

con 
Gusto

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA AFECTADOS DE ELA Y RECETAS PARA PERSONAS CON DIFICULTADES EN LA DEGLUCIÓN




FUNDACIÓN
LUZÓN
UNIDOS CONTRA LA ELA

 **Bellvitge**
Hospital Universitari
Institut Català de la Salut

 **alicia**

 **IBEROSTAR**
FOUNDATION

 **UNIVERSITAT DE BARCELONA**
 **Campus de l'Alimentació**
Universitat de Barcelona

CON GUSTO

Guía de alimentación
para afectados de ELA y recetas para personas
con dificultades en la deglución

FUNDACIÓN FRANCISCO LUZÓN

Madrid, junio de 2017



La Fundación Francisco Luzón ha sido creada por voluntad de Don Francisco Luzón López como una organización privada de naturaleza fundacional sin ánimo de lucro ,con el fin de apoyar la investigación científica de las enfermedades degenerativas de tipo neuromuscular, en especial, la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) y la disfagia. Para ello, impulsa proyectos de asistencia sanitaria y social en favor de la atención médico-sanitaria de estas personas enfermas.

Entre sus preocupaciones, se encuentra la búsqueda de modelos de alimentación para personas enfermas de ELA que faciliten la tarea de realizar recetas asequibles y apetitosas, además de adecuadas nutricionalmente. Esta guía ha sido denominada «Con gusto» como una muestra de la reivindicación de los pacientes para que su alimentación sea puesta en valor. El proyecto se realiza en colaboración con los servicios de neurología y de endocrinología y nutrición del Hospital Universitario de Bellvitge de l'Hospitalet de Llobregat (Barcelona), la Universidad de Barcelona y la Fundación Alícia.

Esta guía forma parte del proyecto de transferencia «Preparación de una guía de recetas de gastronomía nutricional para pacientes de esclerosis lateral amiotrófica (ELA)» de la Fundación Francisco Luzón con la Fundación Bosch i Gimpera (FBG-UB) núm. 309262, la Fundación IDIBELL y de un convenio de colaboración con Fundación Alícia, llevados a cabo por miembros del equipo de investigación interdisciplinar perteneciente al Servicio de Endocrinología y Nutrición Clínica y a la Unidad Funcional de Enfermedad de Motoneurona del Hospital Universitario de Bellvitge, del Grupo de Nutrición Aplicada del Campus de la Alimentación de Torribera de la Universidad de Barcelona y de la Fundación Alícia.

La Fundación Francisco Luzón agradece a la Fundación Iberostar su colaboración para hacer realidad el proyecto «Con gusto».

Editado y publicado el día 21 de junio de 2017

«Día mundial de la lucha contra la ELA»

Es necesario obtener la autorización de Fundación Francisco Luzón para la reproducción de los contenidos para fines comerciales.

© de las fotografías:

Andrea Resmini

Diseño y maquetación:

Grafime (www.grafime.com)

ÍNDICE

PRÓLOGO	7	SEGUNDOS PLATOS	
INTRODUCCIÓN	9	Tortilla de patatas y cebolla	39
1. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS	11	Merluza en salsa verde	40
1.1 Dieta equilibrada	11	Pollo con patatas al romero	41
1.2 Dieta equilibrada de alto aporte energético para pacientes con ELA	12	Guiso de salmón	42
1.3 Planificación del menú de un día para pacientes con ELA.	12	Croquetas caseras	43
2. MODIFICACIÓN DE LA TEXTURA DE LOS ALIMENTOS	15	Calamares a la romana	44
2.1 Las modificaciones de textura de la dieta.	15	Bases de carne o pescado	45
2.2 Alimentos y preparaciones que merecen una atención especial.	16	Caldereta de cordero al tomillo	48
2.3 Hidratación	17	Carrilleras de ternera.	49
3. PREPARACIÓN DE UN BUEN TRITURADO	19	PLATOS ÚNICOS	
3.1 Diseño de una comida principal	19	Garbanzos estofados con verdura y bacalao	50
3.2 Ingredientes.	21	Paella	51
3.3 Elaboración	22	Lasaña de pollo y setas	52
3.4 Emplatado.	24	Berenjenas rellenas con tomate y carne	53
4. RECETAS «CON GUSTO»	25	Espaguetis a la boloñesa	54
4.1 Utilización del recetario.	25	Arroz a la cubana	55
4.2 Recetas «Con gusto».	28	Marmitako de atún	56
4.3 Recetas «Con gusto» en formato vídeo	29	Fabada asturiana	57
RECETAS	31	Porrusalda en brandada	58
PRIMEROS PLATOS		Cocido madrileño.	59
Lentejas estofadas con jamón	32	DESAYUNOS/MERIENDAS/POSTRES	
Ensalada verde con tomate.	33	TENTEMPÍE	
Nidos de patata rellenos	34	Frutas frescas	60
Puré rápido de verduras al microondas	35	Requesón con miel	61
Pudin de verdura asada.	36	Manzana asada con natillas	62
Migas con aceitunas.	37	Batidos de fruta con leche y cereales	63
Salmorejo con huevo y jamón	38	Meriendas de pan.	65
		Arroz con leche.	67
		Chocolate con churros	68
		Carrot cake / pastel de zanahoria y manzana.	69
		Ensamada con leche	70
		Pan con tomate, queso y aceite	71
		Multifrutas con cuajada y miel	72
		Pastel de cumpleaños (<i>mugcake</i>).	73
		AGRADECIMIENTOS	75

PRÓLOGO

EL PROYECTO DE LA GUÍA CON GUSTO, QUE hoy presentamos como Fundación Francisco Luzón, es uno de nuestros primeros trabajos encaminados a desarrollar los objetivos de la propia Fundación: mejorar la calidad de vida de los familiares, profesionales y pacientes con ELA. Para ello, se quiere fomentar una alimentación especialmente pensada desde el punto de vista nutricional y gastronómico, con el nivel de textura adecuado, y una apetencia positiva, que nos permita cumplir esa tarea, tan necesaria para que los pacientes no pierdan peso ni se desnutran y que además puedan comer «con gusto». A este primer proyecto le seguirá una actualización de la guía a partir de los resultados de los trabajos nutricionales y gastronómicos personalizados en función de los requerimientos de la evolución de la enfermedad. Esta aportación del conocimiento médico y nutricional en la alimentación de pacientes con ELA se abrirá también a otras personas con problemas en la deglución.

Este proyecto nace de mi experiencia personal durante los primeros meses de la enfermedad, cuando se hizo cada vez más patente su efecto en el habla y la dificultad de llevar una alimentación normal y en un entorno social. Creía, en ese momento, y hoy lo mantengo, que los pacientes con estos problemas neurológicos motores merecemos una mayor atención durante el proceso de alimentarnos y hacerlo con la mayor seguridad y «con gusto». Las personas afectadas de ELA nos enfrentamos con dificultades a la hora de ingerir alimentos. Por ello, debemos comerlos triturados y con una textura diferente según las fases de la enfermedad. Estas dificultades las tienen también otras personas con otras enfermedades o por causas diversas.

Con la enfermedad, nuestra experiencia vital con la comida cambia radicalmente: pasa de ser una ex-

«Creía, en ese momento, y hoy lo mantengo, que los pacientes con estos problemas neurológicos motores merecemos una mayor atención durante el proceso de alimentarnos y hacerlo con la mayor seguridad y “con gusto”».

periencia placentera para el gusto a una preocupación diaria, enfocada únicamente a alimentarnos de forma adecuada. Lo hacemos con purés muy nutritivos, pero poco o nada apetitosos y repetitivos. Así vamos perdiendo uno de los placeres más humanos: el comer y beber con olores y sabores variados.

Por eso la Fundación Francisco Luzón ha puesto en marcha esta iniciativa llamada *Con gusto. Guía de alimentación para afectados de ELA y recetas para personas con dificultades en la deglución*. Con ella queremos facilitar a los pacientes y sus familias la tarea de realizar en sus casas recetas a precios razonables, apetitosas y no solo adecuadas calóricamente. Recetas que ofrezcan sabores y sensaciones para que la experiencia de comer siga siendo gratificante y no arriesgada ni dolorosa.

Hemos empezado con un amplio abanico de recetas. El menú lo iremos enriqueciendo paso a paso. Buscaremos, para ello, la colaboración de un amplio número de instituciones y expertos españoles. Y así abriremos una nueva oportunidad de disfrutar de la vida. ●

FRANCISCO LUZÓN
Presidente de la Fundación

INTRODUCCIÓN

SER DIAGNOSTICADO DE UNA ENFERMEDAD significa tener preocupaciones que atañen al presente junto a la incertidumbre de lo que ocurrirá mañana, tanto para los pacientes como para su entorno social y familiar. Cuando se trata de una enfermedad rara, que no tiene tratamiento porque se desconoce su causa, las perspectivas son todavía más desalentadoras. Este es el caso de la esclerosis lateral amiotrófica o ELA, una enfermedad neurodegenerativa por la que por causas desconocidas se degeneran progresivamente las células responsables de la movilidad de los músculos, denominadas **neuronas motoras**. Estas pérdidas de su función básica producen un deterioro absoluto y progresivo (atrofia) de todos los músculos del cuerpo hasta causar una parálisis total. Poco a poco, a medida que progresa la enfermedad, las funciones vitales como respirar, comer o hablar se ven dificultadas hasta hacerse imposibles, con lo cual la persona afectada se ve conducida a un aislamiento social progresivo.

En nuestra cultura, comer tranquilamente en una mesa nos hace socialmente activos. Asimismo, compartir el placer de comer, conversar y descubrir nuevos lugares y tradiciones a través de la alimentación son formas de dar un sentido a la alimentación más allá de cubrir la necesidad fisiológica de nutrirse.

Este componente placentero del comer queda precozmente mermado con la ELA, que aparece, en general, entre las edades de 55 y 65 años (abarcando enfermos en edades comprendidas entre los 30 y los 80 años). En las formas de afectación de la musculatura de la deglución y el habla (**inicio bulbar**), las alteraciones de la deglución aparecen entre los primeros síntomas de la enfermedad, dando lugar a una falta de seguridad y eficacia en la deglución, lo que se denomina *disfagia*. En las formas de afectación de la musculatura de las extremidades (**inicio espinal**)

la aparición de la disfagia es más tardía, pero también llega, y afecta hasta un 80% de los enfermos. Estas dificultades en la alimentación conllevan pérdidas de peso, que dan lugar a una mayor debilidad y peor pronóstico de la enfermedad.

Está descrito en la literatura que cuando aparecen problemas en la deglución es prácticamente imposible que se lleve a cabo una dieta suficiente, variada, equilibrada y de textura adecuada a las necesidades individuales con los conocimientos **dietéticos y culinarios** de la población general.

A partir de las necesidades concretas salen los proyectos, y ante la evidente imposibilidad de los pacientes para realizar comidas seguras y apetitosas tanto en casa como fuera de casa, nace la iniciativa del proyecto de la guía *Con gusto* de la Fundación Francisco Luzón. El objetivo es unir dos conceptos aparentemente opuestos: *comer bueno* y *comer seguro* cuando se presentan estos problemas de la deglución.

En la presente guía se pretende ir un paso más allá: se quiere mostrar que la modificación de la textura de los alimentos no solo consiste en triturar una mezcla de alimentos necesarios para cubrir la necesidad fisiológica de la nutrición. Se quiere mostrar, pues, que alimentarse en situaciones en las que la deglución requiere hacer una modificación de textura puede seguir siendo placentero y un momento de encuentro social.

«Así, la guía pretende explicar cómo los enfermos con ELA pueden llevar a cabo una dieta variada, equilibrada y nutricionalmente adecuada».

La guía *Con gusto* incluye **recomendaciones dietéticas** para pacientes afectados de ELA y un conjunto de **recetas** para disfagia en la ELA testadas por nutricionistas especialistas. Esta guía no pretende ser más que una ayuda para pacientes con ELA y sus cuidadores a la hora de preparar las cinco o seis comidas del día, con el objetivo de disminuir la carga que supone pensar en qué comer y cómo prepararlo. No revela ninguna dieta milagrosa, puesto que la mejor dieta es aquella que es variada, equilibrada, que no restringe ningún alimento y que contribuye al mantenimiento del peso. Así, la guía pretende explicar cómo los enfermos con ELA pueden llevar a cabo una dieta variada, equilibrada y nutricionalmente adecuada. Estos ven alterada su capacidad de alimentarse debido a la rigidez de la mandíbula, la debilidad en la lengua y otros músculos de la boca, denominada técnicamen-

«Esta guía no pretende ser más que una ayuda para pacientes con ELA y sus cuidadores a la hora de preparar las cinco o seis comidas del día, con el objetivo de disminuir la carga que supone pensar en qué comer y cómo prepararlo».

te **debilidad muscular orofaríngea**, y la aparición del riesgo de atragantamiento.

Esta guía es un apoyo y nunca podrá sustituir –sino potenciar– las recomendaciones individualizadas dadas por el equipo médico o el dietista-nutricionista. ●

I. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

NO EXISTE UNA DIETA QUE CURE LA ELA, pero sí una alimentación que ayuda a tratar algunos aspectos de la enfermedad como la desnutrición y los problemas de la deglución. Está bien estudiado que perder peso conduce a la desnutrición y este es un factor determinante para el mal pronóstico de la enfermedad. Por ello, un objetivo de la guía *Con gusto* es luchar para el mantenimiento del peso mediante una alimentación saludable y con la textura adecuada.

La dieta más adecuada, también para los pacientes con ELA, es aquella que sigue las recomendaciones de una dieta equilibrada y cardiosaludable, en definitiva, la dieta mediterránea. Las recomendaciones de cantidades y frecuencia de consumo de los grupos de alimentos son las que figuran en la pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)¹ teniendo en cuenta que las raciones serán preferiblemente las de mayor tamaño para poder lograr una **dieta equilibrada de alto aporte energético**. Para más información se puede consultar el siguiente enlace: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>

I.1 DIETA EQUILIBRADA

La dieta saludable es **equilibrada**, sin restricciones de alimentos y con una distribución fraccionada en cinco comidas al día. Es **variada**, en colores y cantidades. En

cada comida se incorporan alimentos de diferentes grupos ya que cada uno aporta un tipo de nutrientes, y combinados y distribuidos correctamente a lo largo del día se consigue, durante la semana, evitar carencias nutricionales, lo que da lugar a una alimentación completa, variada y equilibrada.

Los distintos grupos de alimentos que aparecen en la **pirámide de la alimentación** saludable se deben consumir con la frecuencia indicada. A diario, en cada comida debe haber una representación de **los alimentos ricos en hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, cereales y legumbres), preferiblemente integrales y de grano completo. Éstos deben ser la fuente principal de energía de la dieta. En cada comida principal deben consumirse también **alimentos que son fuente de proteína** (carne, pescado, huevos, lácteos y legumbres),² ya que contribuyen a la formación y mantenimiento de la masa muscular; y cinco **raciones** al día de **frutas y verduras**, fuente de vitaminas, minerales y fibra, esenciales para un correcto funcionamiento del organismo. **Las grasas saludables** (aceite de oliva virgen y frutos secos o semillas) igualmente deben consumirse a diario, ya que son fuente de energía para el organismo.

Debe asegurarse una correcta hidratación además de una correcta nutrición. Es esencial cubrir los requerimientos hídricos recomendados, ya sea en forma de agua, infusiones, caldos vegetales...

1. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); La nueva pirámide de la alimentación saludable. *NutrHosp* 33 (Supl 8), 1-48. Dic. 2016. Disponible en: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/827/497>
2. Las legumbres tienen un elevado aporte proteico, pero al ser de origen vegetal necesitan combinarse con proteínas de otros grupos de alimentos para que sean útiles para el organismo.

1.2 DIETA EQUILIBRADA DE ALTO APORTE ENERGÉTICO PARA PACIENTES CON ELA

Para los pacientes con ELA fraccionar la dieta en cinco o seis veces al día es esencial. Las comidas más importantes son el desayuno y la cena, ya que marcan el tiempo de ayuno del cuerpo. El **tiempo de ayuno** significa que el cuerpo va a usar las reservas energéticas que tiene, y en enfermos con ELA este proceso toma especial importancia, ya que durante la noche el cuerpo sigue teniendo un **gasto energético**, incrementado respecto a la población general, que contribuye a la pérdida de peso.

Este gasto energético se halla incrementado debido a la propia enfermedad por:

- a) Los movimientos involuntarios de los músculos (las **fasciculaciones**).
- b) El aumentado metabolismo basal del cuerpo (**hipermetabolismo**).

Es por ese motivo que los requerimientos energéticos (calorías) están incrementados y las recomendaciones van dirigidas a mantener o incrementar la **ingesta** para no perder peso, e incluso ganarlo en aquellas personas que se considere oportuno.

Para lograr una dieta equilibrada de alto aporte energético hay que incluir:

- 1) Los alimentos que son **fuentes de hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, patata, cereales y legumbres) en cada comida, seleccionando las raciones de mayor tamaño siempre que sea posible.
- 2) Los alimentos que son **fuentes de grasas**. Estos están presentes en las preparaciones de forma habitual (aceite de oliva virgen, mantequilla...). Hay que priorizar el aceite de oliva virgen, los frutos secos y las semillas. Este es un grupo de alimentos muy energético que ayuda a cubrir las necesidades energéticas.

Además, en el marco de una dieta equilibrada, y adecuándolo a los requerimientos de la enfermedad, también hay que incluir:

- 3) Alimentos que son **fuentes de proteína** (carne, pescado, huevos y lácteos) en cada comida principal.
- 4) Alimentos que son **fuentes de vitaminas, minerales y fibra** (frutas y verduras) en cinco pequeñas raciones al día.

Por la naturaleza de la enfermedad habitualmente aparece fatiga durante la ingesta, por lo que las preparaciones deben ser siempre de alto contenido energético en un volumen reducido para facilitar la ingesta total de la comida.

Debe garantizarse una correcta hidratación en los pacientes con ELA, ya que está definido que un estado de deshidratación también es un factor de mal pronóstico de la enfermedad. Se pueden cubrir los requerimientos hídricos recomendados con agua o aguas saborizadas, infusiones, caldos vegetales, e incluso con licuados o zumos de fruta naturales, ya que aportan un extra calórico.

*«Con la presente guía Con gusto vamos a facilitar el trabajo de disponer de **recetas** que permitan una buena combinación de platos y una elaboración de menús adecuados para el mantenimiento del peso de los pacientes, con una **textura segura** para la deglución, fáciles de preparar y **apetecibles**.»*

1.3 PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DE UN DÍA PARA PACIENTES CON ELA

Para poder hacer la planificación del menú hay que saber qué cantidad de energía se requiere a lo largo de un día. Cada persona tiene unos requerimientos en función de su edad, peso, talla, etc., pero generalmente se recomienda cubrir como mínimo una dieta de 2.000 kcal. En la consulta, el especialista ajustará la cantidad de energía para cada paciente y estado evolutivo de la enfermedad, por lo que solo será necesario, tal y como se explica más adelante, añadir o retirar algún **módulo energético**.

La distribución calórica a lo largo del día estará determinada por el fraccionamiento de la dieta. Para minimizar el ayuno y reducir el riesgo de pérdida de peso, se establece que el desayuno y la cena sean las comidas más importantes del día. Además, a lo largo del día se deben realizar otras tres comidas, quedando una jornada distribuida en desayuno, almuerzo, merienda, cena y tentempié antes de acostarse. Este último tentempié puede hacerse a media mañana, en función de las necesidades individuales y el estilo de vida (hora de levantarse y acostarse, actividad física...).

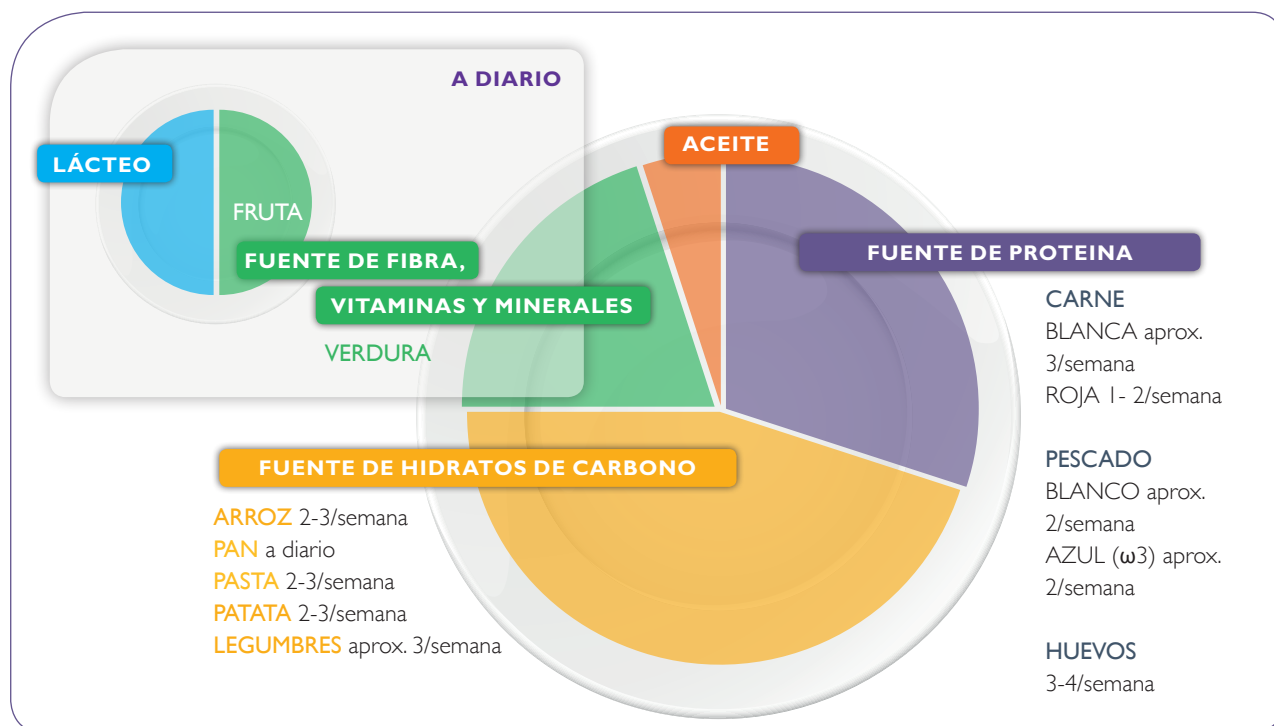
En las comidas principales (almuerzo y cena) podemos ayudarnos del **método del plato**.³ La distribución se puede trasladar a un plato único (imagen 1) o bien hacer un primer plato más un segundo. Además, para realizar una comida completa y equilibrada puede tomarse un postre a base de fruta y/o lácteos.

«Para poder hacer la planificación del menú hay que saber qué cantidad de energía se requiere a lo largo de un día. Cada persona tiene unos requerimientos en función de su edad, peso, talla, etc., pero generalmente se recomienda cubrir como mínimo una dieta de 2.000 kcal.»

Las frecuencias de consumo de alimentos recomendadas también aparecen detalladas para facilitar la preparación de menús equilibrados.

En el desayuno y la merienda deben incluirse alimentos ricos en hidratos de carbono, además de fruta o lácteos. Para conseguir esta correcta distribución de

IMAGEN 1: Representación gráfica de cómo debe quedar distribuida una comida principal, según la frecuencia de consumo recomendada para cada grupo de alimentos.



3. Adaptación de la iniciativa «My plate», con una distribución de los grupos de alimentos adecuada para la enfermedad ELA. <https://www.choosemyplate.gov/>

la energía y los grupos de alimentos se requiere un cierto entrenamiento, por eso el **método de combinación de recetas** que se propone en la presente guía facilitará el trabajo de estructurar el menú de un día. Se encuentra descrito de manera detallada en el apartado 4.

Estas recomendaciones dietéticas son generales para los pacientes con ELA, y válidas para cualquier estado evolutivo de la enfermedad. A medida que

aparezcan problemas de deglución, tendrán que hacerse las modificaciones de textura pertinentes. En el recetario incluido al final de esta guía se sugieren recetas apetitosas, fáciles de preparar y que cumplen con las recomendaciones dietéticas para la enfermedad ELA, adaptadas a la **textura de puré espeso**. Si no se requiere esta modificación de textura, las recetas pueden utilizarse simplemente como ideas de preparación de platos y menús. ●

2. MODIFICACIÓN DE LA TEXTURA DE LOS ALIMENTOS

CUANDO APARECEN PROBLEMAS EN LA masticación o los primeros síntomas de alteración de la deglución (disfagia), se hace inevitable tener que adaptar la textura de los alimentos, para convertirlos en aptos y seguros, y así garantizar una ingesta que permita cubrir las necesidades nutricionales.

Disfagia significa dificultad para realizar una deglución de forma segura y eficaz, sea por la dificultad en la preparación oral del bolo o en el desplazamiento de los alimentos desde la boca hasta el estómago. Generalmente esto provoca que la ingesta de sólidos y líquidos disminuya (pudiendo representar deshidratación y malnutrición) y que aumente el riesgo de aspiración del alimento hacia la vía respiratoria, con el consecuente riesgo de infección pulmonar. Así, la disfagia puede ser tanto con alimentos sólidos como líquidos e incluso con ambos.

Las características de esta adaptación de la textura variarán en función del **grado y tipo de disfagia**, por lo que será necesario determinar para cada paciente con ELA qué tipo de textura y viscosidad son mejor toleradas, según el momento de la enfermedad en el que se encuentre.

2.1 LAS MODIFICACIONES DE TEXTURA DE LA DIETA

Con la aparición de los primeros signos de rigidez mandibular es necesario hacer ligeros cambios en la textura de los alimentos: todos los alimentos sólidos tienen que ser de fácil masticación. Cuando esta rigidez mandibu-

lar avanza y/o aparecen signos bulbares de afectación lingual, las modificaciones de la textura deben ser moderadas. En fases avanzadas de la enfermedad, en las que la afectación bulbar es generalizada y las modificaciones anteriores son insuficientes para realizar una deglución segura, debe pasarse a la textura de puré.

En la página siguiente, se muestra **la tabla I** que incluye características y ejemplos de las modificaciones de textura de la dieta que deben realizarse a medida que se vayan requiriendo.

De la misma manera, puede que sea necesario hacer modificaciones en la viscosidad de los alimentos en estado líquido, es decir en las bebidas, ya que la deglución de estas en su estado habitual tampoco resulta segura. Para tal fin, será de gran utilidad el uso de espesantes comerciales.

Los espesantes comerciales son productos alimentarios preparados para usarse como agentes texturizantes, cuya finalidad es aumentar la viscosidad de un alimento en estado líquido y así convertirlo en apto para aquellas personas que en su estado inicial no lo podrían consumir.

En el mercado encontramos disponibles espesantes comerciales de diferentes composiciones, y aunque su función siempre es la misma su mecanismo de acción puede variar. Por ello, se recomienda siempre seguir la dosificación y las recomendaciones de uso específicas detalladas en cada producto concreto.

Contra más producto añadamos a nuestras bebidas, más viscosas resultarán, pero será siempre el especialista quien indicará cuál es la viscosidad más adecuada para cada persona que requiera una

TABLA I: Cambios a efectuar en la textura de los alimentos para facilitar la deglución en diferentes estados evolutivos de la enfermedad.

	CAMBIOS LEVES	CAMBIOS MODERADOS	TEXTURA PURÉ
CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Suaves, húmedos • Suaves en la masticación, no triturados • Acompañados siempre con salsas espesas • Admiten modificaciones de texturas • Pueden chafarse con tenedor 	<ul style="list-style-type: none"> • Purés de consistencia suave y uniforme, que puedan moldearse • Alimentos muy suaves en la masticación • Consistencias similares • Alimentos que no se desmenucen en la boca • Aumento de la consistencia con espesante, si se precisa 	<ul style="list-style-type: none"> • Purés de consistencia suave y uniforme, que deben tomarse con cuchara • Alimentos que no precisen masticación • Consistencia igual en todo el preparado • Según el grado de disfagia, se puede añadir espesante
EJEMPLOS	Alimentos enteros blandos como tortilla, pescado hervido, patata hervida, fruta madura..	Elaboraciones tipo pudín blando: pastel de pescado o queso, flan, mousse, suflé...	Cremas, purés de todo tipo de alimentos sólidos y bien tamizados , sin grumos. Postres: natillas, flan de huevo, batido o puré de frutas...

«De forma general, se recomienda a los pacientes con disfagia que eviten las dobles texturas, los alimentos de riesgo y homogeneicen la textura de los alimentos.»

adaptación. Por norma general, néctar, miel y pudín corresponden a las viscosidades más comunes.

De la misma manera, el uso de los espesantes comerciales como agentes texturizantes también es ampliable a alimentos no líquidos, por lo que también nos pueden ser útiles a la hora de conseguir texturas concretas en nuestras elaboraciones.

2.2 ALIMENTOS Y PREPARACIONES QUE MERECE UNA ATENCIÓN ESPECIAL

De forma general, se recomienda a los pacientes con disfagia que eviten las **dobles texturas**, los alimentos de riesgo y homogeneicen la textura de los alimentos. Se entiende por alimentos con doble textura o textura mixta aquellas preparaciones que contienen alimentos con diferente consistencia (sólido en líquida,

do, semisólido encima de un sólido, mezclas...), que obligan a prestar especial atención en la deglución. Raramente se sugieren propuestas alternativas que sean seguras para la deglución. En la tabla 2 se recogen algunas ideas..

En disfagia, cuando las pequeñas modificaciones de textura son insuficientes y se tiene que optar por comer los alimentos sólidos triturados, se debe hacer en forma de puré espeso que cumpla unas características bien definidas. Aunque existen diferentes normas establecidas por los especialistas (descriptores de texturas), esta guía propone recetas e ideas para dar respuesta a la modificación más común, **el triturado tipo puré**, conocido técnicamente como *descriptor C - puré espeso*.

Características que debe cumplir un puré espeso para validar que es apto para personas con dificultades en la deglución (disfagia):

- Los alimentos se encuentran triturados o tienen textura de puré, no siendo necesario masticar.
- Mantiene la forma si lo volcamos sobre un plato y se puede comer con tenedor, ya que no se escurre entre las púas de este. Las púas del tenedor también deben dejar una marca clara al

TABLA 2: Alimentos a los que debe ponerse especial atención cuando aparece la disfagia y posibles alternativas seguras.

A EVITAR	EJEMPLOS	SOLUCIONES
ALIMENTOS CON TEXTURA MIXTA	Leche con galletas Sopa de arroz o pasta Yogures con trocitos	Puré de leche con galletas, bizcocho o pan Sopa de sémola de arroz o trigo Yogures de sabores o naturales
ALIMENTOS QUE DESPRENDEN LÍQUIDOS	Sandía Naranja Mandarina Pera de agua	Plátano maduro chafado Manzana al horno o compota Triturados de fruta fresca
ALIMENTOS QUE PUEDEN FUNDIRSE O DERRETIRSE	Helados Gelatinas	Agua gelificada apta para disfagia Agua con espesante
ALIMENTOS QUE NO FORMAN BOLO	Arroz Legumbres enteras Guisantes	Arroz muy pasado (tipo risotto) Humus de legumbres Crema de guisantes
ALIMENTOS QUE SE DESMENUZAN EN LA BOCA	Carne picada Galletas Milhojas	Carne picada en canelón Lasaña
ALIMENTOS PEGAJOSOS O IMPACTANTES	Leche condensada Miel Bollería Pan de molde Croquetas Puré de patata	Bollería solo en puré con leche Croquetas caseras, solo rebozadas con huevo Buñuelos de bacalao Puré de patata con cebolla y mayonesa
ALIMENTOS RESBALADIZOS	Guisantes Bereberchos Judías	Pastel de pescado Pastel de verduras

presionar sobre este. Además, se debe poder moldear o poner por capas.

- Es suave y liso de manera homogénea, sin grumos ni fibras, trozos de cáscara, piel, cartílago...
- Su textura debe mantenerse estable para que el **bolo** en boca se mantenga cohesionado.
- Debe ser suficientemente húmedo para que no se adhiera a las paredes de la boca, no sea gomoso y no contenga líquido que se pueda desprender de él más tarde.
- No debe contener dobles texturas; así, cualquier guarnición o salsa debe ser espesa como el mismo puré y cumplir las mismas características. En caso de que la salsa tenga una consistencia menor, será necesario mezclar bien la preparación antes de consumir.
- No debe haber formado costra ni contener

trozos duros o capas de piel durante la cocción, la preparación o la reserva.

2.3 HIDRATACIÓN

Cuando se presenten alteraciones en la deglución, no debe descuidarse el aporte hídrico. Es especialmente importante promover la hidratación: el agua, los caldos, las infusiones y los zumos tienen que ir espesados. Esto puede lograrse con la ayuda de los espesantes para líquidos. Las aguas gelificadas comerciales aptas para disfagia también son una alternativa, pero deben ser costeadas por el usuario. La adecuación de la textura de los líquidos es esencial para evitar el paso a la vía aérea y reducir así las complicaciones respiratorias. ●

3. PREPARACIÓN DE UN BUEN TRITURADO

Los contenidos del siguiente capítulo han sido extraídos y adaptados de la **Guía práctica de gastronomía triturada. Guía para preparar platos con textura modificada nutritivos y deliciosos** (páginas 6-19), elaborada por la Fundación Alícia con el apoyo de la Fundación Catalunya - La Pedrera y la colaboración de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, editada en septiembre de 2016.

PRÁCTICAMENTE CUALQUIER RECETA PUEDE ser adaptada para una dieta de textura modificada, pero requiere un cierto grado de imaginación y conocimientos culinarios. A continuación, presentamos los puntos principales a tener en cuenta a la hora de preparar una comida adaptando la textura:

- Diseño de una comida principal
- Ingredientes
- Elaboración
- Emplatado

Estos puntos clave abordarán aspectos importantes que también debemos considerar, prestando especial atención a:

- 1) Asegurarse de que todos los sólidos presentes en la receta podrán triturarse adecuadamente.
- 2) Visualizar los elementos que configuran la receta y cómo distribuirlos para poder respetar al máximo colores, sabores y texturas.
- 3) Asegurarse de que podrán texturizarse todos los componentes en una única textura, y si es necesario se usarán **espesantes**.

- 4) Asegurar una correcta higiene en la manipulación de los alimentos. Es importante que una vez triturados, si no se consumen de inmediato, se recalienten suficientemente hasta que el centro del puré alcance los 65 °C.

3.1 DISEÑO DE UNA COMIDA PRINCIPAL

Además de tener en cuenta las recomendaciones de frecuencias y cantidades detalladas en el capítulo anterior, para asegurar el equilibrio nutricional de las comidas principales podremos hacerlo (en función del aporte calórico del triturado y su tamaño final) de dos formas:

- a) En una única preparación completa, de 300-400 g aproximadamente.
- b) En dos triturados, a modo de primer y segundo plato, con un peso aproximado de 100-200 g cada uno.

Debe asegurarse la ingesta total de las preparaciones para garantizar el correcto aporte nutricional. Por ese

IMAGEN 2: Ejemplo de menú de plato único completo y postre.



IMAGEN 3: Ejemplo de comida principal de primero, segundo y postre.



motivo se procurará que los preparados sean de alto aporte calórico en **reducido volumen**. Es importante asegurar que se incluyen carne, pescado y huevos en las comidas principales, y completar con lácteos en otras comidas para el correcto aporte proteico. Las raciones de alimentos como pan, pasta, arroz, legumbres y galletas deben estar presentes en todas las comidas para asegurar la energía requerida. Son importantes las preparaciones que contengan frutas y verduras por su aporte de fibra, vitaminas y minerales, sin olvidar que al menos una de las raciones diarias debe consumirse en crudo.

3.2 INGREDIENTES

Cuando se eligen los ingredientes se deben tener en cuenta las distintas características que pueden condicionar el resultado final de la preparación: la calidad, el sabor, el color y, por lo tanto, la forma como se comportarán cuando se cocinen y/o se trituren con respecto a su textura y tonalidad finales.

Calidad: emplear ingredientes de calidad repercutirá directamente en su sabor. Es necesario priorizar el uso de productos frescos. En el caso de la fruta y la verdura, un aspecto primordial es su estado de maduración. Para que se trituren bien es re-

comendable comprar las que están en su punto óptimo de maduración.

Comportamiento cuando se trituren: para poder elaborar un buen triturado es importante saber cómo se comportará cada alimento durante el proceso; así, encontraremos alimentos que nos proporcionarán diferentes características, como texturas líquidas (frutas y verduras), consistencia (cereales, legumbres, tubérculos...), textura fibrosa y hasta algunos que facilitarán la emulsión (aceites y grasas).

Sabor: es imprescindible conseguir un sabor adecuado en los platos triturados, ya que resulta más difícil identificarlos visualmente. Para ayudar a mejorar esta identificación debemos realizar elaboraciones sencillas, sin mezclar más alimentos de los necesarios, así como también triturar elaboraciones muy conocidas y/o tradicionales.

Color: es necesario prever el color final de la elaboración teniendo en cuenta los colores de los ingredientes y el resultado de la combinación de ellos para procurar que el conjunto de platos tenga una gama cromática agradable.

La siguiente tabla nos puede ayudar a determinar el aspecto cromático definitivo de la preparación:

TABLA 3: Color aproximado que aportarán los diferentes alimentos a la preparación final de una elaboración triturada.

BLANCOS	Patata, tapioca, pasta, arroz, sémola, pan (sin corteza), alubias, clara de huevo, pescado blanco, sepia, calamar.
AMARILLOS	Maíz, pimiento amarillo, garbanzos, piña, mango, melocotón, huevo entero.
NARANJAS	Zanahoria, calabaza, boniato, mejillones, yema de huevo.
ROJOS	Pimiento rojo, tomate, remolacha, sandía, fresa, frutos rojos, salmón.
VERDES	Pimiento verde, espinacas, espárragos, brócoli, guisantes.
MARRONES CLAROS	Pan tostado, cereales integrales, quinua, pollo, pavo, magro de cerdo, conejo.
MARRONES OSCUROS	Lentejas, pescado azul (atún, caballa, sardina...), ternera, cordero.

3.3 ELABORACIÓN

La elaboración de un triturado conlleva diferentes procesos, que van desde la manipulación de los ingredientes y la cocción o no de estos hasta la propia acción de triturar. Además, podemos incluir otros procesos opcionales como colar, espesar la elaboración o darle forma.

a) Manipulación. Para manipular los ingredientes que formarán un triturado hay que tener en cuenta:

- **Los elementos que dificultan el triturado.** Eliminar las partes de los ingredientes que pueden dificultar el triturado (huesos, espinas, cartílagos, pieles, fibras, semillas o huesos, etc.). Algunos podemos dejarlos durante la cocción para dar gusto y eliminarlos antes de triturar.
- **La forma de cortar los ingredientes.** Los trozos pequeños favorecerán la cocción tanto por el **sabor** como por el **tiempo** y por la **facilidad** de triturar.
- **El uso de técnicas para reforzar el aroma y el sabor.** Por ejemplo marinar o aderezar con hierbas aromáticas, aceites...
- **El control de la oxidación.** Mantener en frío, tapados o sumergidos en agua con perejil o limón los productos que en crudo se oxidan fácilmente (pera, plátano, aguacate, alcachofa...).

- **La higiene de los triturados de fruta o verdura crudas.** Darles especial atención para asegurar su inocuidad y sin conservarlos demasiado tiempo.

b) Cocción. Usar diferentes técnicas de cocción, puesto que cada una nos aportará matices gustativos concretos y, así, diversidad de sabores (véase **tabla 4**).

c) Acción de triturar. La textura final de un plato triturado depende de varios factores, pero los que definen la consistencia final, que podremos modificar hasta el último momento, serán principalmente la relación líquido-sólido de la elaboración y la técnica (maquinaria) utilizada para triturar los ingredientes. Habrá que tener en cuenta las generalidades que se describen a continuación:

Con respecto a la elaboración:

- Será importante prever la relación entre los sólidos y el líquido a fin de que la elaboración no quede demasiado líquida o demasiado espesa mientras se tritura.
- Si debemos añadirle líquido, se recomienda hacerlo poco a poco y a la misma temperatura que la elaboración que se está triturando.
- Si se trata de una elaboración caliente, será mejor triturarla en caliente.

TABLA 4: Características principales y usos de las diferentes cocciones a tener en cuenta a la hora de preparar un triturado.

VAPOR, HERVIDO, MICROONDAS	Cocciones muy adecuadas para triturar posteriormente, ya que los elementos cocidos tienen humedad, lo que favorece una textura final uniforme. Utilizar caldos, infusiones u otros líquidos aromatizados como medio de cocción puede aportar más matices gustativos al plato, así como utilizarlos cuando se triture. El microondas, además, tiene la ventaja de cocer de una forma fácil, segura y rápida.
GUISOS Y ESTOFADOS	Estas cocciones, generalmente largas, permiten que el resultado sea muy tierno. La salsa que se genera da humedad, a la vez que potencia el sabor final. En la mayoría de casos, si un guiso se deja reposar tendrá un sabor más uniforme y potenciado.
PLANCHA, BRASA, HORNO, FRITO, SALTEADO	Son cocciones que generan un buen sabor porque los alimentos se doran por fuera. Son técnicas muy útiles como complemento de otras en las que haya humedad que haga más tierno el producto (por ejemplo, el hervido). Por lo tanto, una buena práctica es preparar los alimentos con alguna de estas técnicas y después hervirlos unos 5 ó 10 minutos a fin de que se humedezcan y se vuelvan tiernos.

Con respecto a la maquinaria: conocer las características y particularidades para elegir cuál será la que se adaptará mejor para cada elaboración. Para cada tipo de aparato culinario existen calidades, niveles de potencia, funciones y accesorios distintos. Entre los más comunes a nivel casero encontramos: el robot de cocina, el triturador de mano eléctrico y el vaso americano.

d) **Procesos técnicos opcionales.** Una vez se ha obtenido el triturado, puede que sea preciso colarlo para eliminar grumos o asegurarnos de que no hay ningún sólido, espesarlo porque se requiere más consistencia o darle una forma o un volumen determinados para variar de vez en cuando la presentación.

- **Colar:** habrá que colar el triturado para asegurarse de que la textura es totalmente homogénea, principalmente cuando el utensilio triturador no es muy potente o el alimento que se desea triturar es rico en fibras.
- **Espesar triturados una vez elaborados.** Si el triturado ha quedado demasiado líquido, existen diferentes formas de espesarlo:
 - Utilizando **migas de pan seco, pasta italiana cocida, arroz blanco cocido, patatas cocidas o copos de patata.** Añadirlos directamente al triturado poco a poco e ir triturando.
 - Utilizar **almidón de maíz instantáneo** (Maizena® exprés). En este caso hay que ir

añadiendo el almidón poco a poco dentro del triturado caliente, mientras se va removiendo.

- **Harinas y almidones:** a diferencia de los anteriores, estos se deben disolver primero en un poco de líquido antes de incorporarlos. Después hay que volver a cocer la preparación unos minutos sin dejar de remover hasta que espese y volver a triturarlo todo.
- **Espesante comercial:** además de espesar los líquidos, tal y como se ha explicado en el apartado 2.3, puede ser un recurso fácil para dar la textura requerida de puré espeso en preparaciones con alta cantidad de agua.
- **Dar forma a los triturados:** una vez obtenido un puré también se le puede dar una forma o un volumen determinados. Así se favorece el aspecto visual del plato, con un aire más atractivo y en algunos casos más comprensible, ya que simulará su forma antes de triturar. Esto permitirá al comensal reconocer mejor el tipo de plato que come, aparte que proporcionará una variedad de texturas que hará la alimentación menos monótona. Existen diferentes ingredientes que pueden tener esta función: desde los básicos de la cocina, como el huevo o la nata, hasta otros más tecnológicos, como el agar-agar o el espesante comercial. A continuación, se describen algunos de los ingredientes y técnicas más habituales para dar forma y volumen (tabla 5):

TABLA 5: Ingredientes utilizados habitualmente para dar forma a las preparaciones trituradas.

TÉCNICAS	INGREDIENTE BÁSICO	CARACTERÍSTICAS
FLANES Y PUDINES	Huevo	Un flan o un pudín son elaboraciones que están cuajadas con huevo, generalmente al horno o al microondas, y que aportan forma a un triturado.
MOUSSES Y MERENGUES	Nata Huevo	La clara batida, en forma de merengue, y la nata batida o montada permiten dar volumen a ciertas preparaciones. Hay que recordar que las preparaciones que llevan merengue o nata montada proporcionan volumen y no se pueden manipular posteriormente.
GELIFICAR	Agar-agar	El único gelificante permitido en la disfagia es el agar-agar. Se utiliza para dar forma a un triturado y admite temperaturas de hasta 80 °C.

TABLA 6: Alimentos recomendados para aumentar el aporte energético y proteico de las preparaciones.

ENERGÉTICO	PROTEICO
<ul style="list-style-type: none"> • Pan rallado en polvo • Galleta rallada en polvo • Miel • Mermelada • Frutos secos en polvo • Aceite de oliva virgen • Mantequilla • Crema de leche / Nata • Copos de puré de patata 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso rallado en polvo • Leche en polvo • Pescado en conserva triturado • Clara de huevo • Jamón cocido triturado • Frutos secos en polvo

e) Enriquecer. Es una opción que cumple con el objetivo de incrementar el aporte calórico de las preparaciones y, además, en múltiples ocasiones puede servir como espesante. Se indican en la tabla 6 un conjunto de condimentos que aportan un extra calórico y/o proteico, que pueden ser de utilidad en función de la necesidad de cada receta.

3.4 EMPLATADO

La forma como se sirve un plato y la presentación son el primer contacto que tiene el comensal con la elaboración y, por lo tanto, es determinante que le estimule el hambre y la acepte. Para ello debemos tener en cuenta que el comensal identifique qué va a comer, así como cuidar el color, la temperatura, la vajilla y la forma como se dispondrán los elementos en el plato.

Identificación: será muy útil usar elementos decorativos representativos del plato (por ejemplo una rama de canela en un triturado de arroz con leche).

Color y aspecto: combinar la trituración de los elementos del plato con la trituración por separado o acompañar la elaboración con una salsa de color diferente.

Temperatura: hay que cuidar que el plato llegue al comensal con la temperatura adecuada, por lo tanto, hay que respetar que la preparación se sirva fría o caliente.

Vajilla: la vajilla también ayuda a dar un aspecto diferencial y característico a algunos platos, pudiendo sustituir los boles por platos planos, hondos, vasos... e incluso relacionando la vajilla con el tipo de elaboración.

Disposición de la elaboración: cuidar la forma como se disponen los diferentes elementos de un plato ocasiona que el usuario lo reciba de forma más agradable. El uso de mangas pasteleras, moldes, cortapastas, flaneras o cucharas de bolas nos permitirá darles forma. ●

«La forma como se sirve un plato y la presentación son el primer contacto que tiene el comensal con la elaboración y, por lo tanto, es determinante que le estimule el hambre y la acepte.»

4. RECETAS «CON GUSTO»

EN ESTE APARTADO, SE RECOGEN DIFERENTES recetas adaptadas a pacientes con ELA y disfagia. Dichas recetas se pueden realizar con facilidad en el domicilio e incluyen primeros platos, segundos platos, platos únicos, postres y preparaciones para degustar entre horas (desayunos, meriendas, tentempié a media mañana, etc.). El recetario incluye consejos, sugerencias y un método de combinación de recetas que permite al usuario diseñar, **de manera ágil y visual**, un menú diario variado y con la energía mínima requerida para cubrir las necesidades individuales.

Además, directamente en la web de la Fundación Francisco Luzón, en la sección del proyecto «Con gusto», se pueden visualizar algunas de las recetas en formato vídeo para facilitar la preparación de las comidas, ver las diferentes opciones para un mismo preparado y reconocer la textura recomendada.

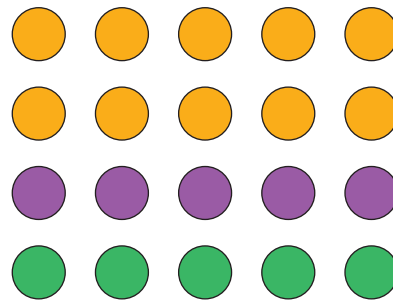
4.1 UTILIZACIÓN DEL RECETARIO

El recetario incluye 41 recetas, distribuidas en primeros platos, segundos platos, platos únicos y otras preparaciones para ser utilizadas como postres, desayunos, meriendas o tentempiés en cualquier momento del día o antes de acostarse. Cada una de las recetas contiene los ingredientes para su elaboración y consejos de preparación, y cuenta, además, con una puntuación de colores. El número de puntos de cada receta corresponde a la energía que aporta la preparación. De este modo, se pueden ir sumando los puntos de cada preparación hasta llegar a conseguir diariamente veinte puntos como mínimo, para asegurar cubrir los requerimientos energéticos diarios del paciente.

Los diferentes colores de los veinte puntos representan los diversos grupos de alimentos que deben estar presentes en una dieta equilibrada de alto aporte energético: fuente de carbohidratos, fuente de proteínas, fuente de vitaminas, minerales y fibra; de color naranja, violeta y verde respectivamente. La distribución de los puntos está hecha en función de las necesidades nutricionales de pacientes con ELA. Es importante combinar las preparaciones de tal modo que permitan una mayor variedad de colores.

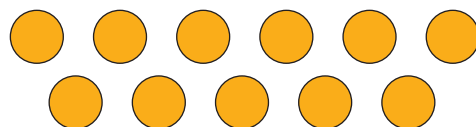
Para una adecuada alimentación, conviene completar el objetivo diario que se muestra en la siguiente representación:

- 1) Tener en cuenta el número mínimo de puntos diarios a completar: veinte.

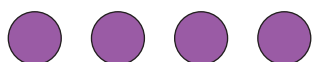


Además, conseguir realizar una distribución de colores, representativos de los principales grupos de alimentos, a lo largo del día, y del siguiente modo:

Proporción diaria de alimentos que son principalmente fuente de carbohidratos y grasas = 11 puntos naranjas



Proporción diaria de alimentos que son principalmente fuente de proteínas = 4 puntos violetas



Proporción diaria de frutas y verduras = 5 puntos verdes



2) Seleccionar las recetas para la preparación del menú de un día.

Hay que elegir las recetas que se prefieran para conseguir sumar 20 puntos al día. Además, para que este menú sea equilibrado, los puntos deberán ser de los colores indicados y habrá que seguir la distribución propuesta anteriormente, en la medida que sea posible.

Hay que recordar que el objetivo principal es conseguir un mínimo de 20 puntos al día eligiendo las recetas que se prefieran. Si, además, el número de puntos de cada color se acerca a la propuesta (11 naranjas, 4 violetas y 5 verdes), ¡aún mejor!

A continuación, se propone una plantilla para facilitar el recuento y distribución de puntos logrados con las recetas a lo largo del día y la semana y también un ejemplo concreto de un menú equilibrado y completo para un día.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
N.º puntos desayuno							
N.º puntos tentempié a media mañana							
N.º puntos almuerzo							
N.º puntos merienda							
N.º puntos cena							
N.º puntos tentempié antes de acostarse							
Total diario puntos							
¿Ha llegado a 20 puntos? Si / No							

Recuento de puntuación:

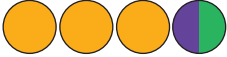
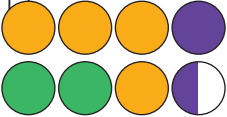



A partir de las recetas y la tabla resumen que figuran en el punto 4.2:

- 1) Hacer primeramente una distribución de los puntos a conseguir a lo largo del día.
- 2) Anotar la suma de los puntos de cada color que tienen las recetas seleccionadas para cada comida.

3) Hacer el recuento de puntos, teniendo en cuenta que las referencias orientativas son: mínimo 20 puntos (11 naranjas, 4 violetas y 5 verdes).

Si se prefiere, se puede usar la plantilla solo para anotar la puntuación de cada receta a medida que se preparen, y al final del día esto permitirá ver en qué se puede mejorar para alcanzar los 20 puntos mínimos, y con la distribución más equilibrada posible.

EJEMPLO DE MENÚ DE UN DÍA

DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA	TENEMPIÉ ANTES DE ACOSTARSE
Multifrutas de cuajada con miel	Plato completo: Arroz a la cubana y postres: Batido de naranja y avellanas	Pan con tomate con queso y aceite de oliva.	Ensalada verde Triturado base de pescado con salsa al gusto Fruta fresca	Batido de manzana
				

Número total de puntos: 21

Naranja: 11

Verde: 6

Violeta: 4

4.2 RECETAS «CON GUSTO»

Resumen de las recetas y su puntuación:

CLASIFICACIÓN	RECETAS	N.º DE PUNTOS		
PRIMEROS PLATOS	Lentejas estofadas con jamón	0,5	0,5	1
	Ensalada verde con tomate	1		
	Nidos de patata rellenos	1		1
	Puré rápido de verduras al microondas	1		
	Pudín de verdura asada	1	1	1
	Migas con aceitunas		0,5	3,5
	Salmorejo con huevo y jamón	1	1	2
SEGUNDOS PLATOS	Tortilla de patatas y cebolla		1,5	2
	Merluza en salsa verde		1	1
	Pollo con patatas al romero		1	2
	Guiso de salmón	0,5	1	1,5
	Croquetas caseras		1	1
	Calamares a la romana		1	2
	Bases de carne o pescado		1	1
	Caldereta de cordero al tomillo	1	1	1
	Carrilleras de ternera	1	1	1
PLATOS ÚNICOS	Garbanzos estofados con verduras y bacalao	1	1	3
	Paella	1	1	3
	Lasaña de pollo y setas	1	2	2
	Berenjenas rellenas con tomate y carne	1	1	2
	Espaguetis a la boloñesa	0,5	1,5	2,5
	Arroz a la cubana	1	1	3
	Timbal de marmitako / Marmitako de atún	1	1	2
	Fabada asturiana	0,5	2	3,5
	Porrusalda en brandada	1	1	3
	Cocido madrileño	0,5	2	3,5
POSTRES, DESAYUNOS, MERIENDAS, TENTempiés	Frutas frescas	1		
	Requesón con miel		0,5	1,5
	Manzana asada con natillas	0,5		1,5
	Batidos de fruta con leche y cereales	1	0,5	1
	Meriendas de pan			2
	Arroz con leche		1	2
	Carrot cake / pastel de zanahoria y manzana	1		1
	Chocolate con churros			4
	Ensamada con leche		0,5	3,5
	Pan con tomate, queso y aceite	0,5	0,5	2
	Multifrutas con cuajada y miel	0,5	0,5	3
	Pastel de cumpleaños		0,5	3,5

4.3 RECETAS «CON GUSTO» EN FORMATO VÍDEO

Con la voluntad de ayudar a familiares, cuidadores y encargados de realizar las preparaciones culinarias para afectados de ELA con disfagia se ha hecho una selección de seis recetas para que se puedan visualizar en formato vídeo. De este modo se podrá ver de forma detallada la metodología a seguir y las precauciones a tener en cuenta a la hora de elaborar las recetas. Además, se podrán ver las diferentes opciones para un mismo preparado y reconocer la textura recomendada.

Las recetas seleccionadas que se encuentran disponibles en la web de la Fundación Francisco Luzón se relacionan a continuación:

- Garbanzos con verdura y bacalao
- Porrusalda en brandada
- Bases de carne o pescado
- Caldereta de cordero
- Frutas frescas
- Arroz con leche
- Peras cocidas con yogur
- Chocolate con churros

«El recetario incluye consejos, sugerencias y un método de combinación de recetas que permite al usuario diseñar, de manera ágil y visual, un menú diario variado y con la energía mínima requerida para cubrir las necesidades individuales.»

La preparación de los platos y la grabación de los vídeos han sido realizadas en la cocina de la Fundación Alícia y en la cocina del Campus de la Alimentación Torribera a partes iguales. En la Fundación Alícia han sido de la mano del cocinero Marc Puig-Pey y la dietista-nutricionista Fabiola Juárez. En el Campus de la Alimentación Torribera han sido de la mano de Xavier Torrado y el chef Víctor Quintillà, con una estrella Michelin. ●

RECETAS

- Primeros platos
- Segundos platos
- Platos únicos
- Desayunos / meriendas
/ postres / tentempiés

LENTEJAS ESTOFADAS CON JAMÓN



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 300 g de lentejas cocidas en conserva
- 100 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de tomate triturado
- 50 g de pimiento verde
- 2 lonchas de jamón serrano
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 hueso de jamón pequeño
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Pelar el ajo y la cebolla. Picar junto con el pimiento.
2. En un cazo con el aceite sofreír el ajo y la cebolla a fuego muy suave, más tarde añadir el pimiento e ir agregándole cucharadas de agua para que quede bien blando.
3. Cuando esté bien pochado añadir el pimentón, el tomate, el hueso de jamón, el jamón cortado en trocitos y la hoja de laurel. Remover, añadir agua si queda demasiado seco y dejar cocer hasta que esté bien confitado.
4. Añadir las lentejas cocidas y agregar agua hasta casi cubrirlo del todo.
5. Dejar cocer unos minutos a fuego suave.
6. Poner a punto de sal y pimienta. Quitar el hueso de jamón y la hoja de laurel. Triturarlo hasta formar una crema y colarlo.
7. Servir.

ENSALADA VERDE CON TOMATE



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 100 g de lechuga limpia
- 40 g de escarola limpia
- 20 g de canónigos
- 60 g de pepino limpio
- 30 g de cebolleta limpia
- 50 g de aguacate
- 60 g de tomate maduro rallado y colado
- 14,5 g de espesante
- 2 y ½ c/s de aceite de oliva virgen
- 1 c/s de vinagre
- Sal
- Pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Triturar la lechuga con la escarola, los canónigos, el pepino, la cebolleta, sal, dos cucharadas de aceite y el vinagre. Colar.
2. Triturar el colado anterior con el aguacate y con 10 g de espesante.
3. Aparte, triturar el tomate (que ya tendremos rallado y colado) con media cucharada de aceite, sal, pimienta y 4,5 g de espesante.
4. En un plato servir el triturado de lechuga y el puré de tomate fresco a un lado.

OBSERVACIONES. Esta receta es solo de ejemplo, se puede elaborar con los ingredientes que más apetezcan. Es importante tener en cuenta que cuando se utilizan lechugas, escarolas, etc. hay que consumir la preparación bastante rápido para evitar que se oxiden demasiado y también que aparezcan sabores amargos. Las lechugas siempre se deben colar para evitar que se queden los grumos y todas las fibras. Dependiendo del espesante se utilizará más o menos cantidad.

NIDOS DE PATATA RELLENOS



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 240 g de patata
- 60 g de zanahoria
- 60 g de puerro
- 60 g de champiñones
- 80 ml de leche semidesnatada
- 200 ml de agua
- 1 diente de ajo
- Nuez moscada en polvo
- Sal y pimienta
- 2 c/s de aceite de oliva virgen

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Pelar la patata y trocearla. Ponerla en un cazo con agua abundante y hervirla hasta que esté bien cocida. Escurrir.
2. Ponerla en un recipiente con un par de cucharadas del agua de cocción, un poco de aceite y una pizca de sal y pimienta. Triturar hasta obtener un puré. Ir añadiendo más agua poco a poco para controlar bien la textura y que no quede un puré demasiado líquido ni pegajoso.
3. Pelar la verdura y picarla. Sofreírla a fuego muy bajo en una sartén con una cucharada de aceite e ir añadiendo poco a poco agua para que quede bien tierna.
4. Lavar y trocear los champiñones. Añadirlos al sofrito y cocerlos todo hasta que haya absorbido toda su agua.
5. Añadir la leche y la nuez moscada. Poner a punto de sal y pimienta.
6. Triturar hasta obtener un puré.
7. Emplatar pequeñas cucharadas de puré de patata haciendo un hueco en medio para rellenarlo con el puré de verduras y setas.

OBSERVACIONES. Hay que asegurarse de que la textura de ambos purés sea similar. En caso contrario, se recomienda mezclar antes de consumir para que quede una única textura.

PURÉ RÁPIDO DE VERDURAS AL MICROONDAS



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de calabacín
- 120 g de zanahoria
- 50 g de nabo
- 220 g de agua
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Una pizca de curri en polvo
- 2 quesitos cremosos
- Sal y pimienta
- Curri

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Lavar el calabacín. Pelar el nabo y la zanahoria.
2. Cortarlos a daditos.
3. Poner la verdura en un recipiente apto para cocer al microondas y añadir cuatro cucharadas de agua y una de aceite.
4. Tapar y cocer a máxima potencia durante ocho o nueve minutos hasta que la verdura esté tierna.
5. Sacar el recipiente del microondas, poner las verduras en un recipiente alto con el jugo que habrán soltado, los quesitos y una cucharada de aceite. Triturarlo todo hasta obtener un puré.
6. Poner al punto de sal, pimienta y curri.
7. Servir caliente con el resto de aceite por encima..

OBSERVACIONES. Hay que acordarse de mezclar el aceite con el triturado para homogeneizar la textura. Es importante que el emplatado sea visualmente atractivo para que a las personas se les abra el apetito.

PUDIN DE VERDURA ASADA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 100 g berenjena asada
- 110 g pimiento rojo asado
- 40 g cebolla asada
- 1 diente de ajo asado
- 2 huevos
- 100 g de nata
- Aceite de oliva virgen
- Sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Triturar las verduras asadas y escurridas con la nata, los dos huevos y sal hasta que no quede ningún grumo. Colar.
2. Calentar el horno a 160 °C.
3. Disponer la mezcla en moldes de silicona de 115 g cada uno (saldrán cuatro pudines), esparcir con un dedo unas gotas de aceite de oliva virgen en la parte superior y filmar los pudines a piel (para que no se forme una costra).
4. Poner los moldes en una bandeja con agua (creando un baño María) y cocer al horno durante 50 minutos.
5. Desmoldar y servir dos pudines por persona.

OBSERVACIONES. Se pueden adquirir las verduras asadas en conserva (escalivada).

MIGAS CON ACEITUNAS



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 120 g de pan del día anterior
- 50 g de pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- 20 g de chorizo
- 200 ml de agua
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 10 g de tapenade (pasta de aceitunas negras)
- Sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Poner el pan troceado en una fuente y escaldarlo con agua hirviendo. Dejar reposar unos minutos y escurrir bien.
2. Cortar los ajos, los pimientos y el chorizo a trozos grandes.
3. En una sartén, calentar el aceite y freír los ajos, los pimientos y el chorizo.
4. Añadir el pan escurrido y trabajar con una espátula hasta que queden unas migas sueltas, fritas y doradas.
5. Ponerlas en un recipiente, incorporar el agua y triturar hasta obtener una textura uniforme.
6. Decorar con unas cucharaditas de puré de aceitunas.

OBSERVACIONES. Si es necesario, se puede ajustar la textura del puré de aceitunas diluyéndolo con un poco de agua.

SALMOREJO CON HUEVO Y JAMÓN



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 400 g de tomate maduro
- 80 g de pan de miga espesa
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 40 g de jamón
- 10 g de polvo de almendra tostada
- Vinagre
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar los tomates.
2. Cocer el huevo y reservar.
3. Cortar el pan a pedazos.
4. Triturar el pan con los tomates troceados.
5. Añadir el ajo, la almendra, la sal y el aceite, y triturar de nuevo.
6. Añadir el vinagre y corregir de sal.
7. Para acompañar el plato, triturar por separado el huevo cocido y el jamón con unas gotas de agua y sal.
8. Mezclar en el momento de consumir.

OBSERVACIONES. Si los tomates no son suficientemente maduros, se puede añadir pimiento rojo para mejorar el color de la preparación.

TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de patata
- 3 huevos
- 50 g de cebolla
- 80 ml de leche semidesnatada
- 4 c/s de aceite de oliva
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cortarlas muy finas. Pelar y picar la cebolla en trozos muy pequeños.
2. En una sartén con aceite, sofreír las patatas junto con la cebolla hasta que estén tiernas.
3. Colar y reservar el aceite.
4. Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta.
5. Mezclar la patata y la cebolla con los huevos.
6. En una sartén calentar el aceite que se había reservado.
7. Verter la mezcla de huevos y remover un poco hasta que comience a cuajar el huevo.
8. Evitar que se dore demasiado.
9. Una vez cuajada, ponerla en un recipiente alto. Triturarla con la leche. Servir.

MERLUZA EN SALSA VERDE



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 220 g de merluza
- 50 g de patata pelada
- 20 g de perejil
- 2 c/s de aceite de oliva
- 15 g de caldo de pescado
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. En un cazo con agua, hervir la merluza cortada en trozos durante un minuto. Escurrir.
2. En el mismo cazo, cocinar la patata hasta que esté tierna. Escurrir.
3. En una sartén con el aceite sofreír el ajo y añadir el perejil. Retirar, añadir el caldo de pescado, triturar y colar.
4. En otro bol mezclar la patata junto con el pescado y una cucharada de aceite. Triturar todo hasta que quede homogéneo y fino. Salpimentar.
5. Servir el puré y la salsa por encima. Antes de comer, se deben mezclar bien en el plato para que se puedan comer juntos y se alcance la textura correspondiente.

POLLO CON PATATAS AL ROMERO



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de pechuga de pollo
- 180 g de patata
- Una ramita de romero
- 130 g de agua
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Cortar en pedacitos el pollo, salpimentarlo y dorarlo en una sartén con una cucharada de aceite.
2. Aparte, cocer la patata cortada a trocitos en un cazo con agua, la rama de romero y sal. Reservar.
3. Cuando el pollo esté hecho, retirar y triturar con 50 g de patata cocida y 120 g de agua de cocción de las patatas.
4. Triturar el resto de la patata cocida con 10 g de agua de cocción, una cucharada sopera de aceite de oliva y salpimentar al gusto.
5. Servir el conjunto por separado y salsear con un chorrito de aceite.

OBSERVACIONES. Es importante mezclar las elaboraciones con el aceite antes de consumir para evitar dobles texturas. Podemos añadir romero en polvo al puré de patata y mezclarlo bien, asegurándonos de que se integre bien.

GUISO DE SALMÓN



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de salmón
- 50 g de patata
- 200 g de caldo de pescado o agua
- 100 g de cebolla
- 60 g de salsa de tomate
- 60 g de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Cortar las verduras en trocitos pequeños y sofreírlas en una cazuela con el aceite, empezando por el ajo y la cebolla y siguiendo por el pimiento verde. Ir añadiendo un poco de caldo de vez en cuando hasta que se ablanden. Mantenerlo a fuego lento.
2. Añadir al sofrito la salsa de tomate y remover. Continuar la cocción.
3. Cuando el sofrito esté bien hecho, añadir media cucharadita de pimentón, el perejil picado, las patatas peladas y cascadas en trozos pequeños. Subir el fuego y dejar que este se reduzca. Pasados unos cinco minutos bajar el fuego y añadir el caldo restante. Taparlo y dejar cocer 15 minutos.
4. Cuando las patatas estén hechas, añadir el salmón cortado en daditos y dejar cocer diez minutos más.
5. Una vez que esté todo hecho, triturar hasta conseguir la textura deseada. Salpimentar.
6. Servir.

CROQUETAS CASERAS



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 150 g de leche
- 25 g de harina
- 100 g de cebolleta
- 100 g de muslo de pollo deshuesado
- 100 g de caldo de pollo
- 20 g de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Cocer en agua la carne del muslo de pollo limpio de cartílagos durante diez minutos. Retirar del agua y picar muy fino.
2. En una sartén sofreír la cebolleta rallada en la mantequilla y añadir dos o tres cucharadas del caldo de pollo para que se cueza bien y quede bien blanda. Cuando esté bien blanda, añadir el pollo picado.
3. Añadir la harina y mezclar bien integrando la mezcla. Cocer durante un minuto sin parar de remover.
4. Verter la leche y el resto del caldo caliente y seguir mezclando. Cocer la bechamel durante cinco minutos a fuego suave.
5. Salpimentar y añadir un poco de nuez moscada en polvo.
6. Retirar del fuego y triturar.
7. Estirar en un recipiente ancho, tapar y dejar enfriar un tiempo.
8. Formar croquetas con la ayuda de dos cucharas.
9. Comer inmediatamente.

CALAMARES A LA ROMANA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de calamares a la romana congelados
- 180 g de caldo de pescado
- 50 g de leche semidesnatada
- Aceite de oliva virgen
- 2 c/s de mayonesa
- Colorante alimentario
- Zumo de limón

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Freír los calamares y escurrir sobre papel absorbente.
2. Triturar con el caldo de pescado. Añadir los 50 g de leche y una pizca de colorante alimentario, volver a triturar hasta conseguir la textura deseada.
3. Servir el triturado de calamares con una cucharada sopera de mayonesa por persona y unas gotas de zumo de limón por encima.

OBSERVACIONES. Es recomendable comerlo mezclando un poco de calamar con la mayonesa a la vez que se integra el zumo de limón.

BASES DE CARNE O PESCADO

Preparar segundos platos simples a base de carne o pescado con los mínimos ingredientes es muy fácil. El objetivo es tener un triturado base, que se puede acompañar de la salsa o guarnición, debidamente texturizada, que se prefiera. Sería el equivalente de preparar un segundo plato a base de carne o pescado a la plancha, una de las opciones que elige más frecuentemente la población general. Para ello solo hay que seguir las cantidades e instrucciones de la tabla siguiente, en la que, según el producto que se vaya a preparar, se elige entre utilizar patata o pan y la cantidad de líquido y aceite necesarios, para acabar el triturado de carne o pescado con el condimento o salsa que más apetezca, tal y como se detalla más adelante en varios ejemplos.

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

PRODUCTO (CRUDO)	INGREDIENTE ESPESANTE		LÍQUIDO (AGUA O CALDO)	ACEITE DE OLIVA VIRGEN
	PATATA PELADA	PAN DE MOLDE		
Pollo 250 g		25 g	150 g	10 g
	50 g		100 g	
Butifarra 250 g		25 g	150 g	
	50 g		100 g	
Ternera 250 g		30 g	180 g	
	RACIONES		220 g	
Pescado blanco limpio (merluza, rape...) 250 g		25 g	50 g	
	50 g		50 g	
Pescado azul limpio (salmón) 250 g		25 g	50 g	
	50 g			

ELABORACIÓN

Para las carnes:

1. Poner la patata pelada en un cazo cubierto con agua y dejarla cocer.
2. Cortar la carne a trozos y dorarla en la sartén con unas gotas de aceite.
3. Añadir la carne al cazo con agua y llevarla a ebullición durante 20 minutos junto con la patata.
4. Una vez esté tierna la carne y cocida la patata, escurrir y disponer en un recipiente alto.
5. Añadir la mitad del caldo de la cocción (según los gramajes de la tabla) y el aceite.
6. Triturarlo todo e ir añadiendo el resto de líquido de la receta hasta obtener la textura deseada.

En caso de que se utilice pan como espesante en lugar de patata, añadirlo directamente cuando se trituren los ingredientes.

Para los pescados:

1. Poner la patata pelada en un cazo cubierta con agua y dejarla cocer.
2. Cortar el pescado a trozos y dorarlo en la sartén con unas gotas de aceite.
3. Añadir el pescado al cazo cubierto con agua y llevarlo a ebullición durante 20 minutos con la patata.
4. Una vez estén cocidos el pescado y la patata, escurrir y disponer en un recipiente alto.
5. Añadir la mitad del caldo de la cocción (según los gramajes de la tabla) y el aceite.
6. Triturarlo todo e ir añadiendo el resto de líquido de la receta hasta obtener la textura deseada.

En caso de que se utilice pan como espesante en lugar de patata, añadirlo directamente cuando se trituren los ingredientes.

EJEMPLOS DE PLATOS A BASE DE CARNE	
Triturado de pollo con queso azul	Poner en un cazo un chorro de nata y un poco de queso azul. Cocer a fuego lento hasta que se haya deshecho el queso completamente. Poner al punto de sal y pimienta. Salsear el triturado de pollo.
Triturado de ternera con setas, ajo y perejil	Pelar y saltear un ajo en una sartén con aceite. Añadir un puñado de setas limpias y dejarlas cocer hasta que pierdan el agua. Triturarlo con un poco de agua y un chorro de aceite. Poner al punto de sal y pimienta. Poner el triturado de carne en un plato y salsearlo con el triturado de setas.
Triturado de butifarra y alubias	Freír media cebolla picada en una sartén con aceite. Añadir un puñado de alubias cocidas y escurridas. Saltearlo todo. Ponerlo en un recipiente y triturarlo con un chorro de agua. Aliñarlo todo con sal, pimienta, pimentón dulce y unas gotas de aceite. Acompañar el triturado de carne con la salsa de alubias.

EJEMPLOS DE PLATOS A BASE DE PESCADO	
Triturado de merluza con salsa verde	Freír un ajo picado en una sartén con aceite. Añadir un poco de perejil picado y una pizca de harina. Cocerlo un minuto sin parar de remover. Añadir un chorro de vino blanco y uno de agua caliente, remover con un batidor y dejar hervir suavemente hasta que adquiera una textura semilíquida. Aliñar la salsa con sal y pimienta. Salsear el triturado de pescado.
Triturado de lubina a la meunière	Fundir un poco de mantequilla en un cazo y añadir un chorro de zumo de limón y sal. Remover bien y disponerlo por encima del triturado.
Triturado de filete de caballa con sofrito de tomate	Elaborar un sofrito bien concentrado en un cazo con aceite de oliva virgen, cebolla y tomate. Añadir una pizca de pimentón y un chorro de vino blanco. Dejar reducir y salpimentar. Colar y servir el triturado de pescado con el sofrito y un poco de aceite por encima.

OBSERVACIONES. Hay que recordar que algunos trozos, sobre todo de las carnes, pueden ser fibrosos y, por lo tanto, habrá que asegurarse de que el triturado quede muy homogéneo, por lo que se recomienda escoger las partes más tiernas y poco astillosas.

En la mayoría de estas elaboraciones, será imprescindible mezclar la salsa con el triturado base a la hora de consumirlo, para conseguir la textura final adecuada y evitar dobles texturas.



APORTE NUTRICIONAL



Si queremos conseguir otra forma de presentación del plato, podemos optar por dar forma al triturado utilizando agar-agar. Para ello será necesario seguir las siguientes indicaciones:

1. Pesar el total de guiso que se quiere texturizar (carne/pescado + patata/pan + agua). Usar por cada 100 g de guiso total 1 g de agar-agar.
2. Una vez pesado el agar-agar, disponer en un cazo el agua de la receta y el agar-agar.
3. Dejar que empiece a hervir removiendo constantemente con unas varillas. Añadirlo al resto de ingredientes del guiso y triturar el conjunto.
4. Disponer el triturado en un molde de la forma que queramos darle y reservar en el frigorífico hasta que tome cuerpo.
5. Una vez frío, desmoldar y cortar a escalopas si se desea. Calentarlo en intervalos de diez segundos al microondas y servir.

CALDERETA DE CORDERO AL TOMILLO



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de paletilla de cordero
- 200 g de tomate maduro
- 100 g de zanahorias
- 100 g de pimiento verde
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 50 ml de vino blanco seco
- Sal y tomillo

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y trocear las verduras.
2. En una cazuela de barro poner el cordero junto con las verduras troceadas, el tomillo, la sal y el aceite.
3. Mojar con el vino y poner al horno a temperatura media (160 °C) y asar durante 45 minutos.
4. Si es necesario, añadir un poco agua durante la cocción para que quede una preparación con algo de jugo.
5. Quitar los huesos y la grasa visible de la carne de cordero.
6. Triturar todos los ingredientes añadiendo parte del jugo para ajustar la textura.
7. Servir en una cazuelita individual.

OBSERVACIONES. Puede presentarse en forma de flan incorporando una clara de huevo durante el triturado, poniéndolo en una flanera de silicona y cociéndolo al microondas.

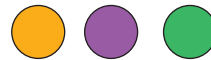
CARRILLERAS DE TERNERA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 2 carrilleras de ternera deshuesadas
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimientos rojo
- 200 g de puerro
- 1 diente de ajo
- 10 g de almendra tostada
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 50 ml de vino tinto
- Sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y trocear las verduras.
2. En una cazuela, poner las carrilleras junto con las verduras troceadas, la almendra, la sal y el aceite.
3. Mojar con el vino y poner al horno a temperatura media.
4. Añadir un poco de agua cada vez que sea necesario.
5. Cuando esté bien cocido triturar las carrilleras con las verduras, reservando el jugo concentrado para finalizar el plato.
6. Emplatar en forma de timbal y decorar con su jugo.
7. Consumir mezclando el puré de carrilleras con la salsa a fin de obtener una sola textura.

OBSERVACIONES. Para facilitar el triturado, puede prepararse de la misma manera pero con la carne de las carrilleras picada en crudo.

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA Y BACALAO



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 260 g de garbanzos cocidos
- 120 g de bacalao remojado
- 160 g de cebolla
- 40 g de pimiento verde
- 160 g de salsa de tomate colada
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- Un chorrito de vino blanco (20 ml)
- 145 g de agua
- Pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Cortar el bacalao a trozos y ponerlo en un cazo cubierto con agua. Añadir la hoja de laurel.
2. Llevar a ebullición y apartar del fuego. Dejar enfriar y reservar el agua.
3. Lavar y picar las verduras: cebolla, pimiento y ajo.
4. En un cazo con un par de cucharadas de aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el pimiento. No agregar más aceite. Si parece que se va a quemar, agregar 80 g de agua para ayudar a que se sofría bien. Cuando la elaboración esté bien concentrada, añadir una pizca de pimentón y, acto seguido, la salsa de tomate. Remover y añadir el vino blanco. Dejar cocer suavemente
5. hasta que haya quedado bien concentrado y se haya evaporado el vino.
5. Poner en un recipiente alto la mitad de los garbanzos, el sofrito y el bacalao escurrido y sin la hoja de laurel y triturar todo junto. Añadir 55 g de agua y volver a triturar hasta conseguir la textura adecuada. Si falta fluidez, agregar agua de la cocción del bacalao. Salpimentar.
6. Por otro lado, triturar el resto de garbanzos con 10 g de agua, una cucharada de aceite, sal y pimienta.
7. Para la presentación del plato: intercalar en un bol el triturado de garbanzos con el triturado de bacalao. Aliñar por encima con unas gotas de aceite.

OBSERVACIONES. Hay que acordarse de mezclar el aceite con el triturado para homogeneizar la textura. Es importante que el emplatado sea visualmente atractivo para que a las personas se les abra el apetito.

PAELLA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 100 g de arroz blanco
- 120 g de muslo de pollo
- 120 g de calamar
- 100 g de cebolla
- 100 g de coliflor
- 80 g de tomate rallado
- 30 g de judías verdes cocidas
- 30 g de alcachofa
- 800 ml de caldo de pescado o agua
- 1 diente de ajo
- 4 c/s de aceite de oliva
- Azafrán
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Pelar y lavar todas las verduras. Cortarlas en trozos pequeños.
2. Cortar el pollo a tiras pequeñas. Asegurarse de que no quede ningún cartílago.
3. Pelar y limpiar el calamar.
4. En una sartén con aceite, dorar el pollo y el calamar previamente salpimentados. Retirar.
5. Sofreír el ajo y la cebolla en la misma sartén.
6. Añadir el resto de verduras, remover y añadir sal y pimienta. Dejar sofreír suavemente e ir agregando agua para que las verduras queden bien tiernas.
7. Añadir el azafrán y el tomate. Cocerlo todo unos minutos.
8. Incorporar el pollo y el calamar. Remover y añadir el arroz.
9. Sofreírlo todo e ir añadiendo caldo progresivamente.
10. Dejar hervir unos 25 minutos o hasta que el grano de arroz esté bien blando para ayudar a obtener un mejor triturado. Apartar del fuego.
11. Colocar la elaboración en un recipiente y triturar con el caldo necesario para conseguir la textura deseada.
12. Servir el triturado de paella caliente.

OBSERVACIONES. Se recomienda no dorar demasiado las carnes para que no formen una costra y sea así más fácil lograr un triturado homogéneo.

LASAÑA DE POLLO Y SETAS



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de pasta seca
- 200 g de pollo limpio y picado
- 60 g de puerro
- 100 g de calabacín
- 100 g de cebolla
- 160 g de setas
- 80 g de tomate triturado
- 200 ml de leche semidesnatada
- 40 g de crema de queso
- 1 diente de ajo
- 3 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. En un cazo con agua abundante, hervir la pasta. Es importante que se cueza más tiempo de lo habitual para que quede bien blanda.
2. Escurrir y colocarla en un recipiente alto con la leche y añadir sal y pimienta al gusto. Triturarlo todo hasta obtener un puré. Reservar.
3. En una cazuela con una cucharada de aceite, dorar el pollo a fuego vivo. Rápidamente añadir las setas picadas, salpimentar, bajar el fuego y dejar cocer tapado unos diez minutos con el agua que suelten las setas (si hace falta añadir un poquito de agua).
4. Pelar, lavar y picar las verduras. Sofreírlas en una sartén con una cucharada de aceite. Ir añadiendo agua hasta que estén bien tiernas. Al final añadir el tomate rallado y dejar cocer a fuego muy lento.
5. En un recipiente triturar la mezcla de pollo y setas con la crema de queso y el sofrito de verduras.
6. Colarlo para que quede un puré bien fino y homogéneo.
7. En un plato ir colocando capas de triturado de pasta y sofrito de verduras.
8. Servir caliente.

OBSERVACIONES. Hay que asegurarse de que la textura de las diferentes capas sea similar. En caso contrario, se recomienda mezclar bien todo el conjunto a la hora de consumirlo.

BERENJENAS RELLENAS CON TOMATE Y CARNE



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 150 g de puré de berenjenas (2 berenjenas pequeñas)
- 100 g de cebolla
- 60 g de zanahoria
- 100 g de carne picada de ternera
- 60 g de salsa de tomate frito
- 40 g de queso crema
- 140 g de bechamel semidesnatada
- 1 diente de ajo
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 200 ml de agua
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Envolver las berenjenas con papel de aluminio y asarlas al horno a 180 °C durante 25-30 minutos aproximadamente, hasta que estén tiernas. Dejar enfriar.
2. Una vez frías, cortarlas longitudinalmente y vaciar la pulpa.
3. Poner la pulpa de la berenjena en un recipiente y triturar con sal, pimienta y un chorro de aceite. Reservar.
4. En una sartén, sofreír la verdura pelada y picada con unas gotas de aceite. Una vez que esté bien cocida, añadir la carne, salpimentar y remover.
5. Continuar el sofrito añadiendo un poco de agua para que no se quemen los ingredientes.
6. Una vez que esté bien cocido, añadir la salsa de tomate.
7. Dejarlo cocer unos minutos más y verterlo en un recipiente alto. Triturar hasta obtener un puré.
8. Calentar la bechamel con el queso y remover hasta que esté homogéneo.
9. Poner al punto de sal y pimienta.
10. Disponer en un plato el puré de berenjena, repartir encima el triturado de verduras y carne. Acabar con un poco de bechamel por encima y servir.

OBSERVACIONES. Hay que asegurarse de que la carne quede bien tierna para que el triturado sea homogéneo.

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 120 g de pasta seca
- 100 g de cebolla
- 90 g de carne picada de cerdo
- 100 g de tomate triturado
- 350 g de leche semidesnatada
- 60 g de agua
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Picar y sofreír la cebolla en una sartén con una cucharada de aceite. Añadir el agua y bajar el fuego. Dejar cocer hasta que quede bien blanda. Añadir la carne picada, el tomate triturado, salpimentar y dejar cocer a fuego muy lento.
2. Aparte, cocer la pasta con una hoja de laurel hasta que esté blanda (cocer más de lo habitual). Retirar la hoja de laurel, escurrir y triturar con la leche, sal, pimienta y una cucharada de aceite.
3. En otro recipiente triturar la mezcla de carne y salsa hasta que no queden grumos.
4. En un plato servir la pasta debajo y encima el triturado de salsa y carne.
5. Mezclar ambos triturados antes de comer.

OBSERVACIONES. Es importante dejar cocer a fuego muy bajo la cebolla para que no se tueste y quede bien blanda, y para que no queden grumos en el triturado final.

ARROZ A LA CUBANA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 120 g de arroz
- 60 g de salsa de tomate frito
- 2 plátanos pequeños (120 g aprox.)
- 3 huevos
- 150 g de agua
- 3 c/s de aceite de oliva virgen
- 35 g de leche semidesnatada
- Sal
- Pimienta
- Colorante alimentario

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Cocer el arroz en un cazo con abundante agua hasta que quede bien cocido. Escurrir.
2. En una sartén con una cucharada soper de aceite, freír el plátano cortado a rodajas. Escurrir sobre papel absorbente.
3. En la misma sartén, añadir otra cucharada de aceite y preparar una tortilla francesa con los huevos batidos, sal y pimienta procurando que quede poco hecha y sin dorar.
4. Triturar por una parte la tortilla francesa con la leche hasta formar un puré. Añadir una pizca de colorante alimentario al preparado para darle color. Aparte, triturar también el plátano hasta formar un puré homogéneo. Salpimentar ambos triturados.
5. Colar el arroz y triturar con 150 g de agua, una cucharada soper de aceite, sal y pimienta.
6. Servir en un plato el arroz y salsearlo con dos cucharadas soperas de salsa de tomate por persona y en el centro disponer el triturado de tortilla y el triturado de plátano.

OBSERVACIONES. Es importante mezclar bien el triturado de arroz con la salsa de tomate para conseguir la textura correcta a la hora de consumirlo, así como combinar los diferentes triturados del plato a la vez.

MARMITAKO DE ATÚN



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 170 g de atún
- 100 g de pimiento verde
- 150 g de pimiento rojo asado
- 200 g de cebolla
- 300 g de patata
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- Sal
- Guindilla (opcional)

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Marcar el atún y reservar.
2. Lavar y picar la cebolla y los pimientos verdes troceados.
3. Poner el aceite a calentar y pochar las verduras unos 15 minutos.
4. Añadir la patata troceada y cubrir de agua hasta que esté cocida.
5. Añadir el atún desmigado y la guindilla, corregir de sal y cocer cinco minutos más.
6. Colar la preparación y reservar el líquido.
7. Triturar todos los ingredientes añadiendo el líquido necesario para obtener la textura adecuada.
8. Aparte, triturar el pimiento asado y cubrir la preparación.
9. Mezclar en el momento de consumir.

OBSERVACIONES. Para facilitar la preparación, se puede utilizar atún en conserva.

FABADA ASTURIANA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de alubias (*fabes*)
- 1 chorizo asturiano pequeño
- 1 morcilla asturiana pequeña
- 80 g de lacón
- 1 cebolla
- Agua y sal
- Azafrán (opcional)

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Lavar las alubias y ponerlas a remojo 12 horas.
2. Colar las alubias y ponerlas a hervir en una cacerola ancha, cubiertas de agua nueva.
3. Cuando empiece a hervir; espumar y añadir las carnes y la cebolla troceada.
4. Cocer a fuego lento durante tres horas aproximadamente, retirando la grasa de vez en cuando.
5. A media cocción, añadir la sal y el azafrán si se desea.
6. Una vez terminada la cocción, dejar reposar al menos una hora.
7. Separar las alubias y la carne. Triturar por separado ajustando el espesor con un poco de líquido de la cocción.
8. Emplatar el puré de alubias decorando con el puré de chorizo y morcilla.

OBSERVACIONES. Para facilitar la preparación se puede cocer en una olla a presión en unos 20 minutos aproximadamente. También se puede preparar con fabada asturiana comercial en conserva.

PORRUSALDA EN BRANDADA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de patata
- 200 g de puerro
- 150 g de bacalao seco desmigado
- 1 diente de ajo
- 60 ml de nata para cocinar
- 3 c/s de aceite de oliva virgen
- 40 g de almendra en polvo
- Agua y sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Poner el bacalao a remojo unas horas antes.
2. Freír el ajo laminado y retirar.
3. En el mismo aceite pochar el puerro cortado fino y añadir las patatas troceadas. Cubrir con el agua justa hasta que estén bien cocidas.
4. Añadir el bacalao y retirar del fuego.
5. Escurrir muy bien la preparación.
6. Triturar junto con los ajos fritos, la almendra y el aceite.
7. Añadir la nata al final y mezclar bien.

OBSERVACIONES. En caso de preparar varias raciones para congelar, conviene triturar de nuevo la preparación una vez descongelada y añadir la nata en el momento de consumir.

COCIDO MADRILEÑO



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de garbanzos
- 40 g de morcillo
- 1 muslo de pollo
- 40 g de chorizo
- ½ morcilla de cebolla pequeña
- 50 g de tocino
- 20 g de jamón
- 1 hueso pequeño de jamón
- 1 zanahoria
- 100 g de repollo
- 1 patata
- 2 c/s de aceite de oliva virgen extra
- Sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Poner los garbanzos a remojo unas 12 horas.
2. Lavar los garbanzos y poner en una olla abundante agua (1,5 l aprox.).
3. Añadir el morcillo, el tocino, el jamón y el hueso, bien lavado, y cuando empiece a hervir añadir los garbanzos y dejar cocer unos 30 minutos, espumando de vez en cuando.
4. Añadir el repollo, el chorizo y la morcilla, sazonar y dejar cocer 15 minutos más.
5. Pelar las patatas y las zanahorias y agregarlas enteras.
6. Añadir el muslo de pollo y dejar cocer 10 minutos más.
7. Triturar las carnes, por un lado, con un poco de caldo y el resto de la preparación aparte.

OBSERVACIONES. Para reducir el tiempo de preparación se puede utilizar una olla a presión.

FRUTAS FRESCAS

SANDÍA



APORTE NUTRICIONAL



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 200 g de sandía
- 15 g de zumo de limón
- 9 g de espesante

ELABORACIÓN

1. Pelar la sandía, trocearla y triturlarla en un recipiente con el zumo de limón.
2. Colar.
3. Añadir el espesante y triturar.
4. Servir.

OBSERVACIONES. En función del espesante que utilicemos la dosificación necesaria para conseguir la textura correcta puede variar.

MANGO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 200 g de mango al punto de maduración
- 15 g de zumo de limón
- 3 g de espesante

ELABORACIÓN

1. Pelar el mango, trocearlo y triturlarlo en un recipiente con el zumo de limón.
2. Colar.
3. Añadir el espesante y triturar.
4. Servir.

NARANJA CON LIMA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 3 naranjas
- ½ lima
- 30 g de espesante

ELABORACIÓN

1. Cortar por la mitad una naranja y sacar su pulpa, con cuidado de no romper la piel.
2. Triturar la pulpa con el zumo de las otras dos naranjas y el zumo de lima. Colar.
3. Triturar el zumo con el espesante y servir dentro de las dos mitades de la cáscara de naranja.

REQUESÓN CON MIEL



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de requesón
- 2 cucharadas de miel

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Disponer el requesón con una cucharada de miel en un bol y mezclar de forma homogénea con unas varillas hasta conseguir la textura deseada. Si se observan grumos, se puede triturar con un túrmix.
2. Servir con la otra cucharada de miel por encima, teniendo en cuenta que se debe mezclar todo antes de comer para evitar que haya diferentes texturas.

MANZANA ASADA CON NATILLAS



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 1 manzana
- 2 natillas
- 1 rama de canela
- 10 g de espesante
- Canela en polvo

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Quitar el corazón de la manzana y asar en el horno con la rama de canela en el centro a 185 °C hasta que esté blanda.
2. Sacar del horno, retirar la rama de canela, pelar y dejar enfriar. Se obtendrán aproximadamente 60 g de pulpa de manzana asada.
3. Cuando esté fría triturar con las natillas, el espesante y una pizca de canela en polvo.

OBSERVACIONES. En función del espesante que utilicemos la dosificación necesaria para conseguir la textura correcta puede variar.

BATIDOS DE FRUTA CON LECHE Y CEREALES



APORTE NUTRICIONAL



BATIDO DE NARANJA Y AVELLANAS	<p>Ingredientes para una ración</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur natural (125 g) • Zumo de 1 naranja (aprox. 150 g de zumo) • 10 unidades de avellanas peladas tostadas (aproximadamente 10 g) • 25 g de cereales sin azúcar • 5 g de azúcar • 20 g de espesante comercial 	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducir todos los ingredientes en un recipiente alto y esperar unos segundos a que se ablanden. 2. Triturar. 3. Colar la mezcla resultante y agregar el espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.
BATIDO DE MANZANA	<p>Ingredientes para una ración</p> <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de yogur natural • 115 g de manzana pelada • 15 g de galletas tipo maría (aprox. 2 unidades) • 20 g de espesante • 5 g de azúcar • Canela en polvo 	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Triturar todos los ingredientes en un recipiente alto excepto el espesante. 2. Colar la mezcla resultante y agregar 20 g de espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.

BATIDO DE FRUTOS ROJOS	<p>Ingredientes para una ración</p> <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de yogur natural • 60 g de plátano • 30 g de arándanos • 20 g de frambuesas • 2 galletas tipo maría (aprox. 15 g) • 5 g de azúcar • 20 g de espesante comercial 	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Triturar todos los ingredientes en un recipiente alto excepto el espesante. 2. Colar la mezcla resultante y agregar 20 g de espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.
BATIDO DE FRESAS CON ALMENDRAS	<p>Ingredientes para una ración</p> <ul style="list-style-type: none"> • 65 g de fresas limpias • Zumo de una naranja sin colar (115 g aprox.) • 90 g de yogur natural • 10 g de almendras • 3 galletas tipo maría (20 g aprox.) • 5 g de azúcar • 20 g de espesante comercial 	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducir todos los ingredientes en un recipiente alto y esperar unos segundos a que se ablanden. 2. Triturar. 3. Colar la mezcla resultante y agregar el espesante. Remover hasta conseguir un batido homogéneo.

OBSERVACIONES. Es importante saber que según el espesante comercial que se use el gramaje necesario será distinto. Se recomienda añadirlo progresivamente hasta conseguir la textura deseada.

MERIENDAS DE PAN



APORTE NUTRICIONAL



PAN CON ACEITE Y CHOCOLATE

Ingredientes para una ración

- 30 g de pan de molde tostado
- 70 g de agua
- 12 g de chocolate negro
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Una pizca de sal

Elaboración

1. Derretir el chocolate en el microondas o al baño María.
2. Triturar los otros ingredientes hasta formar un puré homogéneo y sin grumos.
3. Mezclar una parte del triturado de pan con el chocolate.
4. En una copa, servir el triturado base y encima, el triturado con chocolate.

PAN CON LECHE, MIEL Y NUECES	<p>Ingredientes para una ración</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g de pan de molde tostado • 110 g de leche semidesnatada • 20 g de miel • 10 g de nueces peladas 	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener un puré homogéneo y sin grumos.
PAN CON TOMATE	<p>Ingredientes para una ración</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 g de pan de molde tostado • 150 g de tomate fresco triturado colado • 1 c/s de aceite de oliva virgen • Sal • Pimienta 	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener un puré homogéneo y sin grumos.
PAN CON VINO Y AZÚCAR	<p>Ingredientes para una ración</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 g de pan de molde tostado • 125 g de vino tinto • 30 g de agua • 15 g de azúcar • 10 g de mantequilla <p>Canela en rama</p>	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en un cazo el vino con la rama de canela y dejar reducir. Cuando hayan pasado unos diez minutos desde el primer hervor colarlo y pesar 15 g. 2. Juntar los 15 g de vino reducido con los otros ingredientes y triturar.
PANTOSTADO CON AJO	<p>Ingredientes para una ración</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g de pan de molde tostado • 70 g de agua • ¼ de diente de ajo pelado • 1 c/s de aceite de oliva virgen • Sal 	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

ARROZ CON LECHE



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 400 ml de leche
- 90 g de harina de arroz
- Canela en rama
- Piel de limón
- 40 g de azúcar
- Canela en polvo (opcional)

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Poner la leche al fuego con la rama de canela y la piel de limón.
2. Hervir unos minutos, apartar del fuego, tapar y dejar que infusione unos minutos para que adquiera los aromas.
3. Retirar la rama de canela y la piel del limón y añadir el azúcar.
4. Volverlo al fuego e incorporar la harina de arroz. Es más fácil si previamente se ha desleído la harina con un poco de leche fría.
5. Dejar que cueza unos minutos sin dejar de remover hasta que esté bien espeso.
6. Enfriar en el refrigerador y servir.
7. Se puede añadir un poco de canela en polvo al gusto.

OBSERVACIONES. Para facilitar la preparación, se puede utilizar arroz con leche comercial y triturar, aunque el resultado final puede que no sea tan fino ni homogéneo.

CHOCOLATE CON CHURROS



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de cacao en polvo (a la taza)
- 300 ml de agua
- 100 ml de leche
- 20 g de azúcar
- 6 churros congelados (de unos 20 g cada uno)
- Aceite para freír
- 200 ml de agua (aproximadamente)

APORTE NUTRICIONAL

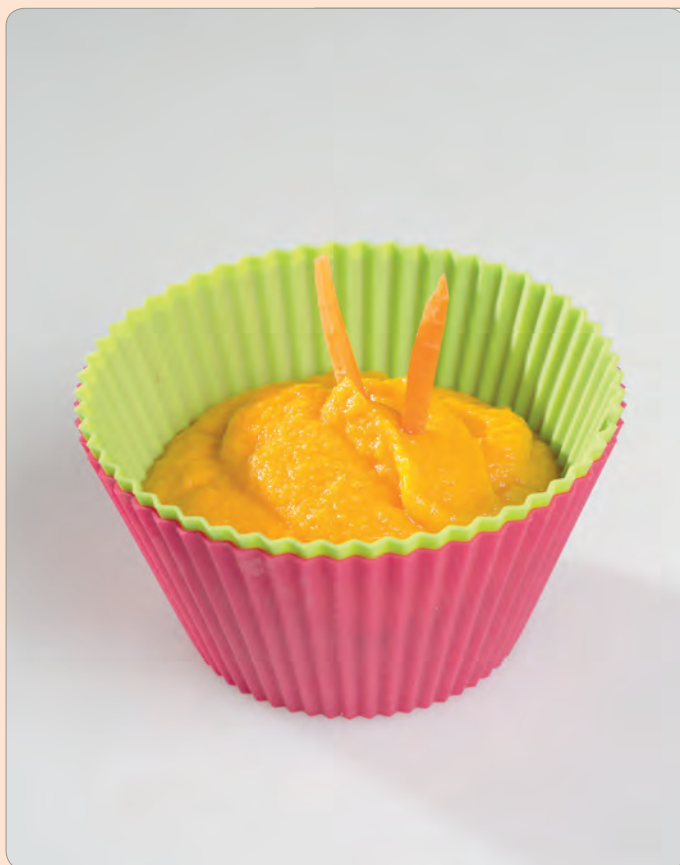


ELABORACIÓN

1. Poner a calentar el agua.
2. Desleír el cacao con la leche fría e incorporar al agua cuando hierva. Dejar cocer unos minutos sin dejar de remover hasta conseguir un chocolate bien espeso.
3. Calentar el aceite y freír los churros. Poner sobre papel absorbente para eliminar parte del aceite.
4. En un vaso mezclador poner los churros fritos a trozos con el agua y el azúcar hasta obtener una pasta fina y homogénea.
5. Acompañar el chocolate a la taza con el puré de churros.

OBSERVACIONES. Si se prefiere se pueden comprar los churros ya fritos y triturarlos con agua caliente o calentarlos al microondas.

CARROT CAKE / PASTEL DE ZANAHORIA Y MANZANA



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de zanahorias
- 200 g de manzanas Golden
- 50 g de magdalena o bizcocho
- Un poco de zumo de naranja
- 10 g de almendra molida
- Canela en polvo

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Pelar y lavar las zanahorias.
2. Cocerlas en agua hirviendo.
3. Lavar y pelar las manzanas.
4. Poner en el vaso mezclador las zanahorias junto con las manzanas cortadas y la magdalena y triturar.
5. Añadir un poco de zumo de naranja y mezclar.
6. Espolvorear con canela en polvo.
7. Servir frío.

OBSERVACIONES. Se puede preparar con zanahoria cruda pero se requiere un triturador potente para conseguir una textura fina y homogénea.

ENSAIMADA CON LECHE



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 160 g de ensaimada
- 200 ml de leche semidesnatada

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Calentar la leche.
2. Triturar los ingredientes en un vaso mezclador.

OBSERVACIONES. Si se prefiere se puede preparar con café con leche o con la ensaimada rellena de cabello de ángel.

PAN CON TOMATE, QUESO Y ACEITE



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 g de tomate maduro
- 60 g de queso tierno de cabra
- 80 g de pan blanco de barra
- 20 ml de aceite de oliva virgen
- Sal

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates.
2. Trocear el pan y el queso.
3. Triturar todos los ingredientes junto con el aceite y salar al gusto.

OBSERVACIONES. Se pueden preparar variaciones al gusto, con otros tipos de quesos, con atún o con tomate y jamón cocido.

Sugerencia de presentación: se pueden triturar aparte los quesos con un poco de aceite y el pan y el tomate con el resto de aceite y presentar en dos colores.

MULTIFRUTAS CON CUAJADA Y MIEL



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 2 cuajadas comerciales
- 2 cucharadas soperas de miel
- 100 g de plátano maduro o ciruela roja
- 100 g de nectarina madura o ciruela
- 25 g de cereales instantáneos multifrutas

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

1. Triturar los ingredientes en un vaso mezclador añadiendo los cereales hasta obtener la textura deseada.

OBSERVACIONES. Si se prefiere se puede preparar con otras frutas al gusto.

PASTEL DE CUMPLEAÑOS (MUGCAKE)



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 15 g de mantequilla
- 1 huevo
- 3 c/p de azúcar
- 5 c/p de harina
- ¼ de cucharadita de levadura química en polvo
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla
- 150 ml de leche semidesnatada

Para la ganache

- 40 g de chocolate con 70% de cacao
- 50 g de nata (35% de materia grasa)

APORTE NUTRICIONAL



ELABORACIÓN

Para el bizcocho (*mugcake*):

1. Poner en una taza la mantequilla con el azúcar, introducir en el microondas hasta que la mantequilla esté derretida.
2. Por otro lado, batir el huevo con la esencia de vainilla. Añadir la harina con la levadura química.
3. Juntar las dos mezclas y ponerlo en un recipiente apto para el microondas durante tres minutos a máxima potencia.
4. Esperar a que se enfríe y triturar con la leche.

Para la ganache:

1. Cortar el chocolate amargo en trozos pequeños, calentar la nata hasta que hierva y echarla encima

del chocolate. Remover para que se derrita el chocolate y forme una crema.

2. Colocar en la nevera y esperar a que se enfríe.

Para el montaje:

1. Dejar que la ganache se enfríe ligeramente para poderla trabajar. Disponer en la base la mayor parte de la ganache batida.
2. Con la ganache sobrante, disponer en una manga pastelera y escudillar unos puntos alrededor a modo de decoración.
3. En el centro, poner toda la masa del triturado de bizcocho.

OBSERVACIONES. Es importante que la crema y la ganache estén a temperatura ambiente para conseguir la textura idónea.

AGRADECIMIENTOS

EN LA ELABORACIÓN DE LA PRESENTE GUÍA CON GUSTO, QUE ABRE UN PROYECTO participativo de mejora continuada de recetas y de consejos para cuidadores y pacientes, la Fundación Francisco Luzón quiere agradecer la colaboración de las instituciones, profesores e investigadores que se relacionan a continuación: Mònica Povedano, Núria Virgili, Raúl Domínguez, Inmaculada Jiménez, Anna Prats y Elisabet Romero, del Hospital Universitario de Bellvitge (l'Hospitalet de Llobregat); Elena Roura, Fabiola Juárez y Marc Puig-Pey, de la Fundación Alcía y Fundación Catalunya - La Pedrera, y Andreu Farran, Montse Illan, Xavier Torrado y Patricia E. Garrido, del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona. Igualmente agradece a la Fundación Bosch i Gimpera (UB) y la Fundación IDIBELL las gestiones de los proyectos de transferencia de conocimiento núm. 309262.

Se quiere agradecer también la colaboración del doctor Pere Clavé, jefe de la Unidad de Exploraciones Funcionales Digestivas del Hospital de Mataró y presidente de la European Society for Swallowing Disorders, y experto en métodos de exploración clínica de la disfagia orofaríngea volumen-viscosidad y en exploración videofluoroscópica, y de las personas de su equipo expertas en nutrición y dietas adaptadas a disfagia, Alicia Costa y Laura Andurell (Premio Cátedra UB-Danone 2017 de Trabajo Final de Grado). ●

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN



MÓNICA POVEDANO
NÚRIA VIRGILI
ELISABET ROMERO



EQUIPO MULTIDISCIPLINAR DE NUTRICIONISTAS,
TECNÓLOGOS DE ALIMENTOS Y COCINEROS



ANDREU FARRAN
MOTSERRAT ILLAN
XAVIER TORRADO
PATRICIA E. GARRIDO

CAMPUS DE LA ALIMENTACIÓN DE TORRIBERA
FACULTAD DE FARMACIA Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN

ENTIDADES GESTORAS DEL PROYECTO



alícia

