

RECETARIO MEDICINA CULINARIA



#HUMANIZANDESEDELOSENCILLO

PRÓLOGO

La medicina culinaria se define como la unión entre la ciencia médica y el arte culinario, buscando no solo satisfacer el paladar, sino también promover la salud y el bienestar.

Este enfoque reconoce la estrecha relación entre la alimentación y la salud, considerando los alimentos como fuentes de placer gustativo, y como potentes herramientas terapéuticas.

Actualmente, la medicina culinaria emerge como un campo multidisciplinario que integra la nutrición, la gastronomía y la medicina, con el propósito de optimizar la salud a través de elecciones de alimentos conscientes. La comprensión de los beneficios de ingredientes específicos, técnicas de preparación y patrones dietéticos se convierte en un componente fundamental para abordar y prevenir diversas condiciones de salud.

Os invitamos a que por un instante, penséis en el vaso de leche caliente con miel que nos daban nuestros padres cuando nos dolía la garganta, o en el agua de arroz si empezábamos con dolor de estómago. Eso también es medicina culinaria.

Cada vez que invitamos a alguien a nuestra casa a comer, engalonamos la mesa y servimos nuestras mejores recetas, no podemos olvidar que nuestros pacientes vienen a pasar una temporada a nuestra casa laboral. Ojalá poquito a poco podamos engalanar sus bandeja hospitalarias. Mientras tanto intentemos darles un poco de medicina culinaria.

Autores:

Javier Hernández Martín. Jefe de Cocina. Hospital Universitario Santa Cristina..

Almudena Pérez Torres. Dietista-Nutricionista. Hospital Universitario Santa Cristina

Chavela Arranz. Dietista-Nutricionista

ÍNDICE

- 1. Brochetas de fruta*
- 2. Magdalenas de harina de arroz y manzana*
- 3. Crackers de garbanzos y semillas*
- 4. Tarta de queso con coulis de frutas*
- 5. Batido enriquecido hiperproteico veggy*
- 6. Compota de manzana, jengibre y canela*
- 7. Listado de alérgenos*




BROCHETAS DE FRUTA

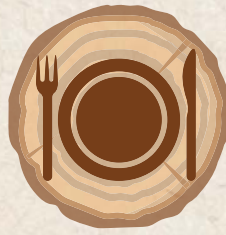


Preparación:

- *Comenzar lavando y pelando la fruta.*
- *Cortar en trozos del tamaño deseado.*
- *Introducir nuestros trozos de fruta en las brochetas.*

Ingredientes:

- *Fresas*
 - *Melocotón en almibar*
 - *Piña en su jugo*
 - *Kivi*
 - *Uva blanca*
- 



12 raciones



- En el caso de Diabetes Mellitus se pueden sustituir el melocotón en almibar por melocotón en su jugo, u otras variedades de fruta.
- Si el paciente presenta hiperpotasemia se recomienda modificar las piezas de fruta a aquellas que contengan bajo contenido en potasio.
- En el caso de inicio de disfagia es conveniente modificar las piezas de fruta a aquellas que no contengan pipas, ni presenten ebras.

Valoración nutricional de la receta

Energía (Kcal)	337
Hidratos de carbono (g) Azúcares totales (g)	3,1
Grasa total (g)	0,7
Proteínas (g)	79,1 78,8



MAGDALENAS DE HARINA DE ARROZ Y MANZANA

Preparación:

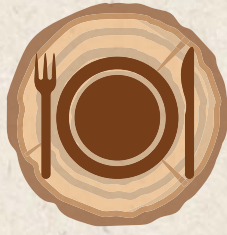
- Mezclamos los ingredientes secos (harina de arroz y levadura).
- Por otro lado, mezclaremos los ingredientes húmedos: el huevo lo batimos vigorosamente y añadimos el azúcar y la leche, la ralladura de limón y el puré de manzana o la manzana rallada muy fina.
- Añadir poco a poco la harina de arroz mezclada con la levadura.
- Precalentar el horno a 180° durante 15 minutos. Hornear durante 35 minutos



Ingredientes:

- 3 huevos
- 200 ml leche
- 225g harina de arroz
- 120g azúcar moreno
- 75g puré de manzana
- 15g levadura química para postres
- Ralladura de limón

Alérgenos



10-12 unidades

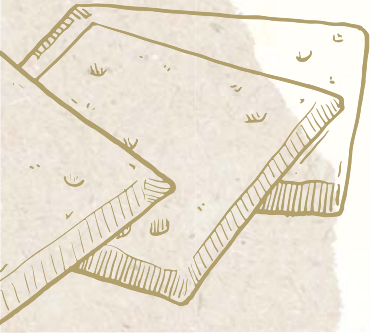


- Se trata de una receta apta para pacientes que presenten celiaquía o sensibilidad al gluten.
- Si el paciente presenta Diabetes Mellitus, se recomienda sustituir el azúcar por un edulcorante.
- En caso de intolerancia a la lactosa, podrá usar bebidas vegetales.

Valoración nutricional de la receta

Energía (Kcal)	1567
Hidratos de carbono (g)	318
Azúcares totales (g)	130
Grasa total (g)	19
Proteínas (g)	37





CRACKERS DE GARBANZOS Y SEMILLAS

Preparación:

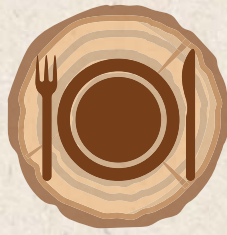
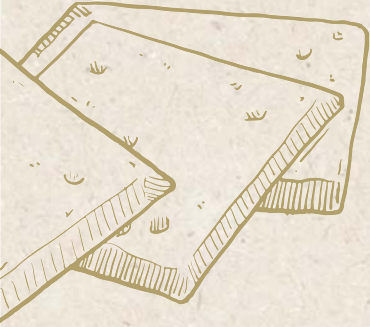
- Mezclar la harina de garbanzos, la sal, las especias y las semillas.
 - Añadir el aceite y 60ml de agua.
 - Mezclar con las manos y echar más agua si fuera necesario hasta obtener una masa ligeramente húmeda, que se pueda amasar sin que se pegue.
 - Envolver en papel film y dejar reposar a temperatura ambiente 10-15 minutos.
- Precalentar el horno a 170°.
- Colocar la masa en una superficie seca y estirar con un rodillo hasta dejar un grosor muy fino.
 - Recortar los crackers con un cuchillo. Trasladar a la bandeja de horno, pincelar con el aceite de oliva y una pizca de sal gruesa.
 - Hornear unos 12-15 minutos hasta que se doren

Ingredientes:

- 120g harina de garbanzo
- 4g sal
- 1 cucharada semillas de chía
- Media cucharadita semillas de amapola
- Media cucharadita sésamo
- Pimienta negra molida
- 15ml aceite de oliva virgen extra
- 70ml agua



Alérgenos



25 unidades



- Se trata de una receta apta para pacientes que presenten celiacía o sensibilidad al gluten.
- Las semillas de chia, amapola y sésamo son una fuente concentrada de nutrientes beneficiosos como las grasas saludables, y la fibra.



Valoración nutricional de la receta

Energía (Kcal)	891
Hidratos de carbono (g) Azúcares totales (g)	164 1
Grasa total (g)	30
Proteínas (g)	41



TARTA DE QUESO CON COULIS DE FRUTAS

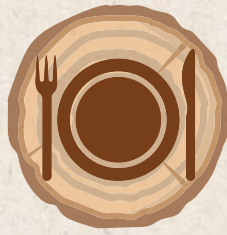
Preparación:

- *Precalentar el horno a 210°.*
- *Mezclar el queso crema, el azúcar y los huevos en un bol, hasta homogeneizar. Conviene que estén todos a temperatura ambiente.*
- *Añadir la harina y remover de nuevo hasta integrar.*
- *Por último, incorporamos la nata, batir y rellenar el molde.*
- *Cocer en la parte inferior del horno durante 40 minutos. Apagar el horno y dejar que la tarta enfríe y repose en su interior.*
- *Para el coulis: partir la fruta deseada en un tamaño pequeño para facilitar su cocción, añadir el agua y el azúcar y poner a fuego lento durante 1h. Una vez reducida la mezcla podemos triturar*

Ingredientes:

- *570g queso crema*
- *230g azúcar*
- *4 huevos*
- *1 cucharada de harina de trigo*
- *280ml nata líquida para montar*
- *275g fruta madura*
- *30g azúcar glas*
- *35ml agua*





10-12 raciones

Alérgenos



- Si el paciente presenta Diabetes Mellitus, se recomienda sustituir el azúcar por un edulcorante.
- En caso de intolerancia a la lactosa, podrá usar las opciones sin lactosa.
- Si el paciente presenta hiperpotasemia se recomienda modificar las piezas de fruta a aquellas que contengan bajo contenido en potasio.

Valoración nutricional de la receta

Energía (Kcal)	3598
Hidratos de carbono (g)	270
Azúcares totales (g)	198
Grasa total (g)	250
Proteínas (g)	67



BATIDO ENRIQUECIDO HIPERPROTÉICO VEGGY

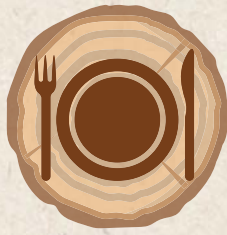
Preparación:

- Colocar todos nuestros ingredientes en un vaso triturador.
- Triturar hasta obtener la textura deseada



Ingredientes:

- 250ml bebida de soja
- 1 plátano
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de copos de avena
- 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar



1 ración



- Se trata de una receta apta para pacientes que presenten celiaquía o sensibilidad al gluten y para pacientes con intolerancia a la lactosa.



Valoración nutricional de la receta

Energía (Kcal)	294
Hidratos de carbono (g)	38,2
Azúcares totales (g)	22,
Grasa total (g)	5,2
Proteínas (g)	13,8



COMPOTA DE MANZANA, JENGIBRE Y CANELA

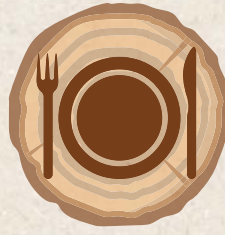
Preparación:

- *Pelar y picar las manzanas en dados de un par de centímetros y colocar al fuego.*
- *Espolvorear por encima la canela, la nuez moscada y el jengibre y, si queremos, la miel y cubrir con agua.*
- *Cocinar durante 10 minutos con la tapa puesta. Pasado este tiempo, quitar la tapa y lo dejar cocinar 15 minutos más.*
- *Una vez se haya evaporado toda el agua y haya caramelizado ligeramente la manzana, nuestra compota estará lista.*

Ingredientes:

- *5 manzanas*
- *1 cucharadita de canela*
- *1/2 cucharadita de nuez moscada*
- *1/2 cucharadita de jengibre*
- *1 cucharadita de miel*
- *Agua*





1 ración



- *Es una receta adecuada para personas con disfagia, asegurándonos siempre de que la textura sea uniforme.*

Valoración nutricional de la receta

<i>Energía (Kcal)</i>	<i>614</i>
<i>Hidratos de carbono (g)</i> <i>Azúcares totales (g)</i>	<i>147</i> <i>111</i>
<i>Grasa total (g)</i>	<i>66</i>
<i>Proteínas (g)</i>	<i>48</i>



LISTADO DE ALÉRGENOS



Contiene gluten



Moluscos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



*Dióxido de azufre y
sulfitos*



Moluscos



Altramuces

