

**SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA**

RIF: J-00056059-5



**AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO**

## **RECETARIO**

**para paciente oncológico**



## PRÓLOGO

Este recetario surge de las inquietudes de los usuarios de la página de ayuda al paciente oncológico y de la colaboración de un equipo de personas de diferentes áreas, que junto a la Sociedad Anticancerosa de Venezuela y a la contribución de la Fundación Venezuela Sin Límites, hicieron posible su realización y producción.

Constituye un pequeño aporte a las necesidades crecientes de los pacientes con esta condición y a sus familiares, como una alternativa que facilite y oriente a la elaboración en casa de alimentos saludables y apetitosos, contribuyendo con una alimentación variada y acorde a sus necesidades.

Autoridades en materia de nutrición en Venezuela como la Dra. Gertrudis Baptista quien es Jefe de la Unidad de Soporte Nutricional del Hospital Universitario de Caracas y personalidades del mundo de la cocina como los chef Oscar Hernández, la Pata Medina, Beto Puerta, Adrián Yáñez, Juan Carlos Padilla y Luis Lares colaboraron de manera desinteresada con la Sociedad Anticancerosa de Venezuela en los detalles de la producción de la guía, para realizar en un tiempo corto este documento y permitirnos poner su contenido, prontamente a la disposición de los usuarios recurrentes de la página.

Esperamos que esta iniciativa responda a la constante demanda que se presenta en esta materia de nutrición para pacientes oncológicos, y sienta las bases para desarrollar nuevas guías que continúen prestando el apoyo a los pacientes y familiares.

Sociedad Anticancerosa de Venezuela.

## TORTILLA DE ATÚN

### Ingredientes para 1 persona:

75 g de atún fresco.  
1 pimentón verde pequeño.  
2 huevos.  
Perejil.



**Preparación:** Desmenuzar y trocear el atún, sacando la piel y las espinas, si las tiene. En un caldero con un muy poco aceite, se cocina el pimentón cortado a tiras finas a fuego medio, para que quede bien blando y sin tostar. En ese punto, se agrega el atún desmenuzado y troceado, se sella un poco y se añade el perejil picado. Dar una vuelta y retirar del fuego. Batir los huevos, agregarlos a la mezcla y hacer la tortilla.



## PASTEL DE MERLUZA

### Ingredientes para 1 persona:

200 g de merluza.

200 g de papas.

2 huevos.

¼ de limón.

Media ramita de tomillo.

**Preparación:** Cocinar las papas hasta que ablanden luego hacerlas puré, cocinar la merluza en un sartén con 1 vaso agua, agregar sal, el jugo de ¼ de limón y la ramita de tomillo. Una vez cocida, sacar las espinas, la piel y desmenuzarla. Unir la merluza con la papa. Agréguele una yema de huevo y las claras a punto de nieve. Ponga la mezcla en un molde forrado con papel parafinado, llévelo al horno unos 25 minutos, luego lo deja enfriar, desmolde y servir al gusto. **Nota:** si el paciente siente saciedad precoz (llenura) sirva una pequeña cantidad.



## ESPAGUETIS CON CALABACINES A LA CREMA

### Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de pasta larga.
- 2 calabacines medianos.
- 1 cda. de orégano en polvo.
- 2 cebollas medianas.
- 1 taza de crema de leche (opcional).
- 1 taza de queso parmesano rallado.
- Sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Lavar y cortar los calabacines con la piel en tiras delgada, cortar las cebollas en cuadritos pequeños y sofreírlos en aceite en una sartén, agregar sal, orégano y pimienta. Cocinar la pasta al dente, añadir al sofrito la crema de leche Servir la pasta bien caliente en cada plato y encima un poco de la salsa de calabacín, espolvorear con queso parmesano rallado o en hojuelas.



## CROQUETAS DE ATÚN Y PURÉ PAPAS

### Ingredientes para 4 personas:

- 1 lata de atún grande en aceite o en agua.
- 1 ½ taza de puré de papas.
- 1 cda. de mantequilla.
- 1 taza de pan rallado.
- 1 cda. de jugo de limón.
- 2 huevos batidos.
- Sal y pimienta blanca.
- Aceite para freír.

**Preparación:** Mezclar el puré con el atún, luego agregar el jugo de limón, la sal y pimienta. Colocar la preparación en la nevera para que endurezca. Utilizar cuchara de sopa para moldear las croquetas, pasarlas por pan rallado, huevo batido y pan rallado nuevamente y freír.



## CONCHAS DE PAPAS RELLENAS CON QUESO

### Ingredientes para 3 personas:

- 6 papas medianas.
- 1 taza de queso amarillo.
- 1 taza de crema de leche.
- ½ taza de cebollines picados.
- 2 cdas. de aceite de oliva.
- 100 g de queso parmesano rallado.
- Sal y pimienta al gusto.



**Preparación:** Envolver cada una de las papas en un trozo de papel de aluminio. Precalear el horno a 350°F. Hornear las papas durante 40 minutos. Picarlas por la mitad, sacarles el relleno y formar un puré, sofreír los cebollines picados en un sartén con aceite de oliva, unir el puré de papas con el resto de ingredientes. Luego proceder a rellenar las medias conchas de papas con la mezcla y se espolvorear con queso parmesano rallado. Colocarlas en un molde y hornearlas por 10 minutos.



## QUESILLO DE COCO

### Ingredientes para 10 porciones:

1 lata de leche condensada.

1 taza de agua de coco.

1 cdta. de vainilla.

6 huevos.

1 taza de coco rallado.

*Para el caramelo:*

1 taza de azúcar.

½ taza de agua.

**Preparación:** Preparar el caramelo en el mismo molde donde se va a cocinar el quesillo. Derretir el azúcar con el agua hasta que dore, sin dejar que se queme, cubrir con el caramelo el fondo y las paredes del molde. Licuar todos los ingredientes y rellenar el molde con la mezcla, hornear por una hora a 180°C.



## ESPINACAS A LA CREMA

### Ingredientes para 4 personas:

500 g de espinacas frescas.

1 cebolla.

1 cda. de harina de trigo.

Aceite de oliva.

200 ml de leche deslactosada.

Sal, pimienta y nuez moscada.



**Preparación:** En una cazuela poner a cocer las espinacas en abundante agua con sal. Por otro lado, trocear la cebolla y rehogarla en aceite. Preparar salsa bechamel (para ello, mezclar la harina en una sartén con aceite y añadir poco a poco un vaso de leche deslactosada, sin dejar de remover). Cuando la salsa esté ligada, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Escurrir las espinacas después de su cocción y servir las con la bechamel por encima.



## PANQUECAS SIN LECHE

### Ingredientes para 10 porciones:

- 1 huevo.
- 1 vaso de soja.
- 1 vaso de harina.
- 1 cda. de levadura.
- Azúcar al gusto.



**Preparación:** Mezclar todos los ingredientes en un bol formando una pasta homogénea más o menos espesa, verter una pequeña cantidad en una sartén con una gota de aceite dejar que cuaje hasta que le salgan unas pequeñas burbujas y luego dar la vuelta.



## BERENJENAS CON MOZZARELLA

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 berenjenas.
- 4 tomates rojos.
- 1 cebolla.
- 3 cdtas. de aceite de oliva.
- 100 g de queso mozzarella.
- 3 cdas. de queso parmesano.
- Una pizca de sal (opcional).

**Preparación:** Colocar en una olla con agua y sal los tomates junto con la cebolla y cocinar por espacio de 15 minutos. Retirarlo del fuego, escurrirlos y cuando estén tibios licuar junto con la cebolla y un poco de sal hasta obtener una salsa. Colar y reservar. Lavar las berenjenas, pelar y cortar en rodajas de medio centímetro aproximadamente, y luego en una plancha caliente, colocar hasta dorar. En un molde refractario, distribuir una capa de berenjenas en el fondo, bañarlas con la salsa de tomate y cubrir con queso mozzarella rallado. Realizar el mismo procedimiento y finalizar agregando queso parmesano por encima. Calentar el horno a 180°C y hornear por 25 minutos hasta dorar.



## CONSOMÉ DE POLLO

### Ingredientes para 4 personas:

- ½ Kg de pollo.
- ¼ Kg de cebolla.
- 6 dientes de ajo.
- 3 cdas. soperas de aceite.
- 1 ajoporro.
- 1 zanahoria.
- 3 litros de agua.
- 1 pizca de sal.
- 1 rama de célery.
- 3 ajíes dulces.
- 1 unidad de cebollín.



**Preparación:** El primer paso para preparar nuestro caldo de pollo será sofreír en una olla grande la cebolla en trozos y el ajo machacado con el aceite, cocinar por 5 minutos. Pasados los minutos verás como la cebolla se torna transparente y desprende un agradable olor. A continuación, añade el resto de verduras, empezando por el ajoporro en ruedas, la zanahoria en trozos, el celeri, el cebollín, los ajíes y la sal. Dejar cocer por 5 minutos y agregar el pollo y la pimienta, mezclar y añadir el agua caliente. El ajoporro también es conocido como puerro y el celeri lo puedes encontrar por el nombre de apio. En lo que hierva se le va eliminando la espuma que sube a la superficie, cuando ya no salga más espuma se baja el fuego y se tapa. Cocina a fuego lento una hora. Pasada la hora de cocción, pasa la mezcla por el colador y déjalo reposar hasta que tome temperatura ambiente. Cuando se haya enfriado guárdalo en la nevera para retirarle la grasa que sube a la superficie. Servir muy caliente, con pan tostado y decora con unas hojas de perejil o cilantro.

## COMPOTA DE MANZANA NATURAL

**Ingredientes para 1 personas:**  
1 manzana en buen estado.



**Preparación:** Toma una manzana. Lava muy bien la fruta y sécala. Cortar la manzana en 4 partes y luego cada una de ellas por la mitad, eliminar la piel y semillas. Hervir un poco de agua, suficiente que cubra los trozos de manzana. Introducir la fruta en el agua hirviendo. Deja hervir la fruta por unos 4 o 5 minutos. Apaga el fuego y deja la olla allí, sobre la hornilla, bien tapada. Cuando haya refrescado un poco el contenido de la olla, puedes proceder a licuar la fruta.



## ARROZ CON AUYAMA

### Ingredientes para 4 personas:

- 1 taza de arroz blanco grano entero.
- 3 tazas de agua.
- 300 g de auyama en trozos (pelada).
- 3 ramas de cebollin (sin puntas ni raiz) picaditas o un trozo de tallo de ajoporro.
- 2 cdas. de pimentón verde.
- 2 cdas. de pimentón rojo bien picaditos.
- ½ rama de célerly bien picadita.
- 1 rodaja de cebolla bien picadita.
- 1 diente de ajo triturado.
- Las hojas de 4 a 6 ramas de cilantro (o según el gusto).
- Sal al gusto.
- 2 cdas. de aceite.

**Preparación:** Se hace un sofrito con el aceite, cebollin, cebolla, ajo, pimentón y celery. Se le agrega el arroz y se remueve y sofríe un poco para que agarre gusto. Se coloca el agua y se sala cuidando de no excederse, y recordando que cuando seque el agua el sabor será más intenso. Sobre el arroz se rocían las hojas de cilantro picadas y se coloca la auyama troceada, el arroz debe quedar en el fondo de la olla para garantizar una buena cocción. Se tapa y baja el fuego y se deja cocinar según las instrucciones del paquete, por aproximadamente 15 a 20 minutos. Apague el fuego, deje reposar por 10 minutos y remueva un poco con un tenedor. Sirvalo rociado de queso blanco criollo rallado.



## SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

### Ingredientes para 1 personas:

- 1 1/2 litro de caldo
- o consomé de carne.
- 2 cdas. de extracto de carne.
- 6 cebollas cortadas en ruedas.
- 3 cdas. de aceite de oliva.
- 6 rebanadas de pan campesino cortado, y tostado.
- 2 cdas. de azúcar.
- 1/2 taza de vino.
- 3 hojas de laurel.
- 300 g de queso amarillo rallado.
- 100 g de queso parmesano.
- Sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Preparar un buen consomé de carne. Pelar y cortar las cebollas en ruedas. Dorar las cebollas en un caldero con aceite y azúcar. No dejarlas quemar. Cocinar las cebollas en el caldo. Agregar el extracto de carne, el vino, la sal y la pimienta al gusto, y las hojas de laurel. Hervir por un rato. Verter un poco de la preparación en cada uno de los platos refractarios individuales. Encima, colocar una rebanada de pan campesino y dos cucharadas de queso amarillo, y una cucharada de queso parmesano rallado. Hornear por media hora a 350°F y luego, poner en broil por 5 minutos para que el queso se gratine y dore. Servir bien caliente.



## BROCHETAS DE POLLO Y PIÑA

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas.
- 4 ajos machacados.
- Sal al gusto.
- 2 pimentones rojos.
- 1 pimentón verde.
- 1 lata de piña en almíbar.
- Palillos de bambú.



### CHUTNEY DE PIÑA

- Ingredientes:** 1 taza de vinagre de vino blanco, 1 taza de azúcar, 6 rebanadas de piña fresca picada, 1 pimentón rojo picado, 1 cda. de canela, 1 cda. de jengibre fresco rallado, 1/2 taza de pasitas.

**Preparación:** **Brocheta:** Picar las pechugas en dados de dos centímetros. Sazonar con ajos machacados, y sal. Picar en trozos los pimentones y las rebanadas de piña. Guardar el almíbar de las piñas para el chutney. Ensartar los ingredientes en los palillos, intercalando pollo, pimentón y piña. Cocinarlos en una plancha con un poco de aceite. También, puede cocinar el pollo previamente, luego ensartar los vegetales en los palillos y llevarlos listos al horno para dorar. **Chutney de piña:** Colocar todos los ingredientes picados en una olla. Agregar el almíbar que sobró de las piñas. Cocinar hasta que quede como una mermelada. Dejar enfriar y envasar en un frasco previamente esterilizado.



## ENSALADA CRUJIENTE

### Ingredientes para 1 persona:

- 1 pepino.
- 1 cebolla morada.
- 2 zanahorias medianas.
- 1 hinojo sin las hojas.
- 6 rábanos.
- 3 cdtas. de aceite de oliva.
- Eneldo fresco.
- Perejil liso, sal.



**Preparación:** Limpiar todos los vegetales. Cortar a la mitad y a lo largo el pepino y con una cuchara retirar las semillas, cada una de las mitades se cortan en rodajas finas. Cortar la cebolla en tiras finas. Pelar la zanahoria y cortar en tiras finas. Cortar el hinojo en cuartos. Añadir los rábanos picados en tiras al resto de los vegetales que están en una ensaladera. Añadir el aceite de oliva y el perejil a la ensaladera. Sazonar con sal y revolver. Agregar el eneldo por encima.



Responsables de la producción de esta guía:  
Gerencia de Educación y Prevención  
de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.  
Dra. Luisana Arias.  
Lic. Angélica Castillo.

Responsable de la revisión del Diseño Gráfico:  
Departamento de Mercadeo - Sociedad Anticancerosa de Venezuela.

Colaboradores:  
Formulación de las recetas:  
Dra. Gertrudis Baptista. Jefe de la Unidad de Soporte Nutricional  
del Hospital Universitario de Caracas.  
Lic Ninoska Rodriguez, Lic. Antonella Cariolo y Lic. Yubisay Oropeza, adjuntas a la  
Unidad de soporte Nutricional del Hospital Universitario de Caracas.  
Producción fotográfica:  
Catherine Haack (Corporación Creativo Haack, C.A.)  
Locación:  
Inversiones level Pub 2015 C.A. Administradora July Kebbeh.



Chefs:  
Oscar Hernández (Vaca vieja).  
Maria Beatriz “Pata” Medina (Pata Home Made).  
Beto Puerta (Beto Catering).  
Adrián Yáñez (Centro de Estudios Gastronómicos CEGA).  
Juan Carlos Padilla (Food Factory).  
Luis Lares (Food Factory).

**SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA.**

Calle Jalisco, Edificio La Colonia, piso 1,  
Las Mercedes; Distrito Capital  
Caracas –Venezuela.

disponible en:

[www.ayudaalpacienteoncologico.org.ve](http://www.ayudaalpacienteoncologico.org.ve)



Escanea y accede a esta información  
y mas, desde tu teléfono inteligente

Síguenos en Facebook:



Sociedad Anticancerosa de Vzla.

Twitter



@SAnticancerosa

Instagram



@sociedadanticancerosavzla

y visítenos en:

[www.sociedadanticancerosa.org.ve](http://www.sociedadanticancerosa.org.ve)

**SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA**

RIF: J-00056069-5

