Cinco recetas útiles para acompañar el tratamiento contra el cáncer de mama

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

Fuente: *Libro "Sumando Sabor. Juntos en la cocina, sabrosas y nutritivas recetas para el paciente oncológico y su familia". Pfizer y Universidad de Los Andes, Chile.*

La adecuada alimentación durante el tratamiento contra el cáncer puede convertirse en una aliada para el proceso. Con la asesoría del equipo médico, un poco de creatividad en la cocina y la ayuda de un círculo de apoyo para la preparación de las comidas, la alimentación adecuada será posible y apoyará la reducción de efectos secundarios de la enfermedad y del tratamiento[1].

Receta para ayudar a frenar la pérdida de peso

Salmón estilo tailandés con arroz basmati

Ingredientes:
Para el salmón tailandés:
- 4 trozos (400 g) de salmón.
- 15 unidades (120 g) de tomates cherry.
- 1 1/2 taza (300 ml) de leche de coco.
- 3 cebollines medianos.
- 1/2 cucharadita de pimienta negra.
- 4 cucharadas (40 ml) de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de curry.
- Sal a gusto.

Para el arroz basmati:
- 3 tazas (240 g) de arroz basmati.
- 2 cucharadas (20 ml) de aceite de oliva.
- Sal a gusto.

Preparación:
- Lavar las verduras con agua fría.
- Picar los cebollines en juliana (pluma). Reservar. Picar los tomates en mitades.
- En un sartén agregar aceite de oliva y calentar para saltear las verduras con los condimentos por 5-6 minutos.
- Agregar el salmón sin piel sellando por ambos lados (debe quedar bien cocido).
- Pasados los 15 minutos, agregar leche de coco, tapar y dejar a fuego medio 180o C durante 15 minutos o hasta que esté bien cocido.
- Para el arroz, agregar aceite en una olla y calentar a fuego medio, agregar el arroz y revolver.
- Agregar agua y sal, tapar y dejar a fuego bajo (o sobre tostador) por 20 minutos.
- Servir el arroz acompañado con el salmón tailandés.

Receta para evitar la constipación

Ensalada de lentejas

Ingredientes:

- 2 tazas (350 g) de lentejas cocidas.
- 1/2 cebolla (100 g) morada mediana cortada en pluma.
- 2 tazas (40 g) de rúcula.
- 1 (150 g) aguacate o palta mediana.
- 1/2 taza (45 g) de queso de cabra
- 10 (25 g) aceitunas sin carozo.
- 1/4 taza (40 g) de alcaparras.
- 1/2 taza (45 g) de nueces molidas.
- Aceite, vinagre y limón a gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Remojar las lentejas el día anterior. Lavar y escurrir en un colador. Cocinar en una olla con abundante agua hirviendo y sal durante 30 minutos o hasta que estén blandas.
- Lavar, pelar y picar la cebolla morada. Amortiguarla en agua.
- Lavar la rúcula.
- Pelar la palta y cortarla en cubitos.
- Cortar las aceitunas en rebanadas pequeñas.
- En un bol, agregar las lentejas ya cocidas, la cebolla, rúcula, el aguacate o palta, las aceitunas, alcaparras y nueces molidas. Cortar el queso de cabra en cubitos pequeños y mezclar.
- Aliñar con aceite de oliva, un chorrito de vinagre, sal y limón a gusto. Mezclar bien y servir.

Receta para ayudar a reducir la alteración del sabor y olor

Lomo de cerdo con salsa de curry

Ingredientes:

- 500 g de lomo de cerdo.
- 2 cucharadas (20 ml) de aceite de oliva.
- 1/2 unidad (100 g) de cebolla cortada en cubos.
- 1 a 2 dientes de ajos picados.
- 2 rodajas (100 g) de piña cortada en cubos.
- 4 cucharadas de salsa de soya.
- 1 cucharada de curry.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- 1 caja de crema de leche baja en grasas (200 ml).

Preparación:

- En un sartén a fuego fuerte, calentar el aceite y sofreír la cebolla junto con los dientes de ajo. Agregar el lomo de cerdo cortado en cubitos junto con las piñas hasta que esté bien cocido.
- Agregar salsa de soya, curry, cúrcuma y la crema de leche.
- Cocinar a fuego bajo hasta que la mezcla espese.
- Una vez listo, servir caliente, acompañado de papas cocidas o arroz basmati.

Receta para aliviar náuseas y vómito

Soda de limón y jengibre

Ingredientes:
- 1 vaso de agua soda.
- 1/4 de jengibre líquido o molido.
- Jugo de arándano al gusto.
- Jugo de un limón.
- Hielo.

Preparación:
Mezclar la soda con el jengibre en un vaso con hielo. Agregar un poco de jugo de arándano y exprimir el jugo de limón sobre la mezcla.

Receta para aliviar la mucositis oral

Smoothie de frutos rojos

Ingredientes:
- 1/2 unidad de plátano (58 g).
- 1/4 taza (30 g) de arándanos.
- 1/4 taza (50 g) de fresas.
- 1 taza de yogur griego (225 ml).
- 2 cucharadas (40 g) de miel.
- Hielo a gusto.

Preparación:
- Agregue todas las frutas juntas a una licuadora.
- Agregar el yogur, la miel y el hielo.
- Licuar hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Servir.

Referencias:

[1] Sociedad Americana contra el Cáncer. Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer. Disponible en https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/beneficios.html Último acceso en agosto de 2022.