



AUTORA

LIC. SILVIA APPEL
Directora Ejecutiva de la F.N.D.F.

COLABORACION

Sra. **CRISTINA SIERRA ALVAREZ**
Nutricionista de **FUNDALEU**

ASESORAMIENTO

DRA. BLANCA DIEZ
Asesora Científica de la F.N.D.F.

ARTE DE TAPA

MARIANA SADDAKNI

TRADUCCIONES

GABRIELA MADERA

ISBN 987-95792-1-6

QUEDA HECHO EL DEPOSITO QUE MARCA LA LEY N° 11723
IMPRESO EN ARGENTINA
Prohibida su reproducción en forma parcial o total.

DISTRIBUCION GRATUITA

PAUTAS PARA UNA MEJOR ALIMENTACION

*- Consejos para Padres durante
el tratamiento oncológico -*

Autora: **Lic. Silvia Appel**



Este material ha merecido el aval de la
SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRIA
FILIAL CORDOBA

"Por un niño sano
en un mundo mejor"



Ministerio del Interior
SUBSECRETARIA DE RELACIONES
CON LA COMUNIDAD
Declarado de Interés Comunitario

Contenidos

-Introducción

-Cómo los Tratamientos contra el Cáncer afectan la Alimentación

-Cómo sobrellevar los Efectos Colaterales

*La Pérdida del Apetito

*Llagas en la Boca o en la Garganta

*Sentido del Gusto Cambiado

*Boca Seca

*Náuseas

*Vómitos

*Diarrea

*Constipación

*Aumento de Peso

*Problemas Dentales

*Intolerancia a la Lactosa

-Cómo servir más Proteínas y Calorías

*Cuadro 1 - Cómo Incrementar las Proteínas

*Cuadro 2 - Cómo Incrementar las Calorías

*Aperitivos nutritivos

*Productos comerciales que mejoran la nutrición

-Cómo elegir correctamente los alimentos

-Qué cuidados hay que tener en la cocina

-Régimen para Neutropenia

-Recetario nutritivo

- Recetas para cocinar con los niños

Introducción

Esta es una guía sobre alimentación y dieta para niños enfermos de cáncer. Está dirigido a los padres, ya que éstos son capaces de hacer una importante contribución al cuidado y bienestar de su hijo.

El propósito de este libro es ayudarlos a descubrir las necesidades alimentarias de su hijo, en una etapa en la que una nutrición adecuada es especialmente importante.

Cuando un niño padece cáncer, la buena alimentación se vuelve más importante, no sólo implica el crecimiento corporal del niño, sino también enfrentar los efectos de la enfermedad y posiblemente los efectos colaterales del tratamiento oncológico.

Una de las mayores tareas será prevenir los problemas nutricionales, además de enfrentar la mala disposición del niño para comer y la tendencia del cuerpo a rechazar la comida debido a la enfermedad y a su tratamiento. Una buena nutrición puede ayudar a su hijo a sentirse mejor y a permanecer fuerte durante el tratamiento.

Esta guía contiene información como así también sugerencias que han ayudado a otros padres a sobrellevar los problemas de alimentación de sus hijos. Usted no tiene necesidad de leer todo el libro de una vez, lea las secciones que se relacionan con los problemas actuales de su hijo. Luego, guárdelo para consultarlo en el futuro. Plantee todos los problemas alimenticios a los profesionales que conocen la situación especial de su hijo.

La Fundación "Natalí Dafne Flexer" elaboró este material como agregado a los consejos nutricionales que usted reciba del médico, de la enfermera y del nutricionista del hospital.

Cómo los Tratamientos Contra el Cáncer Afectan la Alimentación

Todos los métodos para tratar el cáncer, cirugía, radioterapia, quimioterapia, terapia biológica o inmunoterapia, pueden causar efectos colaterales no deseados. Aunque el objetivo de los tratamientos es destruir las células cancerígenas, a veces se dañan, al mismo tiempo, células normales y sanas. Esto puede producir efectos colaterales que causan problemas en la alimentación, reduciendo la capacidad o el deseo de comer.

Los efectos colaterales del tratamiento varían de paciente en paciente. Lo que suceda depende de la parte del cuerpo que es tratada, de la duración y del tipo de tratamiento. Pregúntele al doctor en qué medida el tratamiento puede afectar los hábitos alimenticios de su hijo.

El médico tratará de planificar un tratamiento que mantenga en un mínimo los efectos colaterales. La mayoría de ellos desaparecen al finalizar el tratamiento.

El aspecto emocional que trae aparejado el tratamiento también puede afectar los hábitos alimenticios de su hijo. Cuando los niños están molestos, preocupados o tienen miedo, pueden tener problemas alimenticios. La pérdida del apetito o las náuseas son dos respuestas normales a sentirse nervioso o temeroso. Dichos problemas deberían durar sólo mientras dura el tratamiento.

	<i>Por Qué Puede Afectar la Alimentación</i>	<i>Efectos Secundarios: Lo Que Ocurre Algunas Veces</i>
C 1 R U G 1 A	<p>Al estresar el cuerpo, incrementa la necesidad de una buena nutrición.</p> <p>Partes del cuerpo necesarias para la alimentación (estómago, boca o garganta) pueden no trabajar adecuadamente. Pueden inflamarse.</p>	<p>Antes de la cirugía, si el paciente está débil o por debajo de su peso, puede ser indicada una dieta alta en proteínas e hipocalórica.</p> <p>Después de la cirugía, algunos pacientes tardan en retomar su alimentación normal. Pueden recibir nutrientes :</p> <ul style="list-style-type: none"> *por vía parenteral (alimentación endovenosa) *por vía central (por boca, por sonda) *tomando líquidos * siguiendo una dieta especial
R A D 1 O T E R A P 1 A	<p>Puede dañar partes del cuerpo necesarias para la alimentación debido a que daña las células cancerosas</p>	<p>Tratamiento de cabeza, cuello o pecho puede causar:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Boca seca *Boca inflamada *Garganta inflamada (con llagas) *Cambios en el sentido del gusto *Problemas dentales. <p>Tratamiento en el área estomacal puede causar:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Náuseas *Vórnitos *Diarrea
Q U 1 M 1 O T E R A P 1 A	<p>Puede dañar partes del cuerpo necesarias para la alimentación debido a que destruye las células cancerosas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Náuseas *Vórnitos * Pérdida de apetito *Diarrea *Constipación *Boca o garganta inflamada con llagas * Aumento de peso *Cambio en el sentido del gusto

Cómo Sobrellevar los Efectos Colaterales

Estas sugerencias han ayudado a otros padres a controlar los problemas de alimentación que pueden ser difíciles de manejar y por ende son frustrantes. Pruebe todas las ideas para encontrar la que mejor resulte para su hijo.

Pérdida del apetito

La pérdida del apetito o un apetito insuficiente, es uno de los problemas más comunes que ocurren con el cáncer y su tratamiento. Muchos factores afectan el apetito, incluyendo el sentirse descompuesto (tener náuseas o vómitos) y el sentirse molesto o deprimido por tener cáncer. Un niño que tiene estos sentimientos, ya sea por problemas físicos o emocionales, puede no tener deseos de comer.

SUGERENCIAS

- . Trate que las comidas sean calmas y relajadas, no apure el momento de comer.
- . Incentive las actividades normales pero no las fuerce.
- . Pruebe cambiar la hora, el lugar y lo que rodea a las comidas. Un picnic, aún en la casa, puede hacer que la comida sea más divertida.
- . Mirar un programa de TV favorito también puede aumentar la voluntad de comer.
- . Deje que su hijo coma siempre que tenga hambre. Un niño no necesita comer sólo tres comidas principales por día. Varias comidas menos abundantes durante el día pueden resultar mejores.
- . Prometa pequeños premios, tales como un postre favorito o un juguete nuevo, para incentivar el deseo de comer.
- . Ofrezca comida varias veces durante el día, aún a la hora de irse a la cama.
- . Tenga a mano aperitivos saludables. Comer unos pocos bocados de la comida adecuada o beber líquidos correctos cada hora también puede aumentar las proteínas y calorías.

- . Tenga presente el momento del día con más apetito y programe alimentos para esa hora.
- . Elija bebidas ricas en calorías, vitaminas y minerales como jugos, licuados, en lugar de tomar agua. Es mejor beber lejos de las comidas.
- . Evite las discusiones, la insistencia o los castigos. Forzarlo a comer cuando está descompuesto puede empeorar la situación.

Llagas en la boca o en la garganta

Las llagas en la boca, las encías débiles y las llagas en la garganta suelen ser el resultado de la radioterapia, las drogas neoplásicas o una infección. Si su hijo tiene estas dificultades, consulte para asegurarse de que son a consecuencia del tratamiento y no un problema dental sin relación con éste. El doctor puede darle medicamentos que controlarán el dolor de boca y garganta. Un dentista, también puede darle consejos para un cuidado bucal correcto.

Ciertas comidas irritarán una boca ya inflamada. Usted puede facilitar la alimentación seleccionando la comida y cuidando la boca de su niño adecuadamente.

SUGERENCIAS

- . Pruebe con comidas suaves que son fáciles de masticar y tragar, comidas licuadas o procesadas. Es mejor licuar después de cocinar, así se mantiene mejor el sabor y las propiedades nutritivas.
- . Cocine los alimentos hasta que estén blandos y tiernos
- . Corte la comida en trozos pequeños
- . Mezcle la comida con manteca, salsas suaves o caldos
- . Use una batidora o procesadora para licuar las comidas
- . Déle al niño una pajita para beber líquidos
- . Sirva la comida fría o a temperatura ambiente. Las comidas calientes pueden irritar una boca o garganta inflamada.
- . Si las encías están inflamadas, el dentista puede recomendar enjuagues bucales especiales, para limpiar los dientes.
- . Haga que su hijo se enjuague la boca frecuentemente para quitar los restos de comida y las bacterias y para ayudar a que su boca se cure.
- . Consulte con el médico acerca del uso de algún analgésico bucal o buches para desinflamar y calmar el dolor.

PREFIERA

- Helado
- Líquidos
- Batidos de leche
- Huevos revueltos
- Queso untable (utilizarlo para enriquecer purés o papillas)
- Puré de papas o fideos con queso untable, tipo fresco o cremoso
- Avena u otros cereales cocidos (papillas de sémola, polenta)
- Puré de vegetales (arvejas o zanahorias, calabaza, batata, papa)
- Jugo de compota
- Carnes licuadas
- Budines, flanes y gelatinas
- Almíbar de duraznos, peras y damascos

EVITE alimentos que pueden irritar la boca:

Comidas condimentadas o saladas como salsas o papas fritas; ásperas o secas como vegetales crudos o tostadas
Cítricos o jugos de naranja, pomelo o mandarina

Sentido del gusto cambiado

La quimioterapia, la radiación y el cáncer mismo pueden causar cambios en el sentido del gusto de su hijo.

Algunos niños se quejan de un gusto metálico y amargo, especialmente al comer carne o comidas proteicas. También pueden encontrar que muchas comidas tienen menos gusto. Este suele ser un problema a corto plazo.

El gusto de cada persona puede verse afectado de modo distinto. Usted necesitará aprender qué comidas, si es que las hay, tienen distinto sabor para su hijo. Algunas de las siguientes ideas pueden mejorar el sabor depende de cómo haya sido afectado el gusto.

SUGERENCIAS

- . Elija y prepare comidas que luzcan y huelan bien.
- . El agregado de café instantáneo, jugo de frutas o una pizca de sal puede cortar el excesivo sabor dulce que a veces se siente, en postres de leche, flanes.
- . Si las carnes rojas, como el bife, tienen un gusto raro, prepare pollo, pavo, huevos, productos lácteos o pescado que no tenga un olor fuerte.
- . Mejore el sabor de la carne, pollo o pescado bañándolos en jugos de fruta dulces, salsas agridulce.

- . Utilice pequeñas cantidades de aderezos tales como albahaca, orégano o romero.
 - . Pruebe comidas ácidas tales como naranjas o limonada que pueden tener más gusto. Un postre de limón puede gustar y también proveerá las proteínas y calorías necesarias (no pruebe esto si su hijo tiene llagas en la boca, garganta o encías).
 - . Sirva las comidas a temperatura ambiente.
 - . Agregue panceta, jamón o cebolla para dar sabor a los vegetales.
 - . Las carnes se aceptan mejor si se preparan en trozos, como guisos, salsas, sopas.
- Si su hijo también tiene la boca, encías o garganta inflamada, hable con el doctor o con el nutricionista. Ellos pueden sugerir modos de mejorar el gusto de las comidas sin lastimar la zona inflamada.

Boca Seca

La radioterapia de la cabeza o zona del cuello, puede reducir el flujo de saliva y hace que la boca se seque. Cuando esto sucede las comidas son difíciles de masticar y tragar. La boca seca también puede cambiar el gusto de las comidas.

SUGERENCIAS

- . Pruebe con comidas muy dulces o agrias y jugos tales como la limonada; estas comidas pueden ayudar a la boca a producir más saliva (no pruebe esto si su hijo tiene la boca o garganta inflamada).
- . Haga que su hijo chupe caramelos duros o palitos helados o que masque chicle, ésto también puede ayudar a producir más saliva.
- . Prepare comidas blandas o licuadas, las cuales pueden ser más fáciles de tragar.
- . Mantenga los labios de su hijo húmedos con protectores labiales.
- . Sirva las comidas con salsas, caldos y aderezos para ensaladas para que sean húmedos y fáciles de tragar.
- . Ofrezca un trago de agua a cada rato para facilitar la ingesta y el hablar.
- . Si el problema de la boca seca es grave, consulte con el doctor o el dentista acerca de productos que cubren y protegen la boca y la garganta.

Náuseas

Las náuseas, con o sin vómitos, son un efecto colateral común del tratamiento antineoplásico. La enfermedad en si misma, u otras condiciones no relacionadas con el tratamiento, también pueden causar náuseas.

Cualquiera sea la causa, las náuseas pueden hacer que su hijo no ingiera suficiente comida y los nutrientes necesarios.

SUGERENCIAS

- . Pídale al doctor un medicamento para controlar las náuseas.
- . Haga que su hijo coma pocas cantidades y muy seguido y que lo haga lentamente.
- . Evite servir comidas en una habitación cerrada, demasiado calurosa o que tenga olor a comida u olores que puedan ser desagradables o fuertes como los desodorantes de ambientes.
- . Ofrezca líquidos durante el día, excepto durante las comidas (los líquidos llenan y pueden reducir el apetito).
- . El uso de una pajita puede ayudar a tragar.
- . Sirva los líquidos frescos o fríos. Pruebe congelar los jugos favoritos en cubeteras.
- . Sirva las comidas a temperatura ambiente o más frías. Las comidas calientes pueden causar más náuseas.
- . No fuerce a su hijo a comer sus comidas favoritas durante un ataque de náuseas. Puede causar un rechazo permanente por esas comidas.
- . Permítale a su hijo que descansa después de las comidas porque la actividad puede demorar la digestión. Lo mejor es descansar sentado por una hora luego de las comidas.
- . Si las náuseas son un problema durante la mañana, pruebe servir tostadas secas o galletitas en la cama.
- . Ponga ropas sueltas a disposición de su hijo, son más cómodas
- . Evite dar comida 1 ó 2 horas antes del tratamiento si las náuseas ocurren durante la radioterapia o la quimioterapia.
- . Trate de estar alerta de la hora en que ocurren las náuseas y qué la causa (comidas específicas, olores del ambiente). Si es posible haga los cambios apropiados en su menú o en los horarios. Comparta la información con el médico o enfermera.

PREFIERA

- Yogur
- Helado
- Avena
- Galletas saladas
- Pollo sin piel (horneado o hervido, no frito)
- Frutas y verduras blandas (duraznos en lata o puré de vegetales).
- Trocitos de hielo
- Tortas esponjosas
- Tostadas y galletitas
- Líquidos colados, bebidos lentamente

EVITE

- Comidas muy dulces como caramelos, galletitas o torta.
- Comidas condimentadas o picantes, con olores fuertes, grasosas o fritas.

Vómitos

Los vómitos pueden ser causados por el tratamiento, los olores de la comida, gases en el estómago o intestino o por el movimiento. En algunos niños, lugares tales como el hospital, pueden causar vómitos. Si los vómitos son serios o si duran más de un día, consulte al médico. Es muy probable que si usted puede controlar las náuseas, pueda prevenir los vómitos. Aunque a veces, usted no podrá prevenir ni las náuseas ni los vómitos.

SUGERENCIAS

- . Pídale al doctor un remedio para controlar las náuseas
- . No ofrezca nada de comer o beber hasta que haya controlado los vómitos.
- . Una vez que haya controlado los vómitos, ofrezca pequeñas cantidades de líquido (agua, caldo, helados sin leche, postres de gelatina y jugos de fruta colados). Comience con una cucharada de té cada 10 minutos; incremente gradualmente la cantidad a una cucharada sopera cada 20 minutos y finalmente, pruebe con dos cucharadas soperas cada 30 minutos. Evite las gaseosas.
- Cuando su hijo pueda retener líquidos, pruebe con una dieta líquida (postres y gelatina, yogur, batidos de leche, sopa-crema). Siga ofreciendo pequeñas cantidades tan seguido como su hijo pueda retenerlas. Si se siente bien con esta dieta líquida, inicie gradualmente una dieta regular.

La diarrea puede tener varias causas, incluyendo la quimioterapia, la radioterapia de abdomen, infección, alergia alimentaria y desorden emocional.

La diarrea grave a largo plazo puede causar otros problemas. Durante la diarrea, la comida pasa rápidamente a través del intestino, antes de que el cuerpo absorba suficientes vitaminas, minerales y agua. Esto puede causar deshidratación (cuando el cuerpo no tiene suficiente agua) y aumentar el riesgo de infección.

Consulte al médico si hay más de una deposición diarreica en el día.

SUGERENCIAS

.Ofrezca cantidades pequeñas de comida y líquidos durante el día en vez de tres comidas principales.

.Sirva mucho líquido durante el día, excepto durante las comidas (los líquidos llenan y pueden reducir el apetito). Tomar líquidos es importante. El cuerpo necesita agua y líquidos y su hijo puede perderlos durante la diarrea.

.Ofrezca los líquidos a temperatura ambiente. Evite servidos muy calientes o muy fríos.

.Sirva muchas comidas y líquidos que contengan sodio (sal) y potasio. Estos minerales se pierden durante la diarrea. Una buena elección de líquidos incluye agua de arroz y caldo desgrasado.

. Luego de ataques repentinos y frecuentes de diarrea (diarrea aguda). Una dieta líquida durante las primeras 24 horas permite que el intestino descansa mientras reemplaza los líquidos corporales importantes, perdidos durante la diarrea.

.Una vez superada la diarrea, ofrezca comidas altas en potasio como bananas, almíbar de durazno o damasco y papas hervidas.

. Tenga cuidado al usar leche o productos lácteos. La diarrea puede ser causada por intolerancia a la lactosa.

.Pruebe con comidas altas en proteínas y calorías pero bajas en fibras.

PREFIERA

-Quesos: tipo Por Salut (preferir el dietético, descremado)

-Carnes: bien desgrasadas, picadas y bien cocidas al principio, carnes rojas: peceto, lomo cuadril. Carnes blancas: pollo sin piel.

-Pescados: merluza, congrio, pejerrey, trucha, mero, brótola, corvina, róbalo, atún.

- Vegetales: sólo zanahoria, en un primer momento, en puré. Luego se pueden agregar papa y batata.

- Frutas: manzana deliciosa sin cáscara y bien madura. Banana muy madura.

- Harinas finas y gruesas: maíz (polenta) maicena, sémola, harina de mandioca. Derivados: tallarines finos, masa de tartas, pan común o lactal desecado al horno.

- Azúcares: en muy poca cantidad. Dulces y jaleas: de membrillo o manzana. Edulcorantes.

-Bebidas: no gasificadas. Agua mineral. Gaseosas quitándole el gas. Jugos pasteurizados de manzana diluidos con agua mineral.

-Condimentos: aceite de maíz, margarina vegetal. No sometidos a cocción.

-Gelatinas: de frutas permitidas, no cítricas, no ácidas (de manzana, durazno)

-Cereales: no integrales

-Granos: arroz (no integral)

- Infusiones: Té suave. Sin agregado de leche.

-Huevos: bien cocidos

EVITE

-Comidas grasosas o fritas

-Frutas o verduras crudas

-Líquidos con gas

-Verduras altas en fibra (brócoli, choclo, chauchas repollo, arvejas o coliflor)

-Los condimentos fuertes (pimienta, curry y mezcla de condimentos)

Constipación

Algunas drogas antineoplásicas y otros medicamentos para el dolor, pueden causar constipación.

Este problema también puede ocurrir si la dieta carece de suficiente líquido o volumen o si el niño ha permanecido en cama.

SUGERENCIAS

.Ofrezca un líquido caliente media hora antes de la hora usual de evacuación por la mañana o noche, después de la comida.

.Sirva comidas con mucha fibra, tales como cereales, granos enteros, vegetales frescos crudos y frutas tales como coliflor, papas con cáscara, arvejas, bananas, peras, naranjas y fresas.

. Aumente las verduras de hoja (acelga, espinaca), las frutas frescas y desecadas (orejones y ciruelas).

. Agregue salvado de trigo a las comidas tales como guisos y panes caseros.

.Incentive el ejercicio físico y caminatas, todos los días. Hable con el doctor acerca de la cantidad y tipo de ejercicio correcto para su hijo.

. Estimule a su hijo para que tome mucho líquido principalmente jugos cítricos, licuados con leche.

Si ninguna de estas sugerencias dan resultado, pida un medicamento para la constipación. Asegúrese de hablar con el doctor antes de darle a su hijo algún laxante.

Aumento de peso

A veces los niños aumentan excesivamente de peso durante el tratamiento sin ingerir más calorías. Por ejemplo, algunas drogas antineoplásicas, tales como la prednisona, puede hacer que el cuerpo retenga líquidos y así aumente de peso. El peso extra está compuesto por agua y no significa que el niño esté comiendo mucho. No lo ponga a dieta si nota sobrepeso.

En cambio, consulte con el doctor para averiguar qué es lo que causa este cambio. Si las drogas anticáncer ocasionan exceso de peso, el doctor puede recetar algún diurético o limitar el uso de sal ya que ésta causa retención de líquidos.

El cáncer y el tratamiento antineoplásico pueden causar problemas dentales y problemas en las encías. Los cambios en los hábitos alimenticios también pueden causar este problema.

SUGERENCIAS

.Asegúrese de llevara su hijo al dentista regularmente. Los pacientes que reciben un tratamiento que afecta la boca (radioterapia de cabeza o cuello) deben concurrir al dentista frecuentemente.

.Cuando los niños comen muy seguido o muchos dulces, deben cepillar sus dientes después de cada comida.

.Utilice un cepillo de dientes suave. Si las encías están muy sensibles, limpie los dientes con algodón o hisopos especiales para la limpieza dental.

.Incentive el enjuague bucal con agua tibia cuando la boca y las encías están inflamadas.

.Evite servir alimentos que se peguen a los dientes tales como caramelos.

La intolerancia a la lactosa significa que el cuerpo no puede digerir o absorber el azúcar de la leche llamada lactosa.

La leche, otros productos lácteos y comidas a las cuales se le ha agregado leche, contienen lactosa.

Puede ocurrir después del tratamiento con algunos antibióticos o con radioterapia al estómago o cualquier tratamiento que afecte el aparato digestivo. La parte del intestino que digiere la lactosa puede no trabajar correctamente durante el tratamiento.

Si su hijo tiene este problema, necesitará una dieta baja en alimentos que contengan lactosa. Si la leche había sido la fuente principal de proteínas en la dieta de su hijo, será importante reemplazada por otros alimentos. Fórmulas de soja y quesos duros son una buena fuente de proteínas.

Su nutricionista o el médico pueden ayudarla a seleccionar estas comidas.

Cómo Servir Más Proteínas y Calorías

Si su hijo tiene problemas al comer, es importante tener en cuenta cada bocado que ingiera. El doctor o el nutricionista puede sugerir que sirva comidas ricas en proteínas y calorías.

- Las comidas proteicas ayudan al cuerpo a mantenerse fuerte y a recomponerse.
- Las comidas ricas en calorías lo ayudan a prevenir la pérdida de peso.

Las ideas y sugerencias aquí enlistadas han resultado útiles a otros padres de niños con cáncer a lo largo del tratamiento.

Sin embargo cada persona es diferente y usted tendrá que averiguar qué es lo que mejor resulta para su hijo. Hable con el doctor y el nutricionista antes de cambiar las comidas que usted sirve.

Los Cuadros 1 y 2 en las siguientes páginas contienen ideas para aumentar las proteínas y calorías en la dieta. El Cuadro 3 es una lista de aperitivos que proveen importantes nutrientes.

1- COMO INCREMENTAR LAS PROTEINAS

Agregar los siguientes alimentos a los platos usuales para aumentar su contenido proteico.

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Queso Duro o Semiblando
(Gruyere, Mar del Plata, Parmesano, Reggianito) | <ul style="list-style-type: none">● Derretir en sandwiches, pan, tortillas, hamburguesas, salchichas, carnes, pescados, verduras, huevos, postres.● Rallar y agregar a sopas, salsas, guisos, verduras, puré, arroz, fideos o pan de carne.● Mezclar con frutas y verduras o usar para rellenarlas. |
| Queso Cottage o Ricota | <ul style="list-style-type: none">● Agregar a guisos, fideos y platos con huevos (omelettes, huevos revueltos y souffles).● Usar en gelatinas, postres, tarta de queso y masa de panqueques.● Rellenar pastas (ravioles, capelettis, etc). |
| Leche | <ul style="list-style-type: none">● Agregar leche para cocinar siempre que sea posible.● Usar leche en polvo agregada a la leche líquida al 10 %(Ej. una cucharada en polvo por vaso de leche común)● Usar al preparar comidas tales como cereal caliente, sopas, cacao o budín.● Agregar a las verduras y otros platos con los que combine.● Añadir una cucharada sopera de leche en polvo descremada y seca a cada taza de leche común, a las sopas cremas y al puré. |
| Leche en Polvo | <ul style="list-style-type: none">● Agregar a la leche común y a las bebidas con leche tales como los licuados.● Usar en guisos, pan de carnes, panes, salsas, sopa crema, budines flanes y postres a base de leche. |
| Otros Productos Comerciales que Contienen Leche | <ul style="list-style-type: none">● Utilizar polvo de desayuno instantáneo en bebidas y postres con leche.● Mezclar con helado, leche y fruta para lograr un batido de leche alto en proteínas. |

Helado	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar a los cereales, frutas, postres de gelatina y tartas mezcladas o batidas con frutas blandas tales como bananas o compotas.
Yogur	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar un sandwich de helado o yogur helado, torta helada, con galletitas dulces o saladas.
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar huevos duros picados a las ensaladas y coberturas, a los guisos, verduras y carnes con crema. • Batir huevos dentro del puré, puré de verduras y salsas(asegúrese de seguir cocinando estos platos después de agregar el huevo, los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas).Agregar yemas extra a los soufflés, huevos revueltos, flanes, budines, panqueques y torrijas.
Yemas de Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar un flan nutritivo con yemas de huevo, leche condensada. • Agregar claras duras a los rellenos con huevo y a los sandwiches.-
Nueces Semillas	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar en guisos, panes, panqueques, galletitas dulces y waffles. • Despararramar sobre fruta, cereal, helado, yogur, verduras, ensaladas y tostadas, usar en vez de pan rallado.
Germen de Trigo	<ul style="list-style-type: none"> • Mezclar con perejil o espinaca, hierbas y crema para hacer una salsa que acompañe fideos u otra pasta • Cortar rodajas de bananas sobre nueces picadas.
Carnes	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar picados y cocidos a las verduras, ensaladas, guisos, sopas salsas y empanadas. • Utilizar en omelettes, souffles y relleno de sandwiches.
Pollos	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar empanadas o tartas con carne, pescado y pollo.
Pescados	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar a papas al horno rellenas. • Servir hígado o corazón de ternera o pollo. Son fuentes especialmente buenas de proteínas, vitaminas minerales.
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar y usar harina de legumbres (soja, garbanzos, porotos, lentejas) en sopas o guisos, pastas y platos de grano que contengan queso o carnes. Pisar con queso y leche.

2 - COMO INCREMENTAR LAS CALORIAS

Agregar los siguientes alimentos a los platos usuales para incrementar su valor calórico

- Manteca**
 - Agregar a sopas, papas al horno o puré, cereales calientes, sémola, arroz, fideos y verduras cocidas.
- Margarina**
 - Mezclar con sopas crema, salsa y caldos
 - Combinar con hierbas y aderezos y untar sobre carnes, hamburguesas, pescados y platos con huevo.
- Crema**
 - En sopa crema, salsas, platos con huevo, masa de panqueques, budines y flanes.
 - Mezclar con cereales calientes o fríos.
 - Con pasta, arroz y puré de papas.
- Líquida**
 - Volcar sobre pollo y pescado mientras se hornea.
 - Unir con carne picada para hamburguesas, pan de carne o croquetas.
 - Adherir a la leche en las recetas
 - Preparar chocolate caliente con crema.
- Queso Crema**
 - Untar sobre pan, rebanadas de fruta y galletitas saladas.
 - Agregar a las verduras.
 - Hacer bolitas de queso y cubrir con nueces picadas o germen de trigo.
- Yogur Natural Entero o con Crema**
 - Agregar a sopas crema, papas al horno, macarones o tallarines con queso, verduras, salsas, aderezos para ensaladas, guisos, carne al horno y pescado.
 - Bañar tortas, frutas, postres de gelatina, panes y budines.
 - Embeber frutas y verduras en crema.
 - Para lograr un buen postre, vertir sobre fruta fresca y agregar azúcar negra.

Crema Batida	<ul style="list-style-type: none"> • Endulzar sobre chocolate caliente, postres, gelatinas budines, frutas, panqueques y waffles. • Sin azúcar con puré de papas o de verduras.
Mayonesa Aderezo para Ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> • Untar sandwiches y galletas saladas. • Combinar con carne, pescado, huevo o ensalada de vegetales. • Unir en croquetas, en salsas y en gelatinas.
Miel Mermelada Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar al pan, cereales, bebidas con leche, postre de yogur y frutas. • Usar para glacear ciertas carnes como el pollo.
Granola	<ul style="list-style-type: none"> • Usar en masa de galletitas dulces y pan. • Desparramar sobre vegetales, yogur, helado, budín, flan y fruta. • Hacer una capa de granola cubierta de frutas y hornear. • Mezclar con frutas secas y nueces como aperitivo. • Reemplazar al pan y al arroz en recetas de budines.
Frutas Secas	<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar y servir en el desayuno o como postre. • Agregar a las galletitas dulces, panes, tortas, arroz y platos con granos, cereales, budines y rellenos. • Hornear en tartas y empanadas. • Combinar con verduras cocidas tales como zanahorias, batatas y choclo con calabaza y nueces.
Preparación de las Comida	<ul style="list-style-type: none"> • El pan rallado se puede mezclar con parte de germen de trigo, avena superfina o almendras molidas en procesadora. • Freír las comidas porque esta forma de cocinar agrega más calorías que al hornear o asar.

3- APERITIVOS NUTRITIVOS

Tenga a mano los siguientes alimentos para ofrecer a su hijo:

- | | | |
|-----------------------------------------|---|---------------------------------------|
| -Puré de manzanas | • | -Frutas deshidratadas: pasas de |
| -Pan, galletitas saladas, facturas | • | uva, ciruelas o damascos. |
| -Pochoclo en mantecado | • | -Frutas (frescas o enlatadas) |
| -Tortas y galletitas elaboradas con | • | -Frutas secas: almendras, nueces, etc |
| granos enteros, germen de trigo, nueces | • | -Gelatinas y postres |
| -Cereales integrales o enriquecidos | • | -Merenguitos |
| -Queso duro o semiblando | • | -Huevos duros y rellenos |
| -Tarta de queso | • | -Helados |
| -Leche chocolatada | • | -Jugos |
| -Queso cottage | • | -Dulce de leche |
| -Queso crema y otros quesos blandos | • | -Pizza |
| -Sopas crema | • | -Budines y flanes |
| -Salsas para embeber quesos | • | -Verduras (crudas o cocidas) |
| o legumbres | • | -Licuados de leche entera |
| -Sandwiches | • | -Yogur común o helado |
| | • | |

Productos Comerciales que Mejoran la Nutrición

Si su hijo no puede obtener suficientes calorías y proteínas de su dieta, el doctor o nutricionista pueden recomendar suplementos de nutrición comerciales tales como fórmulas y polvos para desayuno instantáneo. Algunos de estos productos están diseñados para ser agregados a otras comidas o bebidas para aumentar el contenido calórico. Todos los suplementos son altos en proteínas y calorías y contienen mayor cantidad de vitaminas y minerales.

Vienen en forma líquida, budín o polvo.

Estos productos no necesitan refrigeración hasta que se abren. Puede llevar los suplementos de nutrición y dárselos a su hijo cuando tenga apetito. Se sirven fríos como aperitivos antes de dormir o entre comidas. Puede llevarse algunas latas cuando va al tratamiento o para otros momentos en los que las largas esperas lo pueden cansar. Algunos supermercados ofrecen estos productos.

Cómo Elegir Correctamente los Alimentos

Es fundamental exigir la mejor calidad en todos los alimentos que se compran, revisar la forma de empaque y la fecha de vencimiento.

ENLATADOS

Ninguna lata debe estar abollada u oxidada. No utilizar aquellas que desprendan gas al abrirla o tengan el líquido de cobertura turbio.

LACTEOS

Todos los lácteos deben permanecer refrigerados a menos de 4°C la mayoría de ellos, excepto los quesos duros como el Reggiano o Sardo que deben conservarse a temperatura ambiente, asegurarse el correcto empaque y sellado de los mismos. Aquellos quesos que presenten moho deben ser desechados en su totalidad.

FRUTAS

Preferirlas frescas, naturales, de estación, evitando aquellas que sean importadas de lugares desconocidos o lejanos, ya que van perdiendo sus propiedades nutritivas desde el momento en que han sido cosechadas. (un ejemplo es la pérdida de vitamina C).

CARNES FIAMBRES HUEVOS

Las carnes deben tener color definido, homogéneo, la pérdida de color de las mismas o la aparición de manchas son indicios de desarrollo bacteriano en carnes o fiambres. Los pescados deben tener olor a mar agradable, ojos brillantes, escamas firmes. En cuanto a aves y huevos, tratar de consumir aquellos que hayan recibido una alimentación no artificial, criados en forma natural. Los huevos si no son consumidos en pocos días conviene conservarlos refrigerados.

ALIMENTOS CONGELADOS

Es fundamental respetar la cadena de frío. Al adquirir productos congelados es conveniente que estén el menor tiempo posible fuera del freezer, con un límite de una hora fuera del mismo. Cuando quiera utilizarlos debe descongelar adentro de la heladera, calculando 12 horas por kilo de alimento. El pescado, pastas, verduras blanqueadas, hamburguesas, pueden cocinarse sin descongelar. Nunca volver a congelar un alimento descongelado sin cocinarlo previamente. Las carnes deben estar perfectamente descongeladas para asegurar una correcta cocción en el centro de la misma.

Qué Cuidados hay que Tener en la Cocina

A- Eliminar insectos y roedores de la cocina y despensa.

B- Mantener los pisos, mesadas y mesa de trabajo siempre limpios. Lavar con agua caliente y detergente, enjuagar y luego desinfectar con lavandina concentrada diluida al 10%. Nunca mezclar el detergente con la lavandina ya que es tóxico, la misma indicación corresponde para la limpieza de la heladera.

Mantener siempre bien diferenciados los elementos de limpieza del baño con los de la cocina.

C- La vajilla y cubiertos deben limpiarse bien a fondo con agua caliente y detergente, se deben secar con toallas descartables o repasadores recién lavados que se utilicen sólo para esta función. Guardarlos una vez secos al resguardo del polvo, evitando que pasen todo el día y noche en un escurridor de platos.

Son más recomendables las toallas de papel descartables ya que la fibra favorece el desarrollo bacteriano.

D-Mantener el tacho de los residuos siempre bien tapado.

E- Asegurarse del correcto enfriamiento de la heladera, el mismo se puede controlar con un termómetro común de ambiente, debe ser de entre 2 a 4°C, mientras que el freezer debe estar en -18°C.

F - Durante la elaboración de la comida tener en cuenta:

... Lavarse bien las manos antes de iniciar la preparación de la comida, después de arrojar residuos, después de ir al baño, después de tocarse el pelo o la nariz, después de tocar dinero o llaves.

. Usar cucharas probadoras siempre limpias. Nunca soplar la comida, usar baños de María fríos para enfriarla rápidamente, no tocar con las manos sucias parte de la vajilla que se pongan en contacto con los alimentos o bebidas.

. Lavar las verduras y frutas con abundante agua potable. Las verduras que se consuman crudas o cocidas sin pelarse no sólo deben ser bien lavadas sino que conviene sumergidas 10 minutos en agua con vinagre (1/2 vaso por litro de agua potable), esto disminuye la cantidad de bacterias que se encuentran en las mismas.

. Utilizar tablas para picar de polietileno o similares que resultan de más fácil limpieza y no favorece el desarrollo de bacterias. Nunca picar sobre una misma tabla alimentos crudos y cocidos. Lavarlos bien previamente, tanto la cuchilla como la mesada, como así también, tablas que se hayan utilizado para trabajar con alimentos crudos, ya que éstos pueden contaminar el resto de los alimentos.

Régimen para Neutropenia

Un niño está neutropénico cuando el recuento de glóbulos blancos indica una muy baja cantidad o inexistencia de neutrófilos. La disminución marcada o falta de neutrófilos indica que el organismo no tiene defensas frente a eventuales infecciones. Por esto no se deben ingerir alimentos que puedan contener microorganismos.

Los cuadros de las siguientes páginas reproducen las sugerencias elaboradas en FUNDALEU para sus pacientes durante la neutropenia. Usted puede pedir que alguno de los profesionales responsables del cuidado de su hijo agregue las indicaciones que considere necesarias.

DIETA PARA NEUTROPENIA

Alimentos Permitidos	Prohibidos	Recomendaciones
<p><u>Leches</u> Líquida esterilizada Pasteurizada hervida En polvo Yogur pasteurizado</p>	<p>Yogur con bacilos GG. Leche cultivada Leche común sin hervir</p>	<p>Conservar en recipientes con tapa, siempre refrigerada. La leche en polvo, una vez abierta, conservarla en lugar seco. Reconstituirla con agua hervida.</p>
<p><u>Quesos</u> Blandos: untables, ricota, port-salut, cremoso, mozzarella, cuartirolo</p> <p>Semiduros: gruyere, fontina, cheddar, pategrás, holando</p> <p>Duros: parmesano, reggianito, sardo sheinz</p>	<p>Roquefort</p> <p>Cammambert</p>	<p><u>Blandos</u>: deben conservarse siempre refrigerados, envueltos. No deben congelarse.</p> <p><u>Semiduros</u>: son de conservación intermedia. Mantenerlos envueltos en su mismo material de empaque, porque pierden sus propiedades naturales. Por ese motivo, comprar sólo lo que va a ser consumido.</p> <p><u>Duros</u>: Mantenerlos cubiertos y lejos del calor.</p>
<p><u>Carnes</u> Vacuna, Porcina, Ovina, Aves Pescados y Mariscos Animales de caza Vísceras</p>	<p>Carnes crudas o mal cocidas</p>	<p>Consumirlas bien cocidas. Conservarlas con suficiente frío 2°C a 3°C por 24 a 48 hs. Puede ser freezado sin recongelarla ya que esto aumenta la probabilidad de contaminaciones.</p>
<p><u>Huevos</u> <u>Enteros</u></p>	<p>Huevos pasados por agua o mal cocidos</p>	<p>Bien cocidos. Frescos. No lavarlos hasta el momento de utilizarlos, porque desaparece una película protectora que cubre los poros de la cáscara. Conservar en heladera.</p>

DIETA PARA NEUTROPENIA

Alimentos Permitidos	Prohibidos	Recomendaciones
<u>Fiambres</u> Jamón cocido	Resto de los fiambres. Embutidos	Para preparar un sandwich se debe sumergir la feta en agua hirviendo.
<u>Vegetales</u> "Tipo A" Acelga, achicoria, coliflor, berenjena, berro, escarola, espinaca, espárragos, apio, lechuga, tomate, pimiento, radicheta, repollo, hongo, zapallito "Tipo B" Alcaucil, arveja, cebolla, nabo, puerro, remolacha, palmito, cebolla de verdeo, zanahoria, zapallo	Conservas caseras Vegetales crudos	
<u>Frutas</u> "Tipo A" Lima, limón, naranja, pera, mandarina, pomelo, melón, kinoto, durazno, ananá, cereza, ciruela, damasco, frutilla, manzana, sandía "Tipo B" Uva, banana, higo, palta. "Desecadas" Pasas de uva, ciruela, higo, dátiles, orejones de pera, durazno, damasco	Frutas Secas: Nueces, avellanas, almendras, etc. Frutas Crudas y jugos exprimidos	Consumidas cocidas En dulces Conservadas al vacío Jugos pasteurizados

DIETA PARA

Alimentos Permitidos	Prohibidos	Recomendaciones
<p>Cereales</p> <p>Arroz blanco o integral cebada, centeno maíz, trigo.</p> <p><u>Legumbres</u></p> <p>Lentejas, garbanzos porotos, arvejas.</p>		<p>Bien cocidos</p>
<p>Harinas</p> <p>Finas, sémola</p> <p>Harina de trigo, féculas.</p> <p>Derivados</p> <p>Pan blanco, integral, lacteado, galletitas de agua, dulces, integrales rellenas, tostadas, vainillas by-biscuit, bizcochuelo, amasados de pastelería,</p> <p><u>Pastas</u></p>		<p>Preferir los panificados envasados. Consumirlos frescos.</p> <p>Pastas rellenas sólo de ricota o con rellenos caseros.</p>
<p>Aceites</p> <p>Uva, maíz, girasol, oliva, soja, mezcla.</p>		
<p>Manteca o Margarina</p>		
<p>Aderezos</p> <p>Limón pasteurizado, vinagre común, mayonesa de huevo pasteurizado.</p> <p>Aderezos pasteurizados.</p>	<p>Jugo exprimido de limón Ketchup</p>	

NEUTROPENIA

Alimentos Permitidos	Prohibidos	Recomendaciones
<u>Dulces</u> De frutas, de leche, miel procesada, compactos, jaleas.	Miel de campo	
Bebidas Agua mineral, caldos de frutas, gaseosas, jugos pasteurizados, agua mineral gasificada, polvos para reconstituir con agua mineral o agua hervida 3 minutos.	Jugos exprimidos Agua corriente	
Infusiones Té, café, mate cocido, malta, cascarilla, de hierbas en saquitos.	Mate cebado	
Condimentos Sal, nuez moscada, anís, clavo de olor, canela, azafrán, orégano, jugo de limón pasteurizado, perejil deshidratado, albahaca deshidratada, vinagre, esencia de vainilla, ajo en polvó, ají molido.	Pimienta Condimentos sin cocción preVIa	Siempre cocidos
Helados Pasteurizados De crema Sin agregados de frutas	Artesanales	Envasados en forma individual
Azúcar o endulcorante		

RECETARIO NUTRITIVO

** Reemplazar en las recetas tradicionales parte de la crema que se utiliza por yogur natural.*

CHEESE CAKE (Torta de queso)

PARA 6 PERSONAS:

RICOT A 500 grs.	Preparar la masa base procesando los ingredientes antes señalados. Cubrir un molde para tartas de 26 cm.
QUESO CREMA 500 grs.	Tamizar la ricota y batir con el queso y el azúcar, incorporar los huevos de a uno y luego la maicena y el yogur natural. Perfumar con la esencia y agregar por último la crema apenas batida.
AZUCAR 250 grs.	Rellenar la base de tarta y cocinar en horno mínimo a baño María 1 hora (100°C).
CREMA de LECHE 300 grs.	
YOGUR NATURAL 200 grs.	
MAICENA 3 cdas.	
ESENCIA de VAINILLA	
BASE:GALLETITAS DULCES 100grs	Desmoldar una vez frío. Acompañar con frutas frescas o en almíbar si el paciente se encuentra neutropénico.
MARGARINA VEGETAL 50 grs.	

VAINILLAS

PARA 18 o 20 unidades

YEMAS 4	Mezclar el azúcar con las yemas y batir hasta que la preparación aumente de volumen. Batir las claras con el azúcar hasta punto nieve. Añadir las claras al batido de yema con movimientos envolventes. Incorporar la harina en forma de lluvia. Poner la preparación en una manga de borde liso formar las vainillas sobre una placa enmantecada y enharinada.
AZUCAR 100 grs.	Espolvorear con azúcar impalpable y cocinar en horno moderado 10 minutos.
HARINA 120 grs	
CLARAS de HUEVO 4	
AZUCAR IMPALPABLE 4 cdas.	

**/ncorporar yogur natural y queso Parmesano al relleno de tartas, como fuentes de proteínas y de calcio.*

RELLENO DE TARTAS

HUEVOS 3	Batir los huevos con el yogur natural, la sal y la
SAL	harina, luego agregar las espinacas o
YOGUR NATURAL 1 pote	cualquier otro tipo de verduras.
HARINA 1 cucharada	Las espinacas crudas deben remojar
ESPINACAS CRUDAS 2 atados	previamente en agua con 10% de vinagre,
(CORTADAS EN JULIANA)	durante 10 minutos.
QUESO PARMESANO RALLADO 50 grs.	

** Reemplazar el pan rallado de las preparaciones clásicas por una mezcla de almendras procesadas con germen de trigo y salvado de avena, hasta formar una harina fina. Luego preparar las milanesas, supremas, hamburguesas, pan de carne, según su forma habitual de hacerlo.*

** Incorporar pescados a la dieta habitual, 2 ó 3 veces por semana.*

PIZZA DE PESCADO

FILET DE MERLUZA 1 kilo (SIN ESPINAS)	Preparar la base con el pescado procesado, los huevos, la cebolla cruda, la maicena y condimentos a gusto.
HUEVOS 4	Fornar una pizzera enmantecada y cocinar en horno precalentado durante 15 minutos, hasta que se haya cocinado el pescado. Cubrir con la salsa de tomate y el queso y gratinar en horno suave (recordar que el
MAICENA 1 cucharada	pescado no necesita mucho tiempo de cocción).
CEBOLLA 1 mediana	
SALSA DE TOMATE 150 cc.	
QUESO MUZZARELLA 250 grs. CONDIMENTOS A GUSTO	

** Incorporar leche en polvo líquida común en las recetas en las cuales se utilice la leche como ingrediente. En proporciones del 10 al 15% no se percibe cambios de sabor. Se la puede incluir en sopas cremas, crepes, salsa blanca, licuados, rellenos de ricota, etc.*

** La salsa blanca y sus variantes son útiles para aumentar el valor calórico y proteico a platos simples como un panaché de verduras o pastas.*

SALSA BLANCA

PARA 1 LITRO DE SALSA MANTECA 60 gs. HARINA 60 gs. SAL PIMIENTA NUEZ MOSCADA LECHE COMUN 1 litro. LECHE EN POLVO 100grs.	Disolver la leche en polvo en la leche tibia, agregarla en forma de lluvia agitando continuamente para evitar que se formen grumos. Agregar la manteca derretida y dejar que se cocinen 1 ó 2 minutos sobre fuego bajo. Separar y dejar enfriar. Aparte hervir la leche con los condimentos, una vez que haya hervido, agregar bien caliente a la preparación anterior que debe estar fría, agitando enérgicamente para evitar que se formen grumos. Cocinar sobre fuego moderado hasta completar su cocción.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SALSA MORNAY

SALSA BLANCA, 1/2 L. YEMAS 4 QUESO GRUYERE 150 grs.	A la salsa blanca en caliente se le agrega la crema de leche, luego las yemas batidas. Continuar mezclando sobre fuego suave, una vez que se agregan las yemas agregar el queso gruyere rayado y se retira del fuego. NO DEBE NUNCA HERVIR. La salsa mornay se puede utilizar para gratinar vegetales.
-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PANQUEQUES CON ALMIBAR

HARINA 150 grs. HARINA LEUDANTE 150 grs. BICARBONATO 1 cda. POLVO de HORNEAR 2 cditas. LECHE 1/2 L. (CORTADA CON JUGO DE LIMON) LECHE en POLVO 50 grs.	Licuar todos los ingredientes juntos, cocinar en sartén bien caliente con manteca, 3/4 de cucharón por unidad. Deben quedar gruesos. Servir con almíbar, dulces, etc. Incorporar frutas secas, aumentan el aporte de minerales como potasio, calcio, magnesio, etc.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MASA DE NUEZ PARA TARTAS DULCES

NUECES PARTIDAS 60 grs. (previamente blanqueadas durante un minuto, en agua hirviendo)	Procesar las nueces junto con el azúcar. Colocar la harina en forma de aro sobre una mesada, colocar en el centro las nueces molidas, los huevos, la manteca blanda. Amasar hasta que quede homogénea. Poner en la heladera 1 hora hasta que esté firme. Si está pegajosa agregar un poco mas de harina.
AZUCAR 135 grs	
HARINA COMUN 250 grs.	
HUEVO 1 SAL (Una pizca)	

HELADO DE FRUTAS SECAS (para neutropenia)

PAN RALLADO 125 grs.	Sumergir las frutas secas en agua en plena ebullición durante 1 minuto. Dejar secar y procesadas junto con el azúcar y el pan rallado. Colocar en una placa en horno 12-15 minutos a 200°C hasta que estén doradas y crugientes.
AZUCAR 125 grs. FRUTAS SECAS 60 grs. HELADO de VAINILLA 1 k CANELA 1 Y 1/2 cucharadita	Combinar una vez frío con el helado en forma envolvente, agregar la canela y colocar en una bandeja forrada con papel de aluminio en el congelador hasta que esté firme.

GALLETAS DE FRUTAS SECAS (para neutropenia)

PARA 30 UNIDADES:	Batir las claras a punto de turrón. Añadir poco a poco el azúcar batiendo hasta que tenga consistencia de merengue. Mezclar las yemas con la nuez en polvo y mezclar con las claras con movimientos envolventes. Añadir el coco, las frutas secas picadas. Colocar cucharadas de la mezcla sobre una asadera enmantecada y hornear a 180°C durante 15 minutos hasta que estén firmes.
HUEVOS 2	
AZUCAR 185 grs.	
COCO RALLADO 250 grs.	
NUECES 60 grs.	
AVELLANAS 40 grs.	
(blanqueadas en agua hirviendo durante 10 y picadas)	

TORTA DE A VENA (Para neutropenia)

PARA 12 PORCIONES
200 grs. de MANTECA
1 taza de AZUCAR
4 HUEVOS
2 tazas de HARINA
1 1/2 taza de AVENA
ARROLLADA GRUESA
1 c. de POLVO de HORNEAR
2 MANZANAS VERDES
CORTADAS en OCTAVOS 1
YOGUR NATURAL

Batir la manteca con el azúcar. Cuando están espumosas, añadir dos yemas y dos huevos. Batir hasta que la mezcla quede blanquecina. Agregar despacio, la harina, la avena y el polvo para hornear, incorporar al final, las manzanas verdes y dos claras a nieve.

Colocar en un molde alto, rectangular, forrado con papel de aluminio, enmantecado y enharinado.

Nota: Cuando prepara una masa de manteca para tortas, recuerde que añadiéndole más harina obtendrá un preparado más firme, que podrá estirar y le servirá como base para tartas dulces.

Antes de amasarla, dejar descansar 1/2 hora.

SECRETOS DEL AZUCAR

Glacé: 1 taza de azúcar impalpable+ 2 cucharadas de jugo de limón, batiendo.

Glacé real: 1 clara + 250 grs. de azúcar impalpable, remover bien.

Punto cinta: Batir las yemas con el azúcar hasta que caigan formando una cinta.

Almíbar: 1/2 kg. de azúcar por cada 2 tazas de agua. Dejar a fuego suave sin remover.

Recetas para cocinar con los niños

Permitir al niño cierto protagonismo en la cocción de los alimentos puede ayudar a aumentar los deseos de comer, como así también puede resultar un pasatiempo ameno y entretenido para su hijo.

ÑOQUIS A LA ROMANA (ñoquis de sémola)

INGREDIENTES:	Hervir la leche con la manteca y la sal.
1 L. de LECHE	Agregar la vitina en forma de lluvia. Revolver hasta
50 grs. de MANTECA	que se despegue de la cacerola, sacar del fuego y
1 cda. SAL	agregar la yema y el queso de rallar.
250 grs. de VITINA	Mezclar bien y poner en asadera enmatedada, estirar
o SEMOLA	la masa,dejar enfriar y cortar con cortapastas redondo.
1 YEMA de HUEVO	Gratinar al horno con un trozo de manteca y
1 taza QUESO de RALLAR	espolvorearlos con queso.

GALLETITAS DE QUESO

INGREDIENTES:	Dejar la manteca fuera de la heladera hasta que tome
200 grs. de MANTECA	temperatura ambiente.
200 grs. de QUESO	Colocar el queso en un bol, cortar la manteca en trozos y
RALLADO	agregarla. Trabajar con las manos hasta que se unan y
HARINA NECESARIA	agregar la harina hasta que la masa quede muy seca y
	consistente.

Espolvorear harina en la mesa y estirar la masa con palote, debe quedar de 1/2 cm. de espesor. Cortar galletitas con diferentes cortapastas. Los recortes de masa se vuelven a unir para formar nuevas galletitas.

Se puede espolvorear con queso rallado, semillas de sésamo o amapola.

Se cocinan en horno de temperatura moderada durante 15 minutos hasta que estén doraditas. Dejar enfriar y servir.

ALBONDIGUITAS DE CARNE

1/2 K. CARNE PICADA 1	Mezclar dentro de un bol la carne picada con el pan
CEBOLLA (RALLADA)	rallado, sal, cebolla huevo.
PAN RALLADO	Hacer bolitas con las manos e introducir en cada una de
1 HUEVO	ellas un trocito de queso fresco, pasar por pan rallado
150 grs. QUESO	antes de cocinar (al horno o fritas).
SAL	

ÑOOUIS DE PAPAS

4 (porciones)	Cocinar las papas en agua y sal. Escurrirlas y hacer un puré.
INGREDIENTES:	Agregar la maicena y la harina tamizada, los huevos, la manteca, sal pimienta. Amasar todos los ingredientes hasta que queden bien unidos.
I 1/2 k. de PAPAS	
100 grs. de MAICENA 250	Dividir la masa en pedazos, formar tiras redondas haciéndolas rodar con la palma de la mano sobre la mesa espolvoreada con harina.
grs. HARINA COMUN 2	
HUEVOS	
I cda. MANTECA	Cortar pequeños trocitos y pasarlos por un tenedor o por el molde de hacer ñoquis.
SAL, PIMIENTA	
MANTECA QUESO	Cocinar en abundante agua hirviendo con sal y un poquito de aceite para que no se peguen.
RALLADO o	
SALSA a GUSTO	Colarlos y ponerlos en una fuente. Servir con manteca y queso rallado. Con salsa liviana de tomate, o salsa blanca.

PALMERITAS

2 TAPAS de MASA PARA	Poner una tapa sobre la mesada .Untarla con manteca derretida, espolvorear con azúcar. Luego enroscar comenzando de ambos lados hacia el centro en forma pareja. Cortar y poner en asadera, cocinarlas al horno hasta que estén doradas.
TARTAS	
(RECTANGULAR)	
MANTECA	
AZUCAR	

MOUSSE DE DULCE DE LECHE

1/2 K. DULCE de LECHE	Mezclar el dulce de leche con las yemas.
5 HUEVOS	Poner las claras en un bol y batirlas hasta que estén blancas y brillantes. Agregar el azúcar en forma de lluvia y seguir batiendo hasta que queden bien consistentes. Unir las dos mezclas y poner en heladera o freezer.
4 cdas. de AZUCAR	

LICUADO DE BANANA CON LECHE

2 BANANAS	Licuar todos los ingredientes durante 2 minutos.
1/2 L. DE LECHE	Servir con pajita.
AZUCAR A GUSTO	No consumir durante la neutropenia.
(En neutropenia se debe reemplazar la banana por frutas en conserva)	

BOMBONES DE DULCE DE LECHE

1 OVAINILLAS
250 grs. DULCE de LECHE

Dezmenuzar las vainillas en un bol, agregar el dulce de leche. Mezclar todo. Tomar con un cucharita un poco de la mezcla y hacer bolitas con la mano. Se pueden pasar también por coco rallado para terminar.

MERENGUES

4 CLARAS de HUEVO
250 grs. de AZÚCAR
DULCE de LECHE
PASTELERO o CREMA
CHANTILL y ESENCIA
de VAINILLA

Batir en un ballas claras con una pizca de sal a punto de nieve. Sin dejar de batir, añadir el azúcar hasta que el merengue esté bien duro. perfumar con esencia de vainilla.

Enmantecary enharinar dos fuentes de horno medianas. Echar la mezcla con ayuda de dos cucharas, dándole forma redonda y dejando 2 ó 3 cm. entre uno y otro. Cocinar en horno mínimo durante 1 hora y media. Apagar el horno y dejar secar dentro. Se pueden unir con dulce de leche o crema chantilly.

ALFAJORCITOS DE MAICENA

(para 25 alfajores)
200 grs. HARINA
300 grs. MAICENA
150 grs. AZUCAR
200 grs. MANTECA
3 YEMAS
1c. ESENCIA de VAINILLA
2c. POLVO de HORNEAR
1cda. RALLADURA de LIMÓN
DULCE de LECHE REPOSTERO
y COCO RALLADO

Tamizar la harina con la maicena y el polvo de hornear.

Batir en un bol la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar las yemas de a una y los ingredientes tamizados. Incorporar la esencia de vainilla y la ralladura de limón, mezclar bien y unir los ingredientes formando una masa. Espolvorear con harina la mesada y el palo de amasar y con ayuda de éste, estirar la masa de medio centímetro de espesor. Cortar las tapas de los alfajores con cortapasta redondo de 4 cm de diámetro. Colocar las tapas en una placa de horno enmantecado y enharinado y cocinarlas en horno moderado 15 minutos. Retirar con mucho cuidado de no quemarse. Dejar enfriar las tapitas y unir las de a dos con dulce de leche. Hacer rodar el alfajor por coco rallado.

OTRAS PUBLICACIONES DE ESTA FUNDACION

Leucemia

Hablando con su Hijo sobre el Cáncer

Aspectos Emocionales del Cáncer

Días de Hospital

Catéteres

Cáncer Infantil

Higiene

Cuando tu Hermano tiene Cáncer

Guía para el Manejo de Pacientes con Quimioterapia

Siempre es tiempo de aprender -Manual para docentes

RECONOCIMIENTOS

-FUNDALEU

-NATIONAL CANCER INSTITUTE

-AMERICAN CANCER SOCIETY

- THE CANDLELIGHTERS CHILDHOOD CANCER
FOUNDATION

por sus valiosos aportes al contenido de este material.



***"Atender las necesidades emocionales del niño
enfermo y su familia ayuda a enfrentar la enfermedad y a
sobrellevar mejor su tratamiento"***

Zabala 1739 - 10° 'B' - (1426) Cap. Fed. -Tel/Fax: 785-9746/6636

Este material es de Distribución Gratuita

Editado por la **Fundación Natalí Dafne Flexer**

Esta segunda edición se imprimió en junio de 1998
en los talleres de Gráfica Laf, Loyola 1654, Capital Federal

La primera edición de este libro fue realizada con el apoyo de la Fundación Arcor

Es un aporte de

LABORATORIOS BAGO S.A.



Ética al servicio de la salud

ISBN 987-95792-1-6