con Gusto

Comer y beber Con Gusto: UNA GUÍA PARA PACIENTES AFECTADOS DE ELA Y DIFICULTADES DE DEGLUCIÓN

Bellvitge Hospital Universitari
Institut Català de la Salut

FUNDACIÓN LUZÓN
UNIDOS CONTRA LA ELA

alícia

IBEROSTAR FOUNDATION

Universitat de Barcelona

Campus de l'Alimentació
Universitat de Barcelona

CON GUSTO

Comer y beber Con Gusto: una guía para pacientes afectados de Ela y dificultades de deglución

FUNDACIÓN FRANCISCO LUZÓN

Madrid, diciembre de 2020

FUNDACIÓN
LUZÓN
UNIDOS CONTRA LA ELA

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 estos enfermos.

Entre sus preocupaciones, se encuentra la búsqueda de modelos de alimentación para enfermos 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 con 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.

Editado y publicado en diciembre de 2020

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

© de las fotografías:
Nani Pujol Fotografia

Diseño y maquetación:
Grafime (www.grafime.com)

ÍNDICE

PRÓLOGO 7

INTRODUCCIÓN 9
Alimentación en la ENM 10
Modificación de la textura de los alimentos. 10

1. ASPECTOS BÁSICOS DE CADA TEXTURA 12

2. SUGERENCIAS PARA HACER QUE CUALQUIER RECETA SEA DE FÁCIL DEGLUCIÓN 14

3. BEBIDAS Y SOCIABILIZACIÓN 16

4. RECETARIO 19
PLATOS PRINCIPALES
Nidos de patatas rellenos 21
Platillo de gambas al ajillo. 22
Tortilla rápida de patata y cebolla 24
Merluza en salsa verde 25
Carrilleras de ternera. 26
Salmón en escabeche. 28
Huevos estrellados con chorizo 31
Bacalao «a la llauna» 33
Pastel de patata vegetal frío 35
Lasaña de pollo y setas 37
Berenjenas rellenas con tomate y carne . . . 38
Paella 39
Espaguetis a la boloñesa 41
Marmitako de atún 42
Callos con garbanzos a la madrileña 44
Estofado de cerdo y verduras 47
Canelones rellenos mar y montaña 49

POSTRES
Manzana asada con natillas 51
Macedonia de frutas 52
Pastel de zanahoria y manzana. 54
Leche frita. 56

RECETARIO DE SALSAS BÁSICAS 59

PRÓLOGO

La Guía con Gusto, que vio la luz en junio de 2017, fue uno de los primeros trabajos de la Fundación Francisco Luzón enfocados a la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por la ELA, al mismo tiempo que suponía un primer abordaje de un proyecto de investigación traslacional.

Desde su nacimiento, la Guía con Gusto ha supuesto un avance en el manejo nutricional del paciente, permitiéndole mantener el placer y disfrute de nuestra gastronomía de forma segura y además adecuada en su composición y equilibrio nutricional.

Ya en su presentación anunciábamos la futura actualización de esta guía, hoy la presentamos aportando nuevas recetas y mejorando muchas de ellas, adaptándolas a las diferentes adaptándolas a las diferentes necesidades de los pacientes con ELA.

Una buena alimentación es clave en los enfermos de ELA. Y debemos entender "buena alimentación" como alimentación adaptada a las necesidades particulares de cada enfermo en cada fase de la enfermedad. En una enfermedad como esta, que cursa con disfagia, aparece la necesidad de modificar la textura de los alimentos para una correcta alimentación. ¿Cuál era la solución habitual? Purés y papillas. Sin embargo, no podemos olvidar el valor social, cultural e incluso psicológico que tiene la comida en nuestra sociedad y en nuestras vidas. Comer, no se circunscribe al hecho de nutrirse; va más allá, es un acto social, es compartir, es disfrutar de los sabores y adquiere un valor determinante en nuestras relaciones personales y familiares.

«Una buena alimentación es clave en los enfermos de ELA. Y debemos entender "buena alimentación" como alimentación adaptada a las necesidades particulares de cada enfermo en cada fase de la enfermedad».

¿Por qué los enfermos de ELA tenemos de vernos privados también de este placer mientras aún podamos tragar? ¿Por qué no acompañar a toda la familia un domingo y disfrutar, a nuestra manera, de esos canelones, o de algo "tan nuestro" como una tortilla de patatas?

La guía nos ofrece distintas estrategias para obtener texturas adecuadas. Resulta fácil entender la importancia de una buena alimentación para un enfermo de ELA, sin embargo, llevarla a cabo cuando la experiencia de comer se convierte en algo arriesgado, doloroso y aburrido; supone un gran problema.

Esta actualización de la Guía con Gusto, permitirá, a los enfermos de ELA, y a muchas otras personas que sufren disfagia, seguir disfrutando de la comida, sin miedo, sin preocupaciones y de forma variada. Esta Guía facilitará a los pacientes y a sus familiares la elaboración en casa de platos habituales de nuestro día a día, para que la disfagia no sea un problema a la hora de disfrutar del placer de la comida y la bebida, porque la vida, con un poquito de sabor, es más vida. ●

Francisco Luzón

INTRODUCCIÓN

¿Qué es esta guía? ¿Por qué?

Esta nueva guía es una ampliación de la primera guía «Con Gusto» publicada en junio de 2017. Nace de la necesidad existente entre los pacientes de llevar a cabo una dieta con modificación de la textura, diferente en cada persona. Después de la publicación y puesta en práctica de la primera guía, observamos que no a todos los pacientes servían las mismas recomendaciones de una única textura, para algunos demasiado difícil de propulsar el bolo, para otros demasiado difícil de tragar. Las recomendaciones de disfagia generales no son aplicables a todos los pacientes con enfermedad de la neurona motora (ENM) puesto que las alteraciones de la deglución son diversas. Por ese motivo se tomó la decisión de crear nuevas texturas, con algunas de las recetas existentes, y con otras de nueva creación.

¿Para qué?

El objetivo de esta nueva guía es generar conocimientos sobre la alimentación en la enfermedad y proveer de recursos culinarios para adaptar la textura de los alimentos a las necesidades individuales. Nos dirigimos hacia una **gastronomía nutricional personalizada**, sabiendo que cada vez son más los recursos para poder llevar a cabo una alimentación ajustada a la voluntad y necesidad de cada persona.

¿Para quién?

La guía va dirigida a todas aquellas personas que han sido diagnosticadas con una ENM y/o a sus cuidadores principales, a quién recaiga el tener que escoger y preparar los alimentos de forma adecuada.

¿Por qué muchas veces hablamos de ENM en lugar de ELA?

Para ampliar horizontes. La ELA es la forma más conocida de enfermedad de la neurona motora (ENM), con unas características clínicas concretas, pero hay otras formas de ENM que no se incluyen dentro del grupo ELA y que cursan con sintomatología parecida.

¿Por qué la alimentación es tan importante?

En la ENM está descrito un estado de hipermetabolismo en la mayoría de pacientes, esto significa que el gasto energético del organismo para mantener sus funciones vitales es superior al de una persona que no padece la enfermedad. Además, la presencia de movimientos involuntarios de la musculatura (fasciculaciones) así como la pérdida de capacidad respiratoria, originan un gasto energético elevado que hay que compensar con una correcta alimentación para evitar el autoconsumo de la musculatura. Un buen estado nutricional y una adecuada hidratación junto con el mantenimiento de un peso correcto, contribuyen a un mejor estado de salud y supervivencia. Además, es muy importante la correcta alimentación cuando aparecen trastornos de la deglución ya que pueden contribuir a una disminución de la ingesta. No sólo es importante el qué comer, sino el cómo y el cuándo.

«El objetivo de esta nueva guía es generar conocimientos sobre la alimentación en la enfermedad y proveer de recursos culinarios para adaptar la textura de los alimentos a las necesidades individuales».

ALIMENTACIÓN EN LA ENM

¿Qué comer?

La dieta mediterránea debe de ser el modelo, ya que es una dieta **equilibrada**, sin restricciones de alimentos, que consigue a lo largo de la semana, incluir todos los grupos de alimentos necesarios para que el cuerpo esté correctamente nutrido. La dieta debe ser **variada**, en colores y cantidades ya que cada grupo de alimentos aporta un tipo de nutrientes diferentes que combinados y distribuidos a lo largo del día dan lugar a una alimentación completa. Las frutas y las verduras son fuente de vitaminas y minerales, esenciales para un correcto funcionamiento del organismo; los alimentos fuente de proteína (carne, pescado, huevos, lácteos y legumbres) contribuyen a la formación y mantenimiento de la masa muscular; los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz y legumbres) aportan energía al cuerpo, de la misma manera que las grasas (aceite, frutos secos), aunque estos últimos tienen una mayor densidad calórica y en pequeños volúmenes albergan más cantidad de energía. Las grasas mejoran la palatabilidad de las preparaciones culinarias, dando sabor y lubricación. Además, serán de interés porque recientemente se ha descrito que hay una pérdida de la percepción sensorial de los sabores en algunas personas con ENM.

¿Cuándo comer?

Para poder comer de todos los grupos de alimentos hay que fraccionar, combinar y variar a lo largo del día, la semana y el mes.

En la ENM, fraccionar la alimentación en 5-6 veces al día es esencial. Las comidas más importantes son el desayuno y la cena ya que marcan el tiempo de ayuno de nuestro cuerpo. Tiempo de ayuno significa que el cuerpo va a usar las reservas energéticas que tiene, y ante una enfermedad que ya consume más energía de lo esperado, no pueden permitirse tiempos de ayuno prolongados porque sería perjudicial. Para cumplir el fraccionamiento a lo largo del día debemos realizar las comidas principales y añadir pequeñas comidas a medio día, merienda y/o antes de acostarse en función de las necesidades individuales y el estilo de vida.

¿Cómo comer?

Si la textura de los alimentos no es la adecuada, se dificulta la ingesta, representa un riesgo y es más más probable que se dé un estado de malnutrición en el paciente. Cuando aparecen alteraciones de la deglución es básico adaptar las preparaciones culinarias a las necesidades de cada paciente. Es posible comer con textura modificada y seguir disfrutando de la comida.

Con la ampliación de la guía se pretende facilitar el trabajo de creación de recetas, favorecer las combinaciones de platos y aportar recursos para la elaboración de menús adecuados para el mantenimiento del peso, con textura segura para la deglución, fáciles de preparar y apetecibles.

MODIFICACIÓN DE LA TEXTURA DE LOS ALIMENTOS

La disfagia en la ENM se ha descrito como una sintomatología asociada, de aparición en diferentes estados evolutivos y con alteraciones diversas según el fenotipo de la enfermedad.

Cuando aparece la disfagia, es necesario adaptar la textura de los alimentos para convertirlos en aptos y seguros, y así garantizar una ingesta que permita cubrir las necesidades nutricionales de cada persona. Las características de esta adaptación de la textura variarán en función del grado y tipo de disfagia, por lo que, para cada persona con esta complicación, se determinará qué textura y viscosidades son las mejor toleradas.

*«La dieta mediterránea debe de ser el modelo, ya que es una dieta **equilibrada**, sin restricciones de alimentos, que consigue a lo largo de la semana, incluir todos los grupos de alimentos necesarios para que el cuerpo esté correctamente nutrido».*

A diferencia de lo que se proponía en la guía anterior, basada en alimentos triturados en una única textura (puré espeso), ahora se quieren dar a conocer estrategias culinarias para poder llevar a cabo modificaciones de textura en distintos grados siguiendo las recomendaciones internacionales de disfagia (IDDSI). En la ENM la modificación de textura de los alimentos es progresiva, y no se pasa nunca de una alimentación libre a una dieta triturada tipo puré espeso de un día para otro. Hay un tiempo de transición, más o menos largo, entre las dos situaciones, que es donde se encuentra un mayor número de pacientes y la literatura existente es escasa.

Se ha realizado un panel de valoración organoléptica con 30 pacientes que se visitan de forma rutinaria en un centro de referencia en ENM. Se dieron a probar preparaciones culinarias (una misma receta preparada en tres texturas diferentes) y los pacientes tenían que evaluar la textura, el sabor y dar una puntuación global de la receta probada. Todas ellas han sido bien aceptadas por los pacientes, poniendo de manifiesto la mayoría de ellos que la lubricación de las preparaciones es esencial para su correcta deglución.

«Esta versión de la guía pretende ser una ampliación de estrategias para la obtención de preparaciones culinarias más ajustadas a las necesidades de cada paciente».

Esta versión de la guía pretende ser una ampliación de estrategias para la obtención de preparaciones culinarias más ajustadas a las necesidades de cada paciente. A partir de las recetas existentes en la «Guía con Gusto», elaboradas todas en una única textura de puré espeso (nivel 4 del IDDSI), se seleccionaron aquellas diez en las que era posible modificar la textura y obtener nuevas propuestas como «picada y húmeda» (nivel 5 del IDDSI) o «suave y tamaño bocado» (nivel 6 del IDDSI). Para algunas de ellas se sugiere como prepararlas de manera convencional (nivel 7/del IDDSI) pero en su versión más fácil de masticar. Se ha completado el recetario con 10 propuestas más de nueva creación, dando lugar a un total de 21 recetas con variaciones que permiten ajustarse mejor a las necesidades de cada paciente. ●

1. ASPECTOS BÁSICOS DE CADA TEXTURA

PARA PODER PERSONALIZAR Y ADAPTAR las preparaciones culinarias para afectados de ELA, estas deben tener en cuenta el nivel de textura. Texturas de nivel 4 (puré espeso), nivel 5 (picada y húmeda) o nivel 6 (suave y tamaño bocado), según la tolerancia y el grado de disfagia de cada persona.

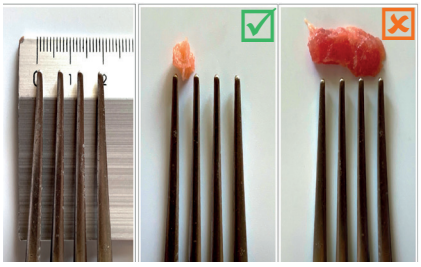
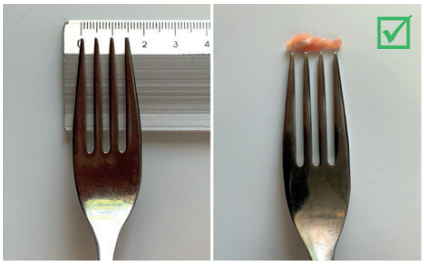
A continuación, se describe de manera resumida las diferencias principales entre texturas. Las definiciones, la terminología y la estandarización de los métodos están descritas en el documento «Macro y descriptores» de la IDDSI (*The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative*).

- La textura de nivel 4 es una textura homogénea, en la que la parte líquida y sólida no están separadas, no hay presencia de grumos y no es pegajosa. Son preparaciones que normalmente se comen con cuchara, aunque sea posible usar tenedor, y que no requieren masticación. No es necesario el uso de la lengua. Puede ser descrita, por ejemplo, como un puré de patata.
- La textura de nivel 5 es una textura picada y húmeda, con presencia de trozos o grumos visibles, pero sin líquido fino aparte. Las ranuras del tenedor son el indicador del tamaño correcto de las partículas. Son preparaciones que pueden comerse con cuchara o tenedor, no requieren ser mordidas, pero sí necesitan un mínimo de masticación. Es necesaria la fuerza de la lengua para mover el bolo alimenticio. Puede ser descrita, poniendo como ejemplo, una salsa boloñesa concentrada.
- La textura de nivel 6 es una textura sólida suave, con trozos de tamaño bocado, sin líquido fino aparte. Los trozos suelen tener el tamaño de una uña de pulgar. Son preparaciones que pueden comerse con cuchara o tenedor, no requieren ser mordidas, pero necesitan masticación antes de la deglución. Es necesaria la fuerza de la lengua para mover el bolo alimenticio. Puede ser descrita, por ejemplo, como una ensaladilla rusa con verduras hervidas bien cocidas y tiernas.

«Para poder personalizar y adaptar las preparaciones culinarias para afectados de ELA, estas deben tener en cuenta el nivel de textura. Texturas de nivel 4 (puré espeso), nivel 5 (picada y húmeda) o nivel 6 (suave y tamaño bocado), según la tolerancia y el grado de disfagia de cada persona».

Para valorar que la textura obtenida sea la deseada, se pueden efectuar unas pruebas prácticas con el tenedor o con la cuchara. ●

CÓMO DIFERENCIAR TEXTURAS USANDO EL TENEDOR

NIVEL 4	• Los dientes del tenedor dejan una marca en la superficie de la preparación y se conserva la hendidura. • Se puede coger una muestra con el tenedor, puede discurrirse una pequeña cantidad, pero no gotea ni fluye continuamente.		
NIVEL 5	• La preparación se puede aplastar fácilmente sin aplicar fuerza, las partículas se separan y atraviesan las ranuras del tenedor. • Se puede coger una muestra con el tenedor, los grumos no caen ni fluyen.		
NIVEL 6	• La preparación se puede aplastar, aplicando una ligera fuerza, para cambiar definitivamente su forma (por ejemplo, plátano chafado). • También puede usarse el tenedor para cortar las piezas en trozos más pequeños.		

CÓMO DIFERENCIAR TEXTURAS USANDO LA CUCHARA

NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
• La preparación mantiene su forma en la cuchara. • Cuando la cuchara se inclina, la muestra se vierte en el plato en un solo pedazo y no dejando residuos. Al caer en el plato mantiene su forma.	• La preparación mantiene su forma en la cuchara. • Cuando la cuchara se inclina, la muestra debe deslizarse con facilidad dejando muy poco residuo. Al caer en el plato puede dispersarse ligeramente.	• La preparación se puede aplastar, aplicando una ligera fuerza, para cambiar definitivamente su forma. • Puede usarse la cuchara para cortar las piezas en trozos más pequeños.

2. SUGERENCIAS PARA HACER QUE CUALQUIER RECETA SEA DE FÁCIL DEGLUCIÓN

«Faltan todavía estudios para asociar una determinada textura a una fase específica de la enfermedad, en consecuencia, es imprescindible personalizar las recetas en función de la tolerancia y del grado de disfagia».

EN MUCHAS PERSONAS CON ENFERMEDAD de la neurona motora se produce una debilidad de los músculos implicados en la deglución. Este fenómeno puede alterar la capacidad para mantener un aporte nutricional adecuado. La comida y los líquidos pueden ser difíciles de ingerir por diversos motivos: cierre ineficiente de los labios, exceso de salivación, debilidad en la lengua… o incluso darse una descoordinación del mecanismo de la deglución que puede dar lugar a la entrada de comida a la vía respiratoria, provocando tos y otras complicaciones en casos recurrentes.

La literatura científica describe la importancia del uso de texturas de nivel 4, 5 y 6 para asegurar una correcta deglución y proporcionar un estado nutricional adecuado.

Faltan todavía estudios para asociar una determinada textura a una fase específica de la enfermedad, en consecuencia, es imprescindible personalizar las recetas en función de la tolerancia y del grado de disfagia.

No obstante, la modificación de la textura no siempre soluciona los problemas mecánicos a la hora de comer. En muchas situaciones se ha detectado igualmente cierta dificultad a la hora de impulsar el bolo alimenticio aún con la textura modificada, debido a una debilidad muscular propia de la enfermedad que puede empeorar con la fatiga al final del día.

USO DE SALSAS Y PREPARACIONES FLUIDAS

Un buen recurso para solucionar estas dificultades puede ser el uso de salsas o preparaciones fluidas que sirvan como acompañamiento de los platos de los que se ha modificado la textura. Esta estrategia proporcionaría una mayor fluidez al bolo alimenticio, ayudando en el proceso de deglución.

El uso de salsas aporta diversas ventajas:

- Personalizar el acabado de las texturas aportando un valor añadido al sabor de las recetas.
- Aumentar la lubricación del bolo alimenticio, mejorando la movilidad de la comida ingerida y simplificando el proceso de deglución.
- Aumentar el valor nutricional del plato aportando una mayor densidad calórica.
- Establecer un recurso fácil, siendo una herramienta sencilla y de fácil utilización ya que es posible usar productos comerciales listos para el consumo.

En caso de querer elaborar las salsas en casa, lo más probable es que se preparen en cantidades para uso inmediato y almacenarlas en la nevera. Siempre que se haga cualquier tipo de elaboración en casa, sea un plato o bien una salsa, hay que prestar especial atención a las condiciones higiénicas durante el proceso de preparación, conservación y reutilización. Siempre deben usarse materias primas en perfecto estado de conservación y realizar las elaboraciones en un ambiente limpio. Las salsas que en su composición incluyen huevo deberán consumirse el mismo día y, si quedan sobrantes, nunca se guardarán. Las demás salsas deben conservarse en la nevera, en un recipiente herméticamente cerrado y por un tiempo prudencial de no más de 2-3 días. Por otro lado, las preparaciones que se sirvan calientes (bechamel, salsa de tomate…) y que hayan sido conservadas en la nevera, será imprescindible recalentarlas por encima de 65 ºC justo antes de su consumo.

Para facilitar el uso de estas estrategias se puede recurrir también a las salsas comerciales. Actualmente, en el mercado existe una amplia oferta de productos que pueden ser una buena alternativa a las salsas caseras: mayonesas, alioli, kétchup, salsas de yogur… que pese a ser comerciales, también deberemos conservar correctamente, respetando las indicaciones de los propios envases.

El uso de salsas comerciales, además, no es un obstáculo para la personalización y adaptación a las preferencias y necesidades de cada persona: se puede modificar su sabor y textura añadiéndoles otros ingredientes básicos. Por ejemplo, es posible triturar una mayonesa comercial con aguacate y cilantro o albaca para modificar su sabor; de la misma manera es posible añadir maicena disuelta en agua templada a una bechamel comercial y calentarla hasta hervir, para aumentar su densidad.

«El uso de salsas comerciales, además, no es un obstáculo para la personalización y adaptación a las preferencias y necesidades de cada persona: se puede modificar su sabor y textura añadiéndoles otros ingredientes básicos».

Aun así, elaborar uno mismo la salsa permite controlar la calidad y la cantidad de los ingredientes utilizados en su preparación (ej: grasa o sal). Además, posibilita personalizar las recetas para adaptarlas a las preferencias individuales. Por ello, y puesto que en el ámbito gastronómico existen muchas salsas con sus respectivas derivaciones y modificaciones, al final de esta guía, en el recetario, hay información sobre las salsas más comunes, de preparación sencilla, personalizables y fáciles de encontrar como producto comercial en diferentes formatos. También está disponible información sobre sugerencias de las combinaciones más adecuadas para las recetas presentes en las Guías con Gusto, así como las recetas para la preparación casera de las salsas mencionadas. ●

3.
BEBIDAS
Y SOCIABILIZACIÓN

ESPESAR EL AGUA Y OTROS LÍQUIDOS PARA que su ingesta sea segura y poder cubrir las recomendaciones hídricas resulta difícil. Los motivos principales son, en primer lugar, las características de sabor y textura que resultan de añadir espesante al agua y, en segundo lugar, porque frecuentemente, sólo se dispone de información para adaptar la textura del agua, sin hacer referencia a otras alternativas.

Por ello, incluir a lo largo del día diferentes tipos de bebidas para evitar la monotonía, así como conocer como espesarlas según sus características, será esencial, para estar bien hidratados, hacer la ingesta de líquidos más agradable y placentera y poder contar con diferentes recursos en encuentros sociales. En definitiva: el hecho de tener que espesar todo aquello que bebemos no debería ser un factor excluyente.

«Incluir a lo largo del día diferentes tipos de bebidas para evitar la monotonía, así como conocer como espesarlas según sus características, será esencial, para estar bien hidratados, hacer la ingesta de líquidos más agradable y placentera y poder contar con diferentes recursos cuando nos socializamos. En definitiva: el hecho de tener que espesar todo aquello que bebemos no debería ser un factor excluyente».

Por ello, se puede optar por espesar otras bebidas siguiendo las recomendaciones que aparecen a continuación. Si se desea también se pueden preparar bebidas al gusto y adaptarlas. Para hacerlo, únicamente es necesario prepararlas siguiendo la elaboración estándar y colarlas, si es necesario, para evitar la presencia de fibras o semillas. Finalmente deberán espesarse hasta alcanzar la viscosidad requerida.

Es imprescindible que esta adaptación de la textura de los líquidos a la viscosidad requerida se haga con todos los líquidos que se quiera ingerir (zumos, caldos, infusiones, refrescos…). Será necesario seguir siempre las instrucciones que contiene cada espesante comercial y tener en cuenta que algunas bebidas presentan ya una viscosidad adecuada para consumirlos sin necesidad de añadir espesante.

En los siguientes cuadros se muestra, como ejemplo, algunos de estos alimentos y bebidas, clasificados según las viscosidades más frecuentemente indicadas, así como diferentes aspectos a tener en cuenta cuando se utilicen espesantes comerciales. ●

VISCOSIDAD		EJEMPLOS DE BEBIDAS Y ALIMENTOS
NÉCTAR	• Textura similar al zumo de melocotón. • Se puede beber con pajita o directamente del vaso. Al decantarse forma un filamento fino.	• Zumo de tomate, zumo de melocotón, cremas de verduras comerciales, gazpacho, yogures líquidos para beber.
MIEL	• Textura similar a la miel. • No es posible beberlo con pajita, pero si con un vaso. • Al decantarse forma gotas grandes sin forma.	• Yogur batido, natillas.
PUDIN	• Textura de flan o pudin. • Es necesario utilizar una cuchara. Al decantarse cae como una masa que mantiene la forma.	• Flan, cuajada, requesón.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA AUMENTAR LA VISCOSIDAD DE LAS BEBIDAS CON ESPESANTES COMERCIALES

Es necesario conocer que existen dos tipos de espesantes comerciales, los de base almidón y los de nueva generación, con una composición más compleja y acción mejorada. Según el tipo de espesante comercial que utilicemos, los siguientes aspectos tendrán mayor o menor implicación:

1. La dosificación indicada en el envase corresponde a la cantidad necesaria para conseguir la viscosidad requerida en agua. Si espesamos otra bebida, la cantidad de espesante para la misma viscosidad puede variar, en especial si utilizamos un espesante a base de almidón.

2. Es importante respetar el tiempo que el espesante necesita para hacer su función. Este tiempo puede variar en función del líquido y de la temperatura de éste, por lo que se recomienda espesar la bebida a la temperatura de consumo, respetando el tiempo de acción, pero siempre consumiéndola en el periodo indicado, así evitaremos modificaciones de la viscosidad como consecuencia de un cambio de temperatura.

3. Nunca debemos espesar una bebida y añadir después otro ingrediente o bebida que queramos incorporar. Es necesario mezclar todos los ingredientes de la bebida desde el inicio y con todo el conjunto, entonces utilizar el espesante, tal y como se indica en el envase.

ZUMOS	• La viscosidad original de un zumo no es siempre líquida totalmente, por lo que podemos necesitar menos dosis de la que se indica en el envase del espesante comercial para conseguir la viscosidad requerida. • En función de la fruta o las frutas con las cuales hacemos el zumo puede que sea necesario colarlo antes de espesarlo.
LECHE Y BEBIDAS LÁCTEAS	• Conseguir que el espesante quede totalmente disuelto puede ser difícil. Por norma general, la leche y las bebidas lácteas necesitan un tiempo de acción más largo para espesar. • El espesante suele disolverse mejor si la bebida está caliente.
BEBIDAS VEGETALES	• La disolución del espesante en las bebidas vegetales suele ser más fácil que en las bebidas lácteas, aunque el tiempo de acción puede ser también más largo de lo usual.
BEBIDAS CON GAS	• Eliminar el gas de cualquier bebida que lo contenga hará que el espesante se incorpore mejor.
OTRAS BEBIDAS	• Las bebidas como el té, el café solo u otras infusiones puede ser que requieran más cantidad de espesante que la que se indica para conseguir la viscosidad requerida.
	• Las bebidas alcohólicas, aunque su consumo se encuentra desaconsejado, también pueden adaptarse a diferentes niveles de viscosidad.

PIÑA COLADA 0.0%

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 400 g de piña pelada a dados
- 150 g de bebida vegetal de coco
- 2 ramitas de menta fresca
- 100 ml de tónica bien fría

ELABORACIÓN

1. Poner en un vaso triturador o en el recipiente de la batidora de mano eléctrica la piña a dados (es necesario que esté bien fría, y que haya estado al menos un par de horas en la nevera antes de utilizarla), la bebida de coco y la tónica (también frías) y los ramilletes de menta.
2. Triturar todo el conjunto.
3. Pasar la elaboración por un colador fino para eliminar cualquier partícula.
4. Separar la bebida en dos vasos, observando que después del proceso de triturado y colado no contiene nada del gas proporcionado por la tónica.
5. Añadir el espesante comercial para cada ración (de 200 ml y por separado si se quiere espesar las dos raciones) y seguir las indicaciones del producto y la dosificación para conseguir la viscosidad requerida.*
6. Validar la viscosidad antes de consumirlo. Servir frio.

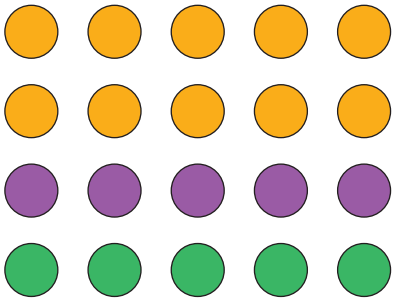
* Siempre se debe tener en cuenta que cuando se elaboran bebidas que contienen ingredientes no líquidos, la viscosidad resultante puede comprender una viscosidad néctar o miel, así que será necesario adaptar la dosificación indicada en el producto.

4.
RECETARIO

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÉIS UNA compilación de diferentes recetas, tanto de la primera guía Con Gusto como de nueva creación, adaptadas a diferentes texturas para poder dar respuesta a diferentes necesidades. Así, en todas ellas se indica a qué nivel del IDDSI corresponden (en este caso 4, 5 o 6) hasta incluso y en alguna de ellas, también su correspondiente a una alimentación convencional convencional o novel 7, en su versión de fácil masticación, con ligeras modificaciones es adaptable fácilmente a una textura tipo 6.

Además, todas las recetas, tienen indicado su aporte nutricional con un sistema de puntos de colores, para visualizar más fácilmente si se alcanzan las recomendaciones nutricionales en términos de variedad, cantidad y requerimientos energéticos.

Los diferentes colores de los veinte puntos (dieta estándar de 2000kcal) 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 adaptada a los requerimientos nutricionales de la ENM. Para una adecuada alimentación, conviene completar el objetivo diario que se muestra en la siguiente representación:



20 puntos diarios totales

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

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

5 puntos verdes → Proporción diaria de frutas y verduras

Esta distribución debe lograrse a partir de la suma de los puntos de todas las recetas del día, por ello, aunque las recetas de esta guía correspondan a diferentes platos principales y postres de diferentes aportes nutricionales, en la primera guía se pueden encontrar desayunos, meriendas, cenas y tentempiés con los que poder completar los 20 puntos, realizando entre 4 y 5 comidas al día.

Recordatorio: Es imprescindible validar que la receta se encuentra en la textura requerida, una vez hemos acabado la elaboración y antes de consumirla.

PLATOS PRINCIPALES

Nidos de patatas rellenos 21
Platillo de gambas al ajillo 22
Tortilla rápida de patata y cebolla 24
Merluza en salsa verde 25
Carrilleras de ternera 26
Salmón en escabeche 28
Huevos estrellados con chorizo 31
Bacalao «a la llauna» 33
Pastel de patata vegetal frío 35
Lasaña de pollo y setas 37
Berenjenas rellenas con tomate y carne . . . 38
Paella 39
Espaguetis a la boloñesa 41
Marmitako de atún 42
Callos con garbanzos a la madrileña 44
Estofado de cerdo y verduras 47
Canelones rellenos mar y montaña 49

POSTRES

Manzana asada con natillas 51
Macedonia de frutas 52
Pastel de zanahoria y manzana 54
Leche frita 56

Leyenda para todas las recetas:

c/s → cuchara sopera
c/p → cuchara de postre

Texturas de las preparaciones:

Nivel 4: puré espeso
Nivel 5: picada y húmeda
Nivel 6: suave y tamaño bocado
Nivel 7: convencional
(versión de fácil masticación)

NIDOS DE PATATAS RELLENOS

NIVEL 6

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 360 g de patata (unas dos patatas medianas)
- 60 g de zanahoria
- 60 g de puerro
- 60 g de champiñones
- 2 c/s aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta blanca
- Nuez moscada en polvo
- Agua

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Lavar las patatas y cocer en abundante agua con sal durante 30 minutos. Escurrir, pelar y cortar por la mitad. Reservar el agua de cocción.
2. Pelar y cortar las verduras a trocitos pequeños y sofreír (excepto los champiñones), en una sartén con un poco de aceite a fuego lento durante 5 minutos.
3. Añadir unes tres cucharadas del agua de cocción de las patatas, tapar y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos. Agregar más agua si fuese necesario.
4. Limpiar los champiñones y cortar a trocitos. Agregarlos a las verduras, añadir las especias y una pizca de sal. Tapar y cocinar durante 10 minutos más hasta que estén bien cocidas. Si fuera necesario, alargar la cocción añadiendo más agua. Reservar.
5. Chafar las patatas cocidas y añadir un poco de leche o aceite para conseguir un puré moldeable y untuoso. Reservar dos cucharaditas de puré de patata.
6. Con la ayuda de las manos, darle al puré forma de cuenco con espacio para disponer el sofrito.
7. Mezclar las dos cucharaditas de puré de patata reservadas con el sofrito chafando ligeramente con un tenedor.
8. Utilizar esta mezcla para rellenar las mitades moldeadas de patata y servir.

OBSERVACIONES. Si queremos facilitar aún más la ingesta de este plato convirtiéndolo en nivel 5, podemos pasar el sofrito ligeramente por la batidora eléctrica. Asegurarse, en cualquiera de los casos, que las verduras quedan bien cocidas, húmedas, pero sin liquido sobrante, comprobando que se pueden chafar con un tenedor.

PLATILLO DE GAMBAS AL AJILLO

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 360 g de gamba pelada congelada
- 40 g de pan tostado
- 100 ml de caldo concentrado de marisco
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 4 dientes de ajo (grandes)
- Perejil picado
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Picar muy pequeño el ajo
2. A parte, mojar el pan tostado en el caldo concentrado.
3. En una sartén, calentar el aceite, sofreír el ajo y reservar.
4. Saltear las gambas hasta que estén cocidas y añadir el perejil picado en el último minuto.
5. Triturar con batidora eléctrica con el resto de los ingredientes hasta obtener la textura de puré espeso.

OBSERVACIONES. El pan tostado remojado con caldo ayuda a conseguir la textura adecuada y, si es necesario, se puede aumentar o disminuir la cantidad para ajustarlo a cada caso

Platillo de gambas al ajillo

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 360 g de gamba pelada congelada
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 4 dientes de ajo (grandes)
- Perejil picado
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Picar muy pequeño el ajo.
2. En una sartén, calentar el aceite, sofreír el ajo y reservar.
3. Incorporar las gambas, saltearlas hasta que estén cocidas y añadir el perejil picado y la sal al gusto en el último minuto.
4. Picar todos los ingredientes con una picadora (3 segundos en 3 tiempos).

OBSERVACIONES. Compruebe que el picadillo de gambas está cocido, húmedo, pero sin líquido sobrante. El tamaño de los trocitos debe permitir que pasen a través de las púas del tenedor.

TORTILLA RÁPIDA DE PATATA Y CEBOLLA

NIVEL 6

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 240 g de patata
- 50 g de cebolla
- 2 huevos
- 1 c/s aceite de oliva virgen
- Pimienta
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas y la cebolla en trocitos bien pequeños y poner en un recipiente apto para microondas. Añadir 6 cucharadas soperas de agua y cocinar en el microondas a máxima potencia durante unos 8 minutos comprobando que el conjunto quede bien tierno.
2. Escurrir y reservar.
3. Batir los huevos con el aceite en un bol, salpimentar y añadir al recipiente donde se encuentre la mezcla de patata y cebolla cocida. Volver a cocer en el microondas durante 2 minutos más a máxima potencia.
4. Sacar el recipiente y dejar reposar un minuto.
5. Desmoldar la tortilla y servir en un plato. Será necesario cortarla a trozos muy pequeños, de un tamaño equivalente a la uña del dedo pulgar (15mm máximo aprox.) para garantizar una ingesta segura.

MERLUZA EN SALSA VERDE

NIVEL 6

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 240 g de merluza limpia
- 40 g de patata
- 20 g de perejil
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 70 ml de caldo de pescado
- 1 diente de ajo
- Pimienta
- Sal

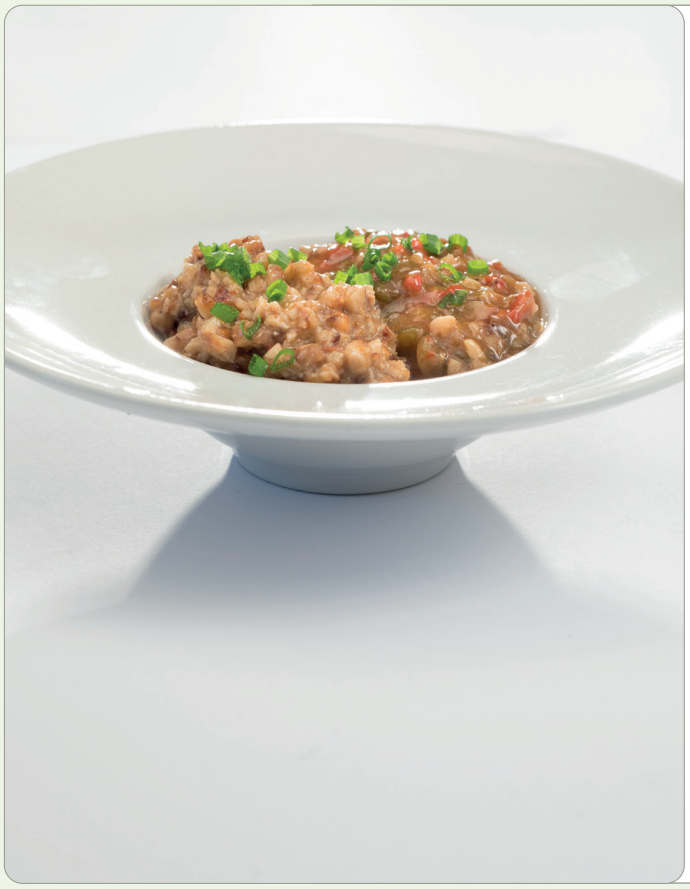
APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. En un cazo con agua y una pizca de sal, hervir la merluza a fuego suave procurando que no se cueza en exceso y quede seca. Escurrir. Añadir un chorrito de aceite, pimienta al gusto, una pizca de sal y reservar.
2. En el mismo recipiente, cocer la patata pelada hasta que esté muy tierna. Escurrir y chafar con un tenedor. Reservar.
3. En una sartén, añadir el aceite y sofreír el ajo pelado y laminado. Cuando esté casi dorado, añadir el perejil, remover ligeramente y retirar del fuego. Añadir el caldo de pescado y triturar el conjunto. Mezclar con las patatas y remover hasta que resulte una crema homogénea.
4. Cortar la merluza a trozos muy pequeños, de un tamaño equivalente a la uña del dedo pulgar (15mm máximo aprox).
5. Emplatar la crema en la base del plato y disponer encima el pescado picado. Servir.

OBSERVACIONES. Si es necesario facilitar aún más la ingesta de este plato convirtiéndolo en nivel 5, podemos pasar el pescado ligeramente por la batidora eléctrica, y conseguir así, trozos aún más pequeños, de máximo medio centímetro.

CARRILLERAS DE TERNERA



NIVEL 5

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 o fuente, 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 separar las carrilleras de las verduras.
6. Picar cada parte por separado hasta conseguir unas partículas de un tamaño que pase entre las púas de un tenedor.
7. Emplatar.

OBSERVACIONES. Es importante que la salsa no sea líquida, para ello puede espesarse con fécula de maíz al terminar la cocción, o con espesante instantáneo durante el emplatado.

Carrilleras de ternera

NIVEL 6

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. Picar la almendra con la ayuda de un mortero.
3. En una cazuela, poner las carrilleras junto con las verduras troceadas, la almendra, la sal y el aceite.
4. Mojar con el vino y poner al horno a temperatura media.
5. Añadir un poco de agua cada vez que sea necesario.
6. A media cocción (es más fácil que al final) cortar las carrilleras en cubos de 1,5 cm de sección. Seguir la cocción hasta que la carne esté muy tierna y pueda desmenuzarse con la presión de un tenedor.

SALMÓN EN ESCABECHE

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 160 g de salmón fresco (2 supremas de unos 80g)
- 100 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 100 g de nabo
- 70 g de chirivía
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo (grandes)
- Laurel, tomillo, romero, orégano, pimienta…
- Vinagre
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar las verduras a dados de 1,5 cm aproximadamente.
2. En una sartén, calentar el aceite y marcar el salmón (dorar por ambos lados y con ligera cocción en el interior). Reservar.
3. En la misma sartén, rehogar las verduras.
4. Añadir vinagre al gusto y dejar reducir.
5. Añadir también, las hierbas aromáticas al gusto.
6. Mojar con un poco de agua o caldo y dejar cocer hasta que las verduras estén bien blandas.
7. Añadir las supremas de salmón en el último momento y cocer unos minutos.
8. Triturar con batidora eléctrica todos los ingredientes hasta obtener la textura de puré espeso.

Salmón en escabeche

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 160 g de salmón fresco (2 supremas de unos 80g)
- 100 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 100 g de nabo
- 70 g de chirivía
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo (grandes)
- Laurel, tomillo, romero, orégano, pimienta…
- Vinagre
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar las verduras a dados de 1,5 cm aproximadamente.
2. En una sartén, calentar el aceite, marcar el salmón (dorar por ambos lados y con ligera cocción en el interior). Reservar.
3. En la misma sartén, rehogar las verduras.
4. Añadir vinagre al gusto y dejar reducir.
5. Añadir las hierbas aromáticas al gusto.
6. Mojar con un poco de agua o caldo y dejar cocer hasta que las verduras estén bien blandas.
7. Añadir las supremas de salmón en el último momento y cocer unos minutos.
8. Picar con una picadora (3 segundos en 3 tiempos) el salmón y las verduras.
9. Espesar el líquido de cocción con espesante instantáneo para obtener la salsa que lo acompaña.

Salmón en escabeche

NIVEL 6

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 160 g de salmón fresco (2 supremas de unos 80g)
- 100 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 100 g de nabo
- 70 g de chirivía
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo (grandes)
- Laurel, tomillo, romero, orégano, pimienta…
- Vinagre
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar las verduras a dados de 1,5 cm aproximadamente.
2. Calentar el aceite, marcar el salmón (dorar por ambos lados y con ligera cocción en el interior) y reservar.
3. Rehogar las verduras.
4. Añadir vinagre al gusto y dejar reducir.
5. Añadir las hierbas aromáticas al gusto.
6. Mojar con un poco de agua o caldo y dejar cocer hasta que las verduras estén bien blandas.
7. Añadir las supremas de salmón en el último momento y cocer unos minutos.
8. Servir desmenuzando el salmón con el tenedor.

HUEVOS ESTRELLADOS CON CHORIZO

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 350 g de patata
- 2 huevos
- 20 g de chorizo
- 2 c/p de chorizo deshidratado en polvo (opcional)
- Aceite de oliva virgen
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas, cortarlas en bastones y freírlas en abundante aceite hasta que estén muy doradas. Reservar en un plato con papel absorbente.
2. Freír el chorizo durante unos segundos, reservar con las patatas.
3. Freír los huevos en la misma sartén, aprovechando el aceite.
4. En un recipiente, triturar las patatas fritas con el chorizo con una batidora eléctrica.
5. Incorporar el huevo y el chorizo deshidratado y seguir triturando.
6. Agregar agua hasta conseguir la textura deseada.

OBSERVACIONES. Podemos añadir una pizca de pimentón dulce, de manera opcional, en sustitución del chorizo deshidratado.

Huevos estrellados con chorizo

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 350g de patata
- 2 huevos
- 20 g de chorizo
- 2 c/p de chorizo deshidratado en polvo (opcional)
- Pimentón dulce
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas, cortarlas en bastones y freírlas en abundante aceite hasta que estén muy doradas. Reservar en un plato con papel absorbente.
2. Freír el chorizo durante unos segundos, reservar con las patatas.
3. Freír los huevos en la misma sartén aprovechando el aceite.
4. Picar todos los ingredientes con una picadora (3 segundos en 3 tiempos).
5. Servir espolvoreando con pimentón dulce por encima.

OBSERVACIONES. Podemos hacer el plato aún más atractivo, picando y emplatando los alimentos por separado.

BACALAO «A LA LLAUNA»

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 175 g de bacalao fresco con piel
- 175 g de bacalao desalado con piel
- 5 dientes de ajo (grandes)
- 160 ml de vino blanco
- 5 g de pimentón rojo dulce
- 200 g de alubias cocidas
- 2 c/s aceite de oliva virgen
- Perejil picado (2 ramilletes, solo las hojas)
- Pimienta
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. En un cazo poner agua a hervir y dejarla en ebullición muy suave. Agregar el bacalao y cocerlo entre uno y dos minutos en función del tamaño de las porciones.
2. Retirar el pescado, escurrirlo bien y triturar hasta formar un puré. Reservar el agua de cocción.
3. Triturar 150 g de las alubias con unas tres cucharadas soperas del agua de cocción del bacalao.
4. Mezclar el pescado triturado con las alubias y pasar el conjunto por el tamiz. Reservar.
5. En una sartén disponer el aceite y sofreír los ajos pelados y cortados a láminas. Cuando empiecen a estar dorados, retirar del fuego y añadir el pimentón dulce. Remover y añadir el vino blanco. Poner de nuevo en el fuego y cocer a fuego medio hasta que se haya evaporado el vino.
6. Añadir el perejil picado y los 50 g de alubias restantes. Dejar cocer unos minutos más.
7. Triturar la mezcla, poner a punto de sal y tamizar (si es preciso, añadir un poco de agua de la cocción para ajustar la textura).
8. Emplatar colocando el bacalao triturado en la base y disponer la salsa por encima. Servir.

OBSERVACIONES. Comprobar siempre que la textura de los dos purés sea la misma. Podemos acabar de decorar el plato con una pizca de pimentón dulce por encima.
Para elaborar esta receta podemos utilizar alubias en conserva (lavándolas y escurriéndolas bien antes de utilizarlas) o bien cocerlas nosotros mismos.

Bacalao «a la llauna»

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 280 g de bacalao desalado limpio (dos lomos sin espinas y sin piel)
- 150 g de alubias cocidas
- 25 ml de agua
- 4 dientes de ajo (grandes)
- 5 g de pimentón rojo dulce
- 75 ml de vino blanco
- Harina para rebozar
- Pimienta
- Sal
- Perejil picado (2 ramilletes, solo las hojas)
- Aceite de oliva virgen

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Secar y enharinar los lomos limpios de bacalao y freírlos ligeramente en aceite caliente (cubiertos hasta la mitad) hasta que estén dorados. Escurrir del aceite, cortar a trocitos bien pequeños, como si lo picáramos y reservar (podemos utilizar la batidora eléctrica o una picadora). Reservar también el aceite.
2. En un recipiente y con la ayuda de un tenedor, chafar las alubias cocidas con los 25ml agua. Añadir pimienta al gusto y una pizca de sal.
3. En una sartén, rehogar los ajos pelados y laminados con seis c/s del aceite de freír el pescado, sin que se lleguen a dorar. Retirar del fuego y añadir el pimentón dulce removiendo durante unos segundos.
4. Colocar de nuevo la sartén en el fuego y añadir el vino blanco. Cocer removiendo durante unos tres minutos a fuego fuerte hasta que se evapore el alcohol.
5. Verter el sofrito en un recipiente para triturar, añadir el perejil picado, una pizca de sal y triturar (si es preciso, añadir un poco de agua para que no quede muy espeso).
6. Emplatar disponiendo las alubias en la base del plato, colocar el bacalao encima y salsear.

OBSERVACIONES. Si queremos adaptar la elaboración a una textura nivel 6 simplemente debemos confitar el bacalao en vez de rebozarlo. Para ello disponer suficiente aceite con un ajo chafado en un cazo pequeño y calentar justo hasta que no llegue a humear. Retirar del fuego, introducir el bacalao, taparlo y dejarlo cocer durante 3-4 minutos con el calor del aceite. Se emplatará de la misma manera, pero con los lomos de bacalao, bien escurridos y desmenuzados.
Es importante tener en cuenta que la salsa debe de ser espesa, por lo que debemos evitar utilizar ajos muy pequeños. Podemos emplatar en un recipiente rectangular haciendo referencia «a la llauna», una lata de hojalata que se utiliza tradicionalmente para esta receta.

PASTEL DE PATATA VEGETAL FRÍO

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 235 g de patatas
- 40 ml de leche
- 65 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 25 g de pimiento
- 1 huevo duro
- 55 g de zanahoria
- 65 g de atún en conserva
- 30 g de lechuga
- 65 g de mayonesa
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- 1,6g de espesante comercial

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cocer en agua con un poco de sal. Escurrir, chafar con un tenedor y salpimentar. Pasar la patata por un tamiz, añadir la leche y mezclar hasta que quede un puré homogéneo. Reservar.
2. Trocear los tomates, pelar y picar la cebolla, la zanahoria, el ajo y el pimiento. Sofreír suavemente con el aceite hasta que quede un sofrito bien cocido. Salpimentar. Triturar y pasar por el tamiz. Reservar.
3. Mezclar el huevo duro , con el atún escurrido y 20 g de mayonesa. Triturar conjuntamente y tamizar, para que resulte un puré fino y sin grumos. Reservar.
4. Triturar la lechuga limpia con una cucharada y media de agua, pasar por el tamiz y mezclar con la mayonesa restante. Agregar el espesante comercial y mezclar de nuevo.
5. Con la ayuda de un molde para emplatar, colocar una capa de patata, a continuación, una capa del puré de verduras, una capa de la mezcla de huevo y atún, una nueva capa de patata y finalizar con una capa superior de crema de lechuga como decoración. Desmoldar y servir.

OBSERVACIONES. En función del espesante comercial que se utilice, la cantidad necesaria puede variar. Es importante comprobar que todos los purés corresponden a la misma textura.

Pastel de patata vegetal frío

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 235 g de patatas
- 40 ml de leche
- 65 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 25 g de pimiento
- 1 huevo duro
- 55 g de zanahoria
- 65 g de atún en conserva
- 30 g de lechuga
- 65 g de mayonesa
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cocer en agua con un poco de sal. Escurrir, chafar con tenedor y salpimentar, añadir la leche y mezclar. Reservar.
2. Cortar los tomates por la mitad y quitarles las semillas. Picarlos junto a la cebolla, la zanahoria, el ajo y el pimiento. Sofreír en una paella con el aceite hasta que quede bien cocido y tierno, añadiendo un poco de agua si fuera necesario. Reservar.
3. Picar el huevo previamente cocido, añadir el atún escurrido, la mayonesa y mezclar bien. Reservar.
4. Triturar la lechuga con una cucharada de agua y escurrir el líquido sobrante. Mezclar la lechuga con la mayonesa.
5. Con la ayuda de un molde para emplatar, colocar una capa de patata, a continuación, una capa del sofrito de verduras, una capa de la mezcla de huevo y atún, una nueva capa de patata y finalizar con una capa lechuga como decoración. Desmoldar y servir.

LASAÑA DE POLLO Y SETAS

NIVEL 7

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de pasta seca para lasaña
- 200 g de carne picada de pollo
- 60 g de puerro
- 100 g de calabacín
- 100 g de cebolla
- 160 g de setas
- 200 ml caldo de verduras o pollo
- 100 g de tomate frito
- 40 g de queso crema
- 1 diente de ajo
- 2 c/s aceite de oliva virgen
- Pimienta
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y picar las verduras a trozos pequeños. En una sartén con 2 c/s de aceite, sofreírlas todas, excepto las setas, durante dos minutos.
2. Bajar el fuego, agregar las setas e ir añadiendo el caldo poco a poco hasta que estén bien tiernas, cociendo durante unos 30 minutos.
3. Añadir la carne picada, salpimentar y cocer durante 10 minutos más, hasta que reduzca el caldo.
4. Añadir 80 ml de tomate frito, remover y cocinar durante un minuto más.
5. Retirar del fuego, disponer en un recipiente y mezclar con el queso crema. Reservar.
6. En un cazo con agua abundante y sal, hervir la pasta durante aproximadamente 20 minutos (tiempo superior a lo que indica el envase). Es importante que quede sobrecocida para que esté bien blanda.
7. En un plato ir colocando capas de pasta y sofrito. Decorar la parte superior con la salsa de tomate restante y un poco de queso crema.

OBSERVACIONES. Si observamos que la textura del sofrito no es la correcta, podemos triturarla ligeramente con la batidora eléctrica para evitar trozos demasiado grandes. En caso de tener la pasta cocida mientras se prepara el sofrito, será necesario reservarla untando las placas con un poco de aceite o leche y separadas para evitar que no se sequen. Comprobar siempre que la pasta se puede aplastar fácilmente con un tenedor. Cortar la pasta en trocitos y mezclar con el sofrito para conseguir una textura nivel 6.

BERENJENAS RELLENAS CON TOMATE Y CARNE

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 300 g de berenjenas (2 unidades)
- 200 g de cebolla
- 120 g de zanahoria
- 200 g de carne picada de cerdo
- 120 g de salsa de tomate frito
- 80 g de queso crema
- 260 g de bechamel (250 ml de leche, 20g de harina, 20g de mantequilla)
- 1 diente de ajo
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 300 ml de agua
- Pimienta
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Cortar las berenjenas por la mitad y con la ayuda de una cuchara, sacar la parte interna (solamente la parte con las semillas), manteniendo el resto. Colocar en un recipiente apto para microondas, añadir 3 cucharadas de agua y cocer a potencia máxima durante 5-6 minutos.
2. Sacar el recipiente, tomar las berenjenas, retirar la pulpa con la cuchara y picarla con un cuchillo (reservar la piel de la berenjena si queremos utilizarla para el emplatado). Retirar cualquier fibra que se observe. Disponer la pulpa en un recipiente y mezclar con una pizca de sal, pimienta y una cucharada sopera de aceite.
3. En una sartén, con un poco de aceite, sofreír la carne unos minutos a fuego vivo. Si se observa algún trozo de carne mayor de 15mm pasar ligeramente por la batidora eléctrica. Reservar.
4. En la misma sartén, sofreír la verdura pelada y picada con unas gotas de aceite. Una vez que esté bien cocida y tierna, añadir la carne, la salsa de tomate, una pizca de sal y pimienta. Dejar cocer unos minutos más y reservar.
5. Para la bechamel, calentar la mantequilla, añadir la harina y cocinarla unos minutos. Añadir la leche caliente, remover y cocer hasta que espese. Mezclar el queso crema y remover.
6. En un plato y utilizando como base la piel reservada de la berenjena, disponer el puré de berenjena y encima el sofrito de verduras y carne. Acabar disponiendo la bechamel por encima y servir.

OBSERVACIONES. Si observamos que la textura del sofrito de verduras y carne no es la correcta, podemos triturarla ligeramente con la batidora eléctrica para evitar trozos demasiado grandes.
La piel de la berenjena no se debe consumir. Se puede emplatar la elaboración también sin utilizarla.

PAELLA

NIVEL 5

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 virgen
- Azafrán
- Sal y pimienta

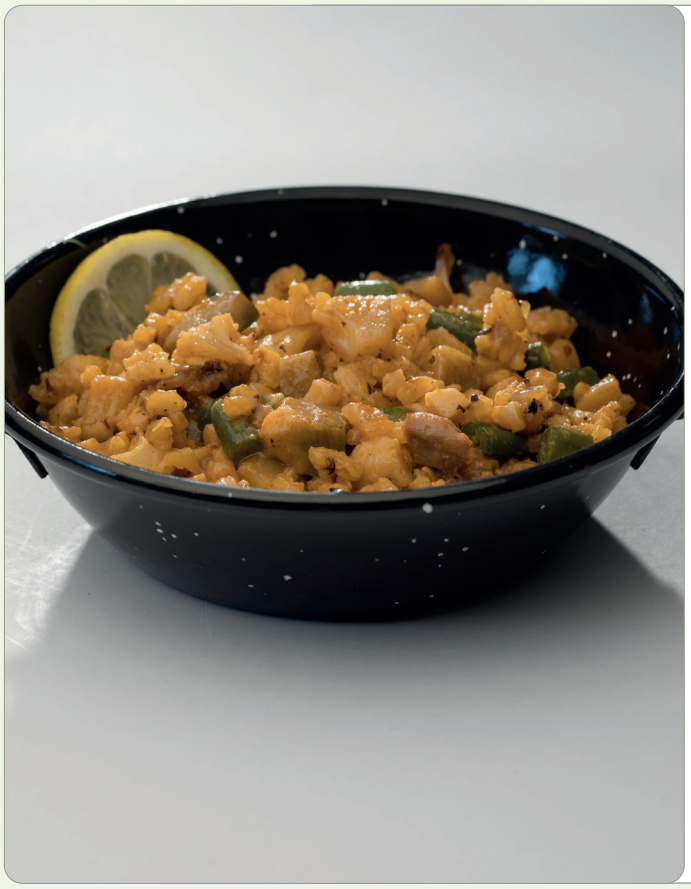
APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar y lavar todas las verduras.
2. Cortarlas en pedacitos de aproximadamente 1,5 cm.
3. Una vez limpios, cortar el pollo y el calamar en pedacitos de aproximadamente 1,5 cm. Salpimentar.
4. En una sartén con aceite, dorar el pollo y el calamar. Retirar y reservar.
5. Sofreír el ajo y la cebolla en la misma sartén.
6. Añadir el resto de las verduras, remover e incorporar 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.
11. Con un tenedor, aplastar todos los ingredientes para obtener partículas del tamaño de las ranuras del cubierto.

OBSERVACIONES. El resultado tiene que ser húmedo, pero sin que llegue a desprender líquido. Si, por el contrario, observamos que queda seco, podemos añadir un poco más de caldo a la cocción.

Paella



NIVEL 6

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 virgen
- Azafrán
- Sal y pimienta

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar y lavar todas las verduras.
2. Cortarlas en pedacitos de aproximadamente 1,5 cm.
3. Una vez limpios, cortar el pollo y el calamar en pedacitos de aproximadamente 1,5 cm. Salpimentar.
4. En una sartén con aceite, dorar el pollo y el calamar. Retirar.
5. Sofreír el ajo y la cebolla en la misma sartén.
6. Añadir el resto de las verduras, remover e incorporar 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.
11. Servir caliente.

OBSERVACIONES. Comprobar que tanto el pollo y los calamares como las verduras pueden aplastarse fácilmente con el tenedor.

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 120 g de espaguetis
- 100 g de cebolla
- 90 g de carne picada de cerdo
- 100 g de tomate triturado
- 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. Cocer hasta que quede bien blanda.
2. Incorporar la carne picada, el tomate triturado, salpimentar y dejar cocer a fuego muy lento para concentrar la salsa.
3. Aparte, cocer la pasta con una hoja de laurel hasta que esté blanda (cocer más de lo habitual).
4. Picar los espaguetis con un cuchillo para conseguir trozos de un tamaño que pase entre las púas de un tenedor.
5. Servir la pasta con la salsa con carne picada encima.
6. Mezclar ambos triturados antes de comer.

OBSERVACIONES. Es importante que la carne esté picada en un grano muy pequeño y que, durante la cocción de la salsa, se aplaste constantemente con la finalidad de evitar la formación de grumos grandes. Como alternativa a los espaguetis, es posible usar otro tipo de pasta que tenga las dimensiones deseadas, por ejemplo, sémola.

MARMITAKO DE ATÚN

NIVEL 5

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. Cocer hasta que esté hecha.
5. Incorporar el atún desmigado y la guindilla, corregir de sal y cocer cinco minutos más.
6. Colar la preparación, retirar la guindilla.
7. Con un tenedor, aplastar todos los ingredientes para obtener partículas del tamaño de las ranuras del cubierto.
8. A parte, triturar el pimiento asado y cubrir o acompañar la preparación (utilizar espesante si es necesario).
9. Mezclar en el momento de consumir.

OBSERVACIONES. Para obtener la consistencia adecuada de la salsa se puede usar espesante en frio. Es importante controlar el picante durante la cocción y, si es necesario, retirar la guindilla antes.

Marmitako de atún

NIVEL 6

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. Incorporar el atún desmigado y la guindilla, corregir de sal y cocer cinco minutos más.
6. Colar la preparación, retirar la guindilla.
7. Servir el atún desmenuzado con el tenedor.
8. A parte, triturar el pimiento asado y cubrir o acompañar la preparación (utilizar espesante si es necesario).
9. Mezclar en el momento de consumir.

OBSERVACIONES. Para obtener la consistencia adecuada de la salsa se puede usar espesante en frio. Es importante controlar el picante durante la cocción y, si es necesario, retirar la guindilla antes.

CALLOS CON GARBANZOS A LA MADRILEÑA

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 160 g de callos de ternera cocidos
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 40 g de chorizo ibérico
- 1 hueso pequeño de jamón
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- caldo de carne
- 1 c/p de pimentón rojo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Preparar un sofrito en una cazuela con el aceite, la cebolla picada y los dientes de ajo enteros.
2. Anadir el pimentón e incorporar los callos, el hueso de jamón, el chorizo, los garbanzos cocidos, el laurel y cubrir con el caldo de la cocción de los garbanzos y, si es necesario, agregar caldo de carne.
3. Dejar hervir durante 45 minutos.
4. Corregir de sal y pimienta.
5. Retirar el hueso de jamón.
6. Separar los callos de los garbanzos.
7. Triturar los callos con una batidora eléctrica y seguidamente incorporar los garbanzos y seguir triturando.
8. Añadir caldo de la cocción en función de la densidad deseada.

OBSERVACIONES. Es importante triturarlo todo en caliente para obtener una textura no granulosa. Opcionalmente, se puede mejorar la presentación separando parte de la salsa del estofado y espesándola con fécula de maíz (o espesante instantáneo).

Callos con garbanzos a la madrileña

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 160 g de callos de ternera cocidos
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 40 g de chorizo ibérico
- 1 hueso pequeño de jamón
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- caldo de carne
- 1 c/p de pimentón rojo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Preparar un sofrito en una cazuela con el aceite, la cebolla picada y los dientes de ajo enteros.
2. Anadir el pimentón e incorporar los callos, el hueso de jamón, el chorizo, los garbanzos cocidos, el laurel y cubrir con el caldo de la cocción de los garbanzos y, si es necesario, agregar caldo de carne.
3. Dejar hervir durante 45 minutos.
4. Corregir de sal y pimienta.
5. Separar los callos de los garbanzos.
6. Retirar el hueso de jamón.
7. Picar ligeramente cada una de las dos partes por separado con una picadora para obtener trocitos del tamaño de las ranuras de un tenedor.
8. Servir caliente y, si es necesario, añadir algo de la salsa.

OBSERVACIONES. Opcionalmente, se puede mejorar la presentación separando parte de la salsa del cocido y espesándola con fécula de maíz (o espesante instantáneo).

Callos con garbanzos a la madrileña

NIVEL 6

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 160 g de callos de ternera cocidos
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 40 g de chorizo ibérico troceado
- 1 hueso pequeño de jamón
- 4 c/s de aceite de oliva virgen
- caldo de carne
- 1 c/p de pimentón rojo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Cortar los callos en trozos de 1,5 cm aproximadamente
2. Preparar un sofrito en una cazuela con el aceite, la cebolla picada y los dientes de ajo troceados.
3. Anadir el pimentón e incorporar los callos, el hueso de jamón, el chorizo, los garbanzos cocidos, el laurel y cubrir con el caldo de la cocción de los garbanzos y, si es necesario, agregar caldo de carne.
4. Dejar hervir durante 45 minutos.
5. Retirar el hueso de jamón.
6. Corregir de sal y pimienta.
7. Ligar la salsa con espesante instantáneo (si es necesario).

OBSERVACIONES. Debe cocerse hasta que los callos se desmenucen fácilmente por la presión del tenedor.

ESTOFADO DE CERDO Y VERDURAS

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

Para el puré de arroz:

- 300 ml de agua
- 50 gr de harina de arroz
- Aceite de oliva virgen
- Medio diente de ajo

Para el estofado:

- 300 g de solomillo de cerdo
- 100 g de cebolla
- 80 g de pimiento verde
- 80 g de pimiento rojo
- 40 g de zanahoria
- 1 diente de ajo
- 80 g de puerro
- 150 g de salsa de tomate frito
- 100 ml de vino blanco
- 450 ml de caldo de carne o verduras
- 10 g de harina
- Una ramita de romero fresco
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva virgen

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Limpiar el solomillo y cortar a trozos pequeños. Calentar un poco de aceite en una cazuela y dorar la carne a fuego vivo. Añadir los dientes de ajo y dejar sofreír todo unos dos minutos.
2. Limpiar, pelar y cortar a trocitos las verduras. Añadirlas a la cazuela, salpimentar y rehogar hasta que estén cocidas. Añadir el vino y dejar cocer hasta que éste se evapore.
3. Agregar la salsa de tomate y el romero. Dejar cocinar durante cinco minutos.
4. Agregar 400 ml de caldo y dejar cocer unos 30 minutos a fuego lento hasta que la carne esté blanda y la salsa espesa.
5. Retirar el romero. Añadir la harina tamizada, remover, subir un poco el fuego y cocer durante 2 minutos, removiendo para que no se queme. Añadir el caldo restante y cocer un par de minutos más, hasta que se haya evaporado y espese ligeramente la salsa.
6. Retirar del fuego, triturar y tamizar. Reservar.
7. Para el puré de arroz rehogar en un cazo el ajo picado con un poco de aceite, durante 1 minuto.
8. Agregar el agua y la harina de arroz con una pizca de sal. Llevar a ebullición.
9. Bajar el fuego y cocinar a fuego medio sin dejar de remover, unos cinco minutos, hasta conseguir el espesor deseado. Tamizar.
10. Emplatar con la ayuda de una cuchara el estofado en un lado del plato y el puré de arroz en el otro lado como si fuera la guarnición.

OBSERVACIONES. Podemos emplatar utilizando un aro para el arroz y una manga pastelera para el estofado y simular así porciones de carne.

Estofado de cerdo y verduras

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

Para el arroz:

- 120 g de arroz
- 400 ml de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Un diente de ajo
- Una hoja de laurel
- Sal

Para el estofado:

- 300 g de solomillo de cerdo
- 100 g de cebolla
- 80 g de pimiento verde
- 80 g de pimiento rojo
- 40 g de zanahoria
- 1 diente de ajo
- 80 g de puerro
- 150 g de salsa de tomate frito
- 100 ml de vino blanco
- 50 ml de caldo de carne o verduras
- Una ramita de romero fresco
- Sal y pimienta
- 3 c/s aceite de oliva virgen

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Lavar, pelar y cortar las verduras a trocitos pequeños. Salpimentar y sofreír en una cazuela con el aceite durante 5 minutos. Añadir el caldo y el romero. Tapar y dejar cocer a fuego suave durante 30 minutos hasta que las verduras estén bien tiernas.
2. Agregar la carne picada, rehogar el conjunto durante 5 minutos y volver a tapar para dejar cocer 10 minutos más.
3. Añadir el vino y cocer a fuego vivo durante 2 minutos hasta que se evapore.
4. Bajar el fuego y añadir el tomate frito. Dejar cocer durante 5 minutos para que forme un guiso homogéneo y húmedo sin que llegue a secarse. Retirar el romero y reservar.
5. En un cazo, con otra cucharada de aceite, rehogar el ajo picado durante un minuto y añadir el arroz. Agregar agua, una pizca de sal y la hoja de laurel. Llevar a ebullición.
6. Bajar el fuego y dejar cocer hasta que el arroz esté muy pasado, durante al menos unos 40 minutos. Colar si aún quedara algo de agua.
7. Emplatar situando el estofado a un lado del plato y el arroz como guarnición al otro lado. Servir.

OBSERVACIONES. Si observamos trozos de carne demasiado grande podemos pasar el estofado por el túrmix brevemente. Es importante mezclar el arroz con la carne y la salsa cuando se vaya a consumir para que quede húmedo al tragar.

CANELONES RELLENOS MAR Y MONTAÑA

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de placas de pasta seca para canelón
- 350 g de colas de gamba limpias
- 280 g de pechuga de pollo
- 90 g de queso crema
- 150 g de nata
- 80 ml de caldo de pollo
- 140 ml de leche
- 3 c/s de aceite de oliva virgen
- ½ diente de ajo
- 8 g de mantequilla
- Bechamel (120 g de leche, 65 g de queso crema, 40 g de mantequilla, 40 g de harina, nuez moscada)
- Pimienta
- Sal

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. En una olla llevar agua a ebullición con una pizca de sal y unas gotas de aceite de oliva. Añadir las placas de pasta y dejar cocer unos 15 minutos. Colar y dejar enfriar. Añadir 100 ml de leche, triturar y tamizar.
2. En una sartén con 2 c/s de aceite, añadir el pollo cortado a trocitos y salpimentar. Saltear durante unos minutos y añadir el caldo de pollo. Dejar cocer a fuego medio durante 10 minutos.
3. Disponer el pollo en un recipiente, añadir la nata caliente, triturar y tamizar. Reservar.
4. De nuevo en la sartén añadir la mantequilla y saltear las gambas con el ajo pelado, una pizca de sal y pimienta. Disponerlas en un recipiente, añadir el queso crema y 40 ml de leche, triturar y tamizar. Reservar.
5. En un cazo preparar la bechamel: derretir la mantequilla, agregar la harina y cocer durante un par de minutos, agregar la leche caliente y el queso crema, dejamos que espese removiendo sin parar, añadimos una pizca de nuez moscada, retiramos del fuego y tamizamos. Reservar.
6. Emplatar disponiendo una base de pasta, a continuación, los rellenos de pollo y gambas, disponer de nuevo una capa de pasta y otra de relleno. Tapar con la bechamel. Servir.

OBSERVACIONES. Comprobar siempre que los diferentes purés se encuentran en la misma textura. Podemos ayudarnos de una manga pastelera para simular la forma de canelón.

Canelones rellenos mar y montaña

NIVEL 7

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 8 placas de pasta seca para canelón
- 300 g de colas de gamba limpias
- 250g de pechuga de pollo
- 80 g de queso crema
- 100 g de nata
- 80 ml de caldo de pollo
- 15 g aceite de oliva virgen
- ½ diente de ajo
- 8g mantequilla
- Pimienta
- Sal
- Bechamel (150 g de leche, 30 g de queso crema, 10 g de mantequilla, 10 g de harina, nuez moscada)

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. En una olla llevar agua a ebullición con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva. Añadir las placas de pasta y dejar cocer unos 20 minutos. Colar y dejar enfriar cubiertas con film transparente.
2. En una sartén calentar 2 c/s de aceite, añadir el pollo cortado a trozos, salpimentar y saltear durante unos minutos. Añadir el caldo de pollo y dejar cocer a fuego media hasta que el pollo esté bien tierno. Añadir la nata y mezclar durante unos minutos. Reservar.
3. De nuevo en la sartén, añadir la mantequilla, dejar deshacer y saltear las gambas cortadas a trozos bien pequeños con el ajo, pimienta y una pizca de sal. Añadir el queso crema, y mezclar ligeramente. Retirar el ajo y reservar.
4. En un cazo preparar la bechamel: derretir la mantequilla, agregar la harina y cocer durante un par de minutos, agregar la leche y el queso crema, dejamos que espese removiendo sin parar, añadimos una pizca de nuez moscada, retiramos del fuego y reservamos.
5. Formar canelones con las placas de pasta y la mezcla de los dos rellenos. Emplatar los canelones y disponer la bechamel por encima. Servir.

OBSERVACIONES. Los trozos de gamba y pollo deben tener un tamaño de máximo 15mm, en caso contrario podemos triturar ligeramente los rellenos. Comprobar siempre que la pasta quede muy blanda, pasada de cocción, de manera que se pueda trocear fácilmente con el tenedor.
Para adaptar la elaboración a una textura nivel 6, será necesario cortar las placas en trocitos muy pequeños y emplatar la elaboración disponiendo una base de los rellenos, a continuación, la pasta troceada y decorar con la bechamel por encima.

MANZANA ASADA CON NATILLAS

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 1 manzana
- 2 natillas comerciales
- Canela en polvo

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Pelar la manzana, quitar el corazón y cortar en trozos pequeños. Disponer en un recipiente apto para el microondas con una pizca de canela en polvo y una cucharada sopera de agua. Cocer en el microondas a máxima potencia durante 4-5 minutos. Dejar enfriar.
2. Una vez fría, chafar ligeramente con la ayuda de un tenedor.
3. Emplatar disponiendo las natillas batidas en la base, la manzana encima y espolvorear una pizca de canela en polvo. Servir.

OBSERVACIONES. Se pueden hacer diferentes variaciones de este postre, sustituyendo la manzana por pera y las natillas por otro postre lácteo de textura equivalente.

MACEDONIA DE FRUTAS

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 90 ml de zumo de naranja
- 60 g de fresas limpias
- 35 g de kiwi pelado
- 60 g de plátano limpio
- 50 g de pera pelada
- 50 g de manzana pelada
- 2 ml de zumo limón
- 6g de espesante comercial

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Triturar 30 g de plátano con el zumo de naranja, tamizar y mezclar con 3g de espesante comercial.
2. Triturar las fresas con los 30 g de plátano restantes, tamizar y mezclar con 1,5 g de espesante comercial.
3. Triturar el kiwi, tamizar y mezclar con 1 g de espesante comercial.
4. Triturar la manzana y la pera con el zumo de limón, , tamizar y mezclar con 2,5 g de espesante comercial.
5. Emplatar disponiendo el puré de plátano y naranja en la base e ir sobreponiendo el resto de los purés simulando los diferentes trozos de frutas de una macedonia.

OBSERVACIONES. Es necesario tener en cuenta que la cantidad de espesante puede variar en función de la marca comercial que utilicemos, por ello, se recomienda añadirlo lentamente, incorporándolo poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Comprobar siempre que todos los purés se encuentran en la misma textura.
Se recomienda usar frutas maduras.

Macedonia de frutas

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 60 g de plátano limpio
- 70 g de pera pelada
- 50 g de manzana pelada
- 60 g de fresas limpias
- 60 g de kiwi pelado
- Unas gotas de zumo de limón
- Unas hojas de menta fresca

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Rallar las fresas con un rallador. Reservar la pulpa.
2. Chafar el kiwi con un tenedor. Separar las semillas con ayuda de una cucharada y reservar.
3. Rallar la manzana y la pera. Mezclar con el zumo de limón. Reservar.
4. Pelar y cortar el plátano. Chafar con un tenedor y reservar.
5. Emplatar en un plato, bol o copa de cristal las distintas preparaciones simulando los distintos trozos de fruta de una macedonia. Adornar con unas hojas de menta fresca. Servir.

OBSERVACIONES. Se recomienda usar frutas maduras.

PASTEL DE ZANAHORIA Y MANZANA

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de zanahoria
- 200 g de manzana
- 2 magdalenas
- 2 c/p de almendra en polvo
- Zumo de naranja o limón
- Canela en polvo

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar la zanahoria y la manzana a dados de 1,5 cm.
2. Hervir la zanahoria en agua hasta que esté blanda.
3. A parte, hervir los dados de manzana.
4. Reservar el agua de cocción.
5. Diluir la almendra en polvo con una cucharada de zumo de naranja o limón.
6. Mojar la magdalena por porciones en un poco de agua de cocción o zumo.
7. Con un tenedor, aplastar todos los ingredientes para obtener partículas del tamaño de las ranuras del cubierto

OBSERVACIONES. Se puede preparar la manzana al horno y cortarla una vez cocida.

Pastel de zanahoria y manzana

NIVEL 6

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 200 g de zanahoria
- 200 g de manzana
- 2 magdalenas
- 2 c/p de almendra en polvo
- Zumo de naranja o limón
- Canela

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar la zanahoria y la manzana a dados de 1,5 cm. aprox.
2. Hervir la zanahoria en agua hasta que esté blanda.
3. A parte, pelar y hervir la manzana.
4. Reservar el agua de cocción.
5. Servir en forma de macedonia los dados de zanahoria y manzana mezclados.
6. Mojar la magdalena, partida en porciones, en un poco de agua de cocción o zumo (al gusto) y presentar sobre la macedonia.
7. Diluir la almendra en una cucharada de zumo de naranja o limón.
8. Verter esta salsa sobre el postre.

OBSERVACIONES. Se puede preparar la manzana al horno y cortarla una vez cocida.

LECHE FRITA

NIVEL 4

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 ml de leche
- 40 g de fécula de maíz
- 20 g de azúcar
- 1 c/p de anís
- 1 huevo
- harina
- Aceite para freír
- Azúcar lustre (opcional)
- Canela en polvo (opcional)

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Diluir en frío la fécula de maíz con una parte de la leche.
2. Poner al fuego el resto de la leche, el azúcar, el anís y calentar.
3. Cuando empiece a hervir agregar la maicena diluida con leche.
4. Cocer al baño María hasta que espese sin dejar de remover.
5. Poner la masa en una fuente plana.
6. Cuando enfríe, cortar a dados, enharinarlos, pasarlos por huevo batido y freír (¡a la romana!).
7. Triturar con batidora eléctrica hasta obtener un puré espeso y servir.

OBSERVACIONES. Se puede decorar con canela en polvo y azúcar por encima para servir, aunque habrá que mezclar bien antes de consumir.

Leche frita

NIVEL 5

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 ml de leche
- 40 g de fécula de maíz
- 20 g de azúcar
- 1 c/p de anís
- 1 huevo
- Harina
- Aceite para freír
- Azúcar lustre (opcional)
- Canela en polvo (opcional)

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Diluir en frío la fécula de maíz con una parte de la leche.
2. Poner al fuego el resto de la leche, el azúcar, el anís y calentar
3. Cuando empiece a hervir agregar la maicena diluida con leche.
4. Cocer al baño María, sin parar de remover, hasta que espese.
5. Poner la masa en una fuente plana.
6. Cuando enfríe, cortar a dados, enharinar, pasar por huevo batido y freír
7. Con un tenedor, aplastar todos los ingredientes para obtener partículas del tamaño de las ranuras del cubierto.
8. Espolvorear con azúcar y canela y servir.

Leche frita

NIVEL 6

INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 250 ml de leche
- 40 g de fécula de maíz
- 20 g de azúcar
- 1 c/p de anís
- 1 huevo
- Harina
- Aceite para freír
- Azúcar lustre (opcional)
- Canela en polvo (opcional)

APORTE NUTRICIONAL

ELABORACIÓN

1. Diluir en frío la fécula de maíz con una parte de la leche.
2. Poner al fuego el resto de la leche, el azúcar, el anís y calentar
3. Cuando empiece a hervir agregar la maicena diluida con leche.
4. Cocer al baño María, sin parar de remover, hasta que espese.
5. Poner la masa en una fuente plana
6. Cuando enfríe, cortar a trozos grandes, enharinar, pasar por huevo batido y freír
7. Espolvorear con azúcar y canela y servir
8. Trocear con el tenedor en pequeños cubos de aproximadamente 1,5cm.

RECETARIO DE SALSAS BÁSICAS

A continuación, se detalla información sobre diferentes salsas: cómo elaborarlas, posibles modificaciones a partir de una preparación comercial y recomendaciones para añadirlas a ciertas preparaciones como estrategia para aumentar la lubricación de bolo alimenticio y facilitar así la deglución. Además, es importante recordar que siempre que se añada una salsa a un plato, también se aumenta su aportación nutricional. En la tabla 1 se recogen las salsas y elaboraciones más comunes con derivaciones o alternativas para cada una de ellas. En la tabla 2 se recogen todas las recetas que se incluyen en las guías «Con gusto», ordenadas alfabéticamente, donde se sugieren para cada una de ellas, las salsas con las que se podrían acompañar en caso de necesitar una lubricación extra de la elaboración. Finalmente, se encuentra una recopilación de cómo elaborar las salsas más habituales que figuran en el recetario completo.

TABLA 1:

SALSAS Y ELABORACIONES MÁS COMUNES	DERIVACIONES Y ALTERNATIVAS
Mayonesa	• Mayonesa de sabores: con wasabi, cúrcuma, curry, pimentón dulce… • Alioli • Lactonesa, lactonesa de bebidas vegetales
Bechamel	• Salsa aurora: bechamel con salsa de tomate • Salsa *Mornay*: bechamel con nata, yema de huevo y queso
Salsa de tomate	• Ketchup • Salsa napolitana
Velouté (crema de…)	• Pescado/marisco • Ave • Verduras
Salsa de yogurt	• Salsa *tzatziki* adaptada • Salsa blanca
Natilla	• De vainilla • De chocolate

TABLA 2:

RECETAS Y SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑARLAS	
Receta	**Sugerencias**
Arroz a la cubana	Salsa de tomate
Arroz con leche	Yogur griego
Bases de carne o pescado	Alioli, mayonesa, bechamel
Batidos de fruta con leche y cereales	Natilla de chocolate o de vainilla
Berenjenas rellenas con tomate y carne	Bechamel, salsa aurora
Calamares a la romana	Alioli, mayonesa

RECETAS Y SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑARLAS	
Receta	Sugerencias
Caldereta de cordero al tomillo	Mayonesa, bechamel
Callos con garbanzos	Alioli
Carrilleras de ternera	Velouté de verduras o de ave
Carrot cake / pastel de zanahoria y manzana	Natilla de vainilla
Chocolate con churros	Natilla de chocolate
Cocido madrileño	Alioli, velouté de verdura
Croquetas caseras	Alioli, kétchup, mayonesa
Ensaimada con leche	Natilla de vainilla
Ensalada verde con tomate	Salsa *tzatziki*, mayonesa,
Espaguetis a la boloñesa	Salsa de tomate,
Fabada asturiana	Alioli
Frutas frescas	Natilla de vainilla
Garbanzos estofados con verduras y bacalao	Alioli
Guiso de salmón	Alioli, mayonesa,
Huevos estrellados con chorizo	Allioli, mayonesa
Lasaña de pollo y setas	Velouté de ave, bechamel
Leche frita	Natilla de vainilla
Lentejas estofadas con jamón	Alioli
Manzana asada con natillas	Añadir más o menos natillas
Merluza en salsa verde	Mayonesa, bechamel
Migas con aceitunas	Alioli, mayonesa
Nidos de patata rellenos	Bechamel
Paella	Alioli
Platillo de gambas al ajillo	Alioli
Pollo con patatas al romero	Velouté de ave, salsa Mornay
Porrusalda en brandada	Salsa Mornay
Pudin de verdura asada	Mayonesa, salsa de tomate, salsa Mornay
Puré rápido de verduras al microondas	Velouté, bechamel
Requesón con miel	Añadir más o menos miel
Salmón en escabeche	Mayonesa, alioli
Salmorejo con huevo y jamón	Alioli, mayonesa
Timbal de marmitako / Marmitako de atún	Velouté de pescado, mayonesa
Tortilla de patatas y cebolla	Alioli, mayonesa

Bechamel • 50 g de mantequilla • 50 g de harina de trigo o fécula de maíz (Maizena) • 800 ml de leche • Nuez moscada • Pimienta blanca molida (opcional)	• Poner en un cazo a fuego medio la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido añadir la harina y remover bien con una varilla o cuchara de madera hasta obtener una textura de pomada (roux). • Cocinar a fuego muy suave, sin parar de remover, durante unos minutos sin que llegue a tomar un color tostado. • Añadir la leche previamente calentada, cocer a fuego suave hasta que coja consistencia y el espesor deseado. Trabajar constantemente con la varilla para evitar que se pegue o forme grumos. Finalmente, aromatizar con la nuez moscada y la pimienta blanca molida. • Para obtener una salsa menos densa, añadir un poco más de leche; para obtenerla más espesa, añadir, mientras hierve, un poco de harina disuelta en agua fría. **Variantes:** • **Salsa Mornay:** Para conseguir una salsa Mornay añade un poco de nata, queso rallado al gusto y, opcionalmente, una yema de huevo. A partir de este momento ya no puede seguir hirviendo. No puede guardarse para otro día. • **Salsa Aurora:** Mezclar salsa bechamel con salsa de tomate al gusto.
Velouté de ave • 50 g de mantequilla • 50 g de harina • 600-650 g de caldo ave • 1 c/s de vino de Jerez o Manzanilla (opcional) • Pimienta blanca • Sal	• Poner un cazo alto a calentar con la mantequilla, cuando se haya fundido retirar del fuego e incorporar la harina. Volver a ponerlo en el fuego manteniendo una temperatura media-baja, durante dos o tres minutos, y batir con una varilla o una cuchara de madera hasta obtener una consistencia de pomada (roux). • A parte, calentar el caldo de ave. Cuando esté hirviendo, añadirlo al *roux* y subir la temperatura sin dejar de remover para que no se agarre al fondo. Cuando vuelva a hervir, bajar el fuego y cocer lentamente durante 10 minutos aproximadamente, hasta obtener una salsa cremosa y espesa. • En este momento añadir el vino y cocer un par de minutos más, sin dejar de remover. Para finalizar, añadir sal y pimienta blanca molida. • Para obtener una salsa menos densa solo hay que añadir un poco más de caldo. Para obtenerla más espesa preparar un poco de maicena disuelta en caldo frío y añadirla a la salsa hirviendo. También se puede espesar concentrando la salsa a base de hervir más tiempo.

Salsa de tomate

- 300 g de tomate maduro
- 50 g de zanahoria
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- virgen extra
- 1 c/p de harina
- Sal
- Azúcar (opcional)
- Caldo de verduras (opcional)

- Pelar y cortar las verduras en trozos pequeños.
- En un cazo alto poner un poco de aceite de oliva y calentar a fuego medio. Echar la cebolla, la zanahoria y el ajo troceados.
- Rehogar todo hasta que las verduras adquieran un color dorado.
- Incorporar la harina y rehogar un minuto más.
- Trocear el tomate y añadirlo. Cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante 30 minutos.
- Puede añadirse caldo de verduras si se concentra y se espesa demasiado.
- Pasar la salsa por el pasapurés (o triturar) y volver a poner al fuego durante 15 minutos más. Tener cuidado de que no se pegue. Salar y echar una pizca de azúcar si nos resulta muy ácida.

Ketchup

- Para hacer una salsa ketchup casera a partir de la salsa de tomate deberás añadir un poco de vinagre, azúcar y especias (pimentón dulce, mostaza en polvo, canela molida, pimienta negra molida, una pizca de clavo molido)

Salsa napolitana

- Añade un par de cucharas soperas de concentrado de tomate, orégano y cocina unos minutos. Al final incorpora albahaca fresca picada.

Mayonesa

- Un huevo
- 10 ml de vinagre o zumo de limón (al gusto)
- 200 ml de aceite (de oliva o vegetal)
- Sal

- Para preparar la mayonesa casera utilizar la batidora de mano: poner en el vaso mezclador el vinagre o zumo de limón, la mitad del aceite y la sal.
- Cascar el huevo a parte para comprobar si hay algún resto de cascara y ponerlo en el vaso con los otros ingredientes.
- Colocar el brazo de la batidora en el interior, tocando la base, y empezar a batir a potencia baja. No mover la batidora hasta que la mezcla esté emulsionada, y entonces incorporar el resto del aceite y seguir batiendo hasta obtener el espesor deseado.

Alioli

- Incorpora uno o dos dientes de ajo (al gusto) al inicio de la elaboración de la mayonesa

Mayonesa de sabores

- La mayonesa tiene la virtud de ser una base que permite muchas variaciones incorporando ingredientes a voluntad. Se puede añadir cebollino, perejil, cilantro y albahaca fresca todo picado y obtendremos una salsa a las finas hierbas.
- Si incorporamos rabanitos al inicio tendremos una salsa muy fresca y ligeramente picante.
- También se puede añadir salsa de tomate o triturar un picadillo de encurtidos o puré de espinacas…

Lactonesa de almendra

- 75 ml de leche o agua
- 50 g de almendra en polvo o harina de almendra*
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal

**utilizar almendra en polvo sin azúcar añadido*

- Disolver, en un vaso de batidora eléctrica, la harina de almendra en leche o agua hasta conseguir una textura homogénea y densa. Añadir la sal.
- Incorporar el aceite de oliva. Colocar el brazo de la batidora en el interior, tocando la base, y empezar a batir a potencia baja, subiendo y bajando suavemente hasta conseguir una buena emulsión.
- Aromatizar al gusto

Salsa de yogurt • 2 yogures naturales sin azúcar • El zumo de medio limón • 1 c/p de ajo deshidrato en polvo • Sal y pimienta blanca molida • 2 c/s de aceite de oliva virgen extra	• Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar en la nevera durante una hora antes de servir.
Salsa *tzatziki* • 1 pepino grande • 200 g de yogur griego • Un diente de ajo pequeño • ½ cebolleta tierna • Pimienta negra • Sal • 1 c/s de aceite de oliva virgen extra • Hierbabuena fresca • Menta fresca • Eneldo (opcional) • Gotas de zumo de limón	• Disponer en un cuenco el yogur. Pelar el pepino, retirar las semillas y picarlo o rallarlo. Pelar y picar también la cebolla tierna bien pequeñita e incorporar ambos ingredientes al cuenco. • Pelar el ajo, rallarlo e incorporarlo a la salsa, agregar también la menta picada, el eneldo, pimienta negra, aceite de oliva y sal. Mezclar bien, probar y rectificar el aderezo si lo precisa, añadiendo más o menos ingredientes. • Para que la salsa sea homogénea hay que triturar a máxima potencia el pepino, el ajo, la cebolla fresca y las hierbas aromáticas en aceite y zumo de limón, con una batidora eléctrica hasta obtener la textura deseada. A continuación, incorporar el yogurt griego poco a poco e ir mezclando con un tenedor.
Natilla • 125 ml de leche • 20 g de azúcar • Una yema de huevo • 1 cc de maicena (fécula de maíz) • Canela en rama • Piel de limón • Vaina o esencia de vainilla	• Colocar la leche en un cazo con la rama de canela, la vainilla y un trozo de piel de limón. Llevar a ebullición, y al primer hervor, apartar del fuego y dejar infusionar durante 15-20 minutos. • Poner en un cuenco la yema de huevo con el azúcar y batir con las varillas. Añadir la fécula de maíz, batir bien y añadir poco a poco la leche hasta conseguir una textura homogénea. • Poner la preparación en un recipiente a calentar a baño maría. Calentar sin que el agua llegue a hervir e ir removiendo con las varillas para que no se pegue o cuaje solo en las paredes del cazo. Seguir durante 10-15 minutos hasta que espese y, en ese momento, retirar del calor. • Colocar la crema en un recipiente y enfriar en la nevera antes de servir.

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Bellvitge Hospital Universitari
Institut Català de la Salut

MÓNICA POVEDANO
NÚRIA VIRGILI
ELISABET ROMERO

alícia

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR DE NUTRICIONISTAS, TECNÓLOGOS DE ALIMENTOS Y COCINEROS

UNIVERSITAT DE BARCELONA

ANDREU FARRAN
MOTSERRAT ILLAN
XAVIER TORRADO
ANIELLO PORCELLI

CAMPUS DE LA ALIMENTACIÓN DE TORRIBERA

FACULTAD DE FARMACIA Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN

ENTIDADES GESTORAS DEL PROYECTO

IDIBELL
Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge

Bellvitge
Hospital Universitari
Institut Català de la Salut

Bosch i Gimpera
UNIVERSITAT DE BARCELONA

UNIVERSITAT DE BARCELONA

Campus de l'Alimentació
Universitat de Barcelona

IBEROSTAR
FOUNDATION

alícia