla con un paño y una tapadera.

Para la crema de guisantes
Hacemos una crema de guisante con la patata y el puerro poniéndolos a cocer en agua con sal, esta que no llegue a cubrir todo el conjunto. Los trituramos y pasamos por el chino[1], añadiendo después un chorro de aceite.

Para el lenguado
Salpimentamos los lenguados limpios de espinas y piel y enrollamos en forma de rulo. Ponemos en una vaporera y dejamos cocer unos 8 min, siempre previo calentamiento del horno o vaporera[2].

Para el montaje
Colocamos la crema de guisantes en el fondo del plato movemos el plato en forma circular de manera que se extienda por todo el fondo, colocamos los filetes de gallo de la forma que más bonita nos parezca, ponemos un chorrito de aceite de oliva y alguna hierva aromática que nos agrade.

ALGUNAS SUGERENCIAS...

El lenguado se puede cambiar por otro pescado que sea plano como gallo o fanecas.

La crema de guisantes se puede cambiar por otra de calabaza, champiñones, etc.

Se puede cambiar las patatas por arroz como espesante.

Podemos añadir unas cuantas almejas.

No te pierdas el VIDEO

Han participado en este proyecto:

Alarcón Domene, Rodrigo

Casado García, Juan

Castellano Iborra, Pedro

Castro Vázquez, Francisco Javier

Gómez Jiménez, Claudio

Moreno López, María Pilar

Pérez Benítez, Carmelo

Ruiz Matillas, Ramón

Sánchez García, Gregorio

Torres Villafaina, Borja

Vega Cabezudo, José María

Dpto. De Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada

Diseño y Maquetación: Prodisa Comunicación

C.P.I.F.P. HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA

Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

Proyecto de investigación e innovación educativa
y de elaboración de materiales curriculares
aprobado y financiado por la
Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía

Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte

C.P.I.F.P. HURTADO DE MENDOZA

ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA