

NUTRICIÓN

— LIBRO DE RECETAS —



 ACCIÓN PRO

nutriPRO

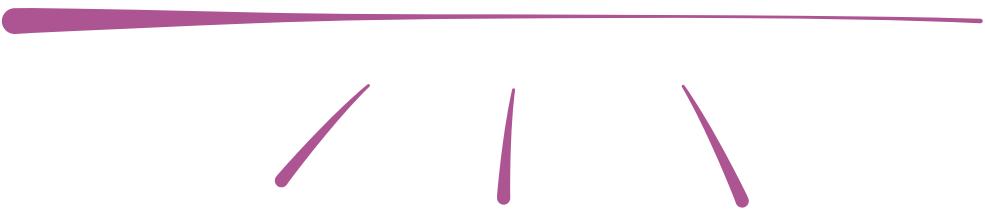
Come saludable, ve un paso adelante.





Índice

Sopa de tomate con leche de soya	3
Ensalada de frijoles negros y quinua con tomates secos, aguacate y vinagreta	4
Calabacín relleno con soya	5
Pasta con caldo de verduras	6
¡Pizza saludable!	7
Sol mañanero	9
Zumo de cóctel de frutas con menta	10
Wrap de vegetales crujientes	10
Pastelitos de papa con salmón ahumado	12
Brownie de vainilla, frambuesa y chocolate con nueces	14
Sopa de crema de brócoli	15





LA NUTRICIÓN

es una parte importante de la vida, del tratamiento, la recuperación y la prevención del cáncer.



La comida es una de las pocas cosas que puede controlar durante su tratamiento.



Los estudios han demostrado que una mejor nutrición reduce el riesgo de progresión del cáncer.



La guía NutriPro es una guía culinaria con una colección seleccionada de recetas para pacientes con cáncer de próstata.



RECETAS



El licopeno es una sustancia anticancerígena que está presente en los tomates. Los tomates cocinados y procesados, como las salsas, sopas, purés y pastas de tomate, son una mejor fuente de licopeno que los tomates frescos. La sopa de tomate es un alimento reconfortante para muchas personas. También es reconfortante saber lo nutritiva y saludable que es, sobre todo cuando se prepara con leche de soya.

Una buena y cremosa sopa de tomate no puede faltar en el recetario. La adición de tomates secos añade una rica intensidad a la sopa de tomate de todos los días.

A menudo se sirve con un sándwich de queso a la parrilla, encuentre un buen cheddar sin procesar, cortado en cubos y una ensalada verde para complementar mejor esta sopa. ¡Es buena caliente o fría!



Sopa de tomate con leche de soya¹

Ingredientes

- 8 tomates secos (sin aceite)
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 libras de tomates italianos frescos y maduros, picados
- 1 taza de leche de soya
- Sal y pimienta negra y roja al gusto
- 3 cucharadas de perejil, albahaca o eneldo frescos, picados



Preparación

- Cubra los tomates secos con agua hirviendo. Deje en remojo durante al menos 15 minutos
- En una olla grande, saltear la cebolla en el aceite de oliva hasta que esté blanda. Añada los tomates picados. Continúe cocinando a fuego medio, revolviendo, hasta que la mezcla hierva
- Saque los tomates secos del agua en remojo y píquelos en trozos grandes. Añádalos junto con el agua de remojo a la olla y cocine, revolviendo para evitar que se peguen
- Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Añada la leche de soya y sazone al gusto con sal y pimienta negra y roja
- Sirva en tazones con las hierbas verdes picadas como guarnición



Ensalada de frijoles negros y quinua con tomates secos, aguacate y vinagreta ²

Ingredientes

Para los frijoles negros

- 1/2 taza de caldo de vegetales
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- Lata de 115 onzas de frijoles negros, preferiblemente sin bisfenol A
- Sal y pimienta al gusto



Para el resto de la ensalada

- 1 taza de quinua cocida
- 1/2 taza de zanahorias bebé picadas
- 1/4 de cebolla roja picada
- 1/2 pimiento rojo (cortado en dados)
- 1/2 taza de tomates secos cortados en dados
- 2 tazas de rúgula (suelta)
- 1/2 aguacate (maduro) en julianas



Para el aderezo

- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de aceite de aguacate o de oliva
- 1 lima (zumo)
- 1 cucharadita de salsa de soya



Preparación

- Enjuagar y escurrir los frijoles negros. En una cacerola pequeña, añadir los frijoles negros, el chile en polvo, el comino, la pasta de tomate y el caldo de vegetales y cocer a fuego lento durante 10 minutos. Escurrir los frijoles cocidos y dejar que enfrién.
- Batir los ingredientes para el aderezo. En un recipiente, combinar la quinua cocida, los tomates secos, las zanahorias bebé, la cebolla picada, los pimientos rojos en cubos y la rúgula. Añadir todo al recipiente y mezclarlo suavemente con la ensalada
- Sirva con julianas de aguacate



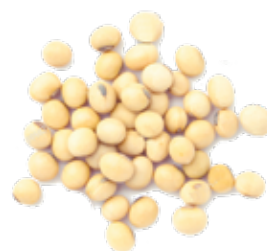
Los alimentos a base de soya son muy populares y saludables para el cáncer de próstata. Pero algunos pacientes la evitan por temor a las hormonas. Los alimentos de soya son una fuente saludable de proteínas. Las recetas a base de soya son una alternativa saludable a los alimentos a base de carne.



Calabacín relleno con soya³

Ingredientes

- 1 calabacín verde hervido
- 100 g de granos de soya remojados
- 1 cucharada de pasta de jengibre y ajo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chile verde finamente picado
- 2 cucharadas de aceite
- Un puñado de hojas de cilantro fresco
- Sal para sazonar
- 1 cucharadita de zumo de lima
- Hojas de cilantro fresco para decorar



Cómo hacer calabacines rellenos con soya

- Poner la soya en remojo en agua caliente durante una media hora. Después de media hora, enjuagar tres o cuatro veces para que se ablande
- Cortar el calabacín hervido en 2 mitades a lo largo y sacar parte de la pulpa
- En un poco de aceite, saltear la pasta de jengibre y ajo y los chiles verdes
- A continuación, añadir los gránulos de soya junto con las especias y las hojas de cilantro y saltear rápidamente hasta que esté cocido
- Termine con zumo de lima y hojas de cilantro
- Tome la mezcla de soya y rellene el calabacín, hornee en una bandeja engrasada durante no más de 5 minutos hasta que se vea crujiente. Sirva caliente.



En general, la pasta es fácil de digerir y llena mucho, lo que es perfecto si necesita recuperar su peso después del tratamiento. Los nutrientes y antioxidantes añadidos del limón, el brócoli y el ajo le ayudarán a reforzar su sistema inmunológico, cambie el caldo de pollo por caldo de vegetales para una versión vegetariana.

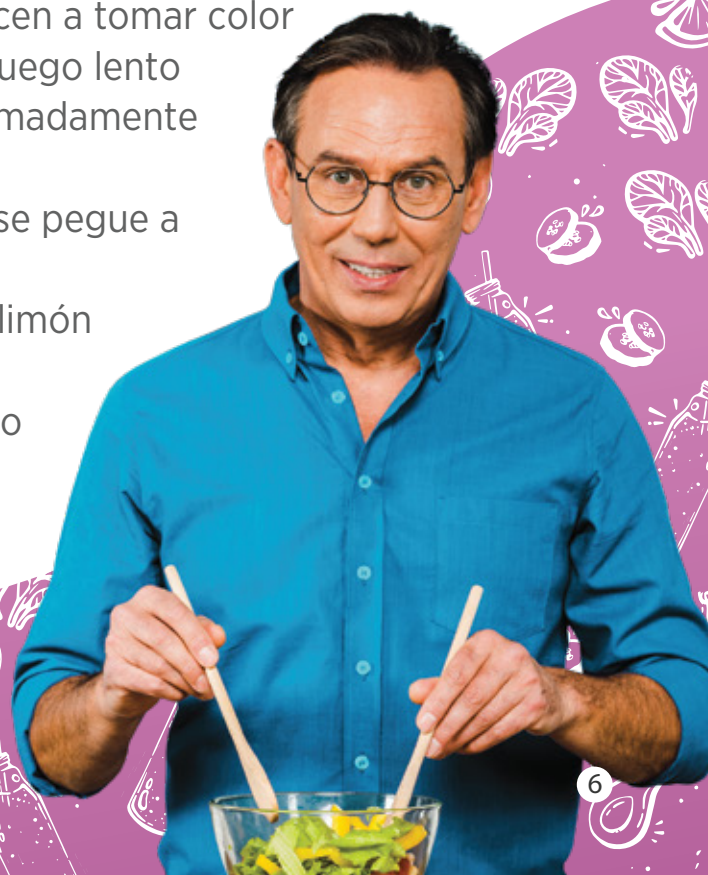
Pasta con caldo de vegetales⁴

Ingredientes

- ½ libra de pasta penne (o cualquier otro tipo de pasta que tenga)
- 5 tazas de brócoli
- ¼ de taza de aceite de oliva (o aceite de su elección)
- 10 dientes de ajo cortados en rodajas finas
- ½ taza de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio
- Ralladura de un limón
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Cocine la pasta según las instrucciones del empaque, pero añada el brócoli tres minutos antes del final de la cocción, una vez cocida, escúrrala y resérvela
- En una sartén caliente el aceite a fuego medio y saltee las láminas de ajo durante uno o dos minutos hasta que empiecen a tomar color
- Añada el caldo hasta que hierva; cocine a fuego lento hasta que el líquido se haya reducido aproximadamente a la mitad
- Revuelva regularmente para que el ajo no se pegue a la sartén
- Añada el brócoli, la pasta y la ralladura de limón y revuelva hasta que se caliente
- Salpimiente y sirva con el queso parmesano esparcido por encima





Sí, se puede hacer una pizza saludable. Si no sigue una dieta sin gluten, esta puede ser una buena opción para una cena saludable entre semana con ensalada o un almuerzo ligero. Como con todas las pizzas, los ingredientes son de su entera elección, pero eche un vistazo a esta receta para inspirarse.

¡Pizza saludable! ⁵

Ingredientes

- 4 panes pita de trigo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de calabaza
- 1 taza de coles de Bruselas cortada en cubos
- ½ taza de cebolla roja cortada en cuartos
- ½ taza de queso ricota semidesnatado
- 2 cucharadas de nueces
- 1 cucharada de salvia fresca picada
- 8 cucharaditas de queso parmesano rallado
- Una pizca de canela

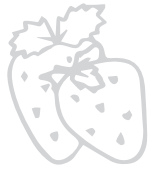


Preparación:

- Precaliente el horno a 425° F.
- Vierta el aceite en un recipiente mediano y mezcle la calabaza y las coles de Bruselas con el aceite, espolvoree con canela y colóquela en una bandeja de horno y hornee durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad del tiempo.
- Una vez que los vegetales se hayan cocinado, unte cada uno de los panes pita con el queso ricota y luego colóquelo junto con los otros ingredientes de manera uniforme alrededor de los panes pita, espolvoreando un par de cucharaditas de queso parmesano en cada uno al terminar.
- Hornee, directamente en la rejilla, de cinco a siete minutos hasta que el queso se haya derretido y los panes pita estén crujientes.



El cansancio es también uno de los principales efectos del cáncer de próstata. Los alimentos que dan más energía deben formar parte de su dieta diaria. Repleto de vitamina C, este batido cítrico dulce y ácido inspirará sonrisas incluso en la mañana más lluviosa.



Sol mañanero⁶

Ingredients

- 4 panes de pita integrales
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de calabaza
- 1 taza de coles de Bruselas cortadas en cubos
- ½ taza de cebolla roja cortadas en cuartos
- ½ taza de queso ricota semidesnatado
- 2 cucharadas de nueces
- 1 cucharada de salvia fresca picada
- 8 cucharaditas de queso parmesano rallado
- Una pizca de canela



Zumo de cóctel de frutas con menta⁶

- 1 manzana, pelada, sin corazón y picada
- 1 naranja, pelada y dividida
- 1/2 taza de piña
- 2 tazas de sandía, cortada en cubos y sin semillas
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Una ramita de menta fresca
- Hacer el zumo de la manzana y la naranja primero, seguido de la piña
- Pasar el zumo a una batidora y añadir la sandía, el zumo de limón y la menta. Hacer un puré hasta que esté suave



Los aguacates tienen vitamina B6, ácido fólico y grasas saludables para el corazón que le dan más energía. La vitamina B6 es la más importante y ayuda a la producción de hormonas en los hombres. El aguacate es la clave para un fuerte impulso sexual.

Wrap de vegetales crujientes⁷

Ingredientes

- ¼ de taza de mayonesa baja en grasa*
- 1 cucharada de zumo de lima fresco
- 1 aguacate pequeño maduro, pelado, sin semilla y cortado
- 2 tazas de hojas de espinacas frescas, lavadas y secas, sin tallos
- 1 cucharadita de cáscara de lima rallada
- 4 tortillas de harina integrales de 8 pulgadas
- 1 zanahoria mediana, cortada en julianas
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y cortado en julianas



*Como alternativa a la mezcla de mayonesa y lima, utilizar un humus preparado, una salsa de yogur y pepino, un queso cremoso bajo en grasa, salsa o mostaza.

Preparación:

- En un recipiente pequeño, mezclar la mayonesa, el zumo de lima y la ralladura de la lima
- Caliente las tortillas en el microondas durante 15 a 20 segundos a máxima potencia para que sea más fácil enrollarlas. Unte cada tortilla de manera uniforme con la mezcla de mayonesa
- Coloque las hojas de espinacas encima de cada tortilla, luego las rodajas de aguacate, el pimiento y las zanahorias
- Enrolle las tortillas firmemente. Coloque los lados de la unión hacia abajo en los platos de servir

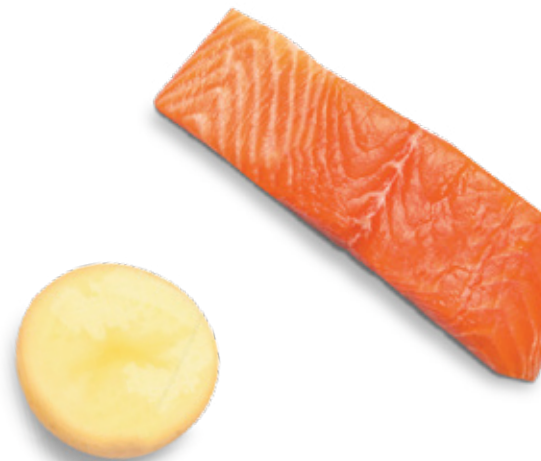


El pescado graso tiene muchos otros beneficios para la salud. Pruebe comer pescado graso procedente de aguas cálidas para aumentar su consumo de omega-3. Entre ellos se encuentran: el arenque, la caballa, las sardinas y la trucha.

Pastelitos de papa con salmón ahumado⁷

Ingredients

- 5 papas para hornear (peladas y cortadas a lo largo)
- 1 cebolla (pelada)
- 11 cucharadas de harina orgánica
- 2 claras de huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal marina
- Una pizca de pimienta negra
- Aceite de oliva o spray de canola para cocinar
- 1/4 de taza de cebollín fresco (picado)
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa
- 1/2 libra de salmón ahumado



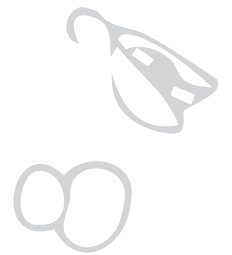
***Trabaje rápidamente para que las papas peladas no se pongan de color oscuro**





Preparación:

- Ralle las papas y la cebolla en un procesador de alimentos o a mano.
- Ponga las papas ralladas en un recipiente y añada las claras de huevo, la harina, el polvo de hornear, la sal marina y la pimienta. Mezcle bien.
- Rocíe una plancha o una sartén grande con spray para cocinar. (Si utiliza una sartén, mantenga el fuego bajo)
- Añada la mezcla como lo haría con las tortitas. Hágalas del tamaño de una moneda.
- Deje que las tortitas se doren por un lado y luego deles la vuelta. Colóquelas en una bandeja para hornear rociada con spray de cocina.
- Termine las tortitas en un horno a 350 grados, cocinando unos 20 minutos. (Se pueden congelar, descongelar y calentar cuando se vayan a utilizar).
- Sirva con una pizca de yogur griego sin grasa o crema agria de soya, una pizca de cebollín fresco y una tira de salmón ahumado.



Las bayas (frambuesas y arándanos) son una excelente fuente de vitaminas C y K, manganeso y una buena fuente de fibra, y los arándanos se encuentran entre las frutas con mayor poder antioxidante debido a los numerosos fitoquímicos que contienen.

Brownie de vainilla, frambuesa y chocolate con nueces⁸


Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina todo uso
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 de cucharadita de sal marina
- 1 taza de azúcar morena orgánica
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 3/4 de taza de sustituto de huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de nueces
- 1/2 taza de trozos de chocolate negro
- 1 taza de frambuesas



Preparación:

- Cernir la harina, el azúcar, el bicarbonato y la sal marina
- Añada la avena a los ingredientes secos cernidos
- Mezcle el aceite de oliva, la vainilla y el sustituto del huevo y reserve
- Ponga los ingredientes secos en el recipiente de una batidora eléctrica
- Añada lentamente los ingredientes húmedos. Mezcle a fuego lento durante 2 minutos
- Raspe los lados
- Añada los chips de chocolate, la ralladura de naranja y las nueces
- Mezcle durante 30 segundos
- Incorpore las frambuesas a mano
- Hornee a 350° o en un molde cuadrado de 9x9 durante 25 a 30 minutos.
- Deje enfriar
- Corte cuadros
- Sirva con su salsa de chocolate favorita o con yogur congelado sin grasa, bayas y una ramita de menta fresca





Cambiar los niveles hormonales puede provocar efectos secundarios como un menor deseo sexual, problemas de erección, sofocos, adelgazamiento de los huesos y aumento de peso. Algunos alimentos como la quinua, las semillas de lino, las espinacas y las nueces de brasil son muy útiles. Espolvorear algunas semillas en una ensalada puede ser muy útil.

Sopa de crema de brócoli⁹



Ingredientes



- De 200 a 250 gramos de brócoli - 1 brócoli mediano
 - 1 cebolla pequeña picada - aproximadamente 1/4 de taza picada
 - 1 o 2 ajos picados
 - 1/4 de cucharadita de orégano seco o cualquiera de sus hierbas favoritas o mezcla de hierbas secas
 - 1 pizca de nuez moscada en polvo o rallada
 - 1.5 tazas de agua o caldo de verduras
 - 1.5 tazas de leche entera
 - 1 a 1.5 cucharadas de harina todo uso o de harina de trigo integral
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - Sal al gusto
 - Pimienta negra recién molida, al gusto
- 
- 



Preparación de la sopa de brócoli

- Caliente la mantequilla en una cacerola. Añada las cebollas y el ajo y saltee hasta que se ablanden
- Añada la harina. Revuelva y saltee durante 2 minutos a fuego lento
- A continuación, añada el brócoli escurrido. Revuelva y añada agua o caldo de vegetales
- Revuelva bien y tape la sartén con su tapa
- Cocine a fuego lento hasta que el brócoli esté bien cocido y tierno, unos 6 o 7 minutos. Revise de vez en cuando
- Mientras tanto, caliente la leche en la estufa o en el microondas. No es necesario hervir, solo calentar la leche.
- Cuando la mezcla de la sopa esté todavía ligeramente caliente o tibia, con una batidora de mano, mezcle la sopa hasta que quede suave en la misma cacerola. También se puede batir en una batidora eléctrica normal.
- Añada la leche caliente a la sopa hecha puré y revuelva bien
- Mantenga la cacerola de la sopa en la estufa y comience a cocinar a fuego lento
- Condimente con orégano
- Caliente ligeramente la sopa. No es necesario hervirla. Revuelva de vez en cuando.
- Por último, sazone con sal, pimienta negra recién molida y nuez moscada en polvo
- Vierta el caldo en tazones individuales y adorne con los ramilletes de brócoli
- También se puede cubrir la crema de brócoli con un poco de queso rallado o en rodajas como el parmesano
- Sirva la crema de brócoli caliente, sola o con pan tostado con mantequilla o pan baguette

ACCIÓN PRO

nutriPRO
Come saludable, ve un paso adelante.

Referencias:

1. <https://www.drweil.com/diet-nutrition/recipes/creamy-tomato-soup/as> accessed on 23rd Nov, 2020
2. <https://thedocskitchen.com/afraid-of-prostate-cancer-decrease-your-risk-with-some-knowledge-and-this-delicious-recipe/as> accessed on 23rd Nov, 2020
3. <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/soy-cancer.h18-1589046.html#:~:text=Studies%20among%20prostate%20cancer%20survivors,rise%20at%20a%20slower%20rate/as> accessed on 23rd Nov, 2020
4. <https://prostatecancernewstoday.com/social-clips/2016/10/13/7-recipes-every-cancer-patient-should-try/as> accessed on 23rd Nov, 2020
5. <https://prostatecancernewstoday.com/social-clips/2016/10/13/7-recipes-every-cancer-patient-should-try/as> accessed on 23rd Nov, 2020
6. <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/20-juice-and-smoothie-recipes-for-energy-and-vitality.html/as> accessed on 23rd Nov, 2020
7. <https://www.aarp.org/food/healthy-eating/info-02-2012/prostate-cancer-prevention-healthy-recipes.html/as> accessed on 23rd Nov, 2020
8. <https://www.aarp.org/food/healthy-eating/info-02-2012/prostate-cancer-prevention-healthy-recipes.html/as> accessed on 23rd Nov, 2020
9. <https://prostatecancernewstoday.com/social-clips/2016/10/13/7-recipes-every-cancer-patient-should-try/as> accessed on 23rd Nov, 2020

Descargo de responsabilidad..

Este recetario está destinado únicamente a la educación de los pacientes. Por favor, consulte con su médico tratante/especialista en nutrición según corresponda

[Filial local para añadir la dirección aquí según corresponda]

MATPROM CO-6959 Prep 10-2021.

Si requiere mayor información favor comunicarse con el teléfono abajo

AstraZeneca Colombia SAS, Cra 7 # 71-21, Torre A, Piso 19, tel.: 3257200.

AstraZeneca Perú SA, Calle Las Orquídeas 675, Interior 802, San Isidro, Lima-Perú, tel.: 6101515.

Productos propiedad de AstraZeneca y distribuidos por Dyvenpro Distribución y Venta de Productos S.A. Oficina Matriz: Urbanización Ciudad Colón, Mz 275, Solar 5, Etapa III, Edificio Corporativo 1, Guayaquil-Ecuador, tel.: 43731390. Oficina Regional: Avenida 6 de Diciembre N31-110 y Whympar, Edificio Torres Tenerife, Piso 7. La información que contiene este material es únicamente de carácter informativo, no pretende influenciar la prescripción o consumo de ningún medicamento y no reemplaza la consulta a un profesional de la salud para el diagnóstico o tratamiento de ningún síntoma o enfermedad