



Quimioterapia y Nutrición

Resumen de la American Cancer Society

 **Ncosalud**

Tu lucha, *mi lucha.*

Quimioterapia y Nutrición

La alimentación durante su tratamiento juega un papel primordial. Sus necesidades en proteínas son mayores, así como sus requerimientos calóricos. Mantener un buen estado nutricional lo ayudará a asimilar mejor el tratamiento oncológico y a mantener sus reservas de nutrientes.

A continuación aparece una lista de los efectos secundarios relacionados a la nutrición que la quimioterapia puede causar. No todo el mundo tiene todos estos efectos secundarios. Los efectos secundarios que usted tenga dependerán del tipo de quimioterapia que le están dando y de la cantidad que recibe.

También tiene a su disposición los alimentos sugeridos para aminorar esos posibles efectos secundarios según sea el caso.



Tenga en cuenta que usted podría tener muchos efectos secundarios, alguno o ninguno.

Cambios en el Apetito

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

La quimioterapia puede causar cambios en el apetito. Por ejemplo, es posible que usted no tenga deseos de comer debido a:

- ▶ Náuseas (Sensación de vómito)
- ▶ Problemas en la boca y la garganta que le causan dolor al comer
- ▶ Medicinas que le hacen perder el gusto por la comida
- ▶ Sensación de estar deprimido
- ▶ Sensación de cansancio

La pérdida del apetito puede durar un día, unas cuantas semanas o hasta meses. Es importante que coma bien, aun si no tiene apetito. Esto significa comer y beber alimentos que tengan muchas proteínas, vitaminas y calorías. Comer bien ayuda a su cuerpo a luchar contra las infecciones. Además, le ayuda a reparar los tejidos que daña la quimioterapia. Si no come bien podría experimentar:

- ▶ Pérdida de peso
- ▶ Debilidad
- ▶ Fatiga

Algunos tratamientos contra el cáncer le hacen aumentar de peso o le aumentan el apetito. Pregunte a su nutricionista qué tipos de cambios en el apetito usted podría tener y cómo controlarlos.



Qué hacer para controlarlos:

► **En lugar de comer 3 comidas grandes al día, coma de 4 a 6 comidas pequeñas.** (Consisten en las comidas principales, así como las meriendas). Escoja alimentos y bebidas que tengan muchas calorías y proteína.

► **Coma a las mismas horas todos los días.** Coma cuando sea la hora de comer y no solo cuando sienta hambre. Tal vez no sienta hambre mientras recibe quimioterapia, pero aun así, necesita comer.

► **Tome batidos (licuados) de leche o de fruta, cremas con cárnicos licuados si no tiene deseos de comer alimentos sólidos.** Estos líquidos pueden darle la proteína, vitaminas y calorías que su cuerpo necesita.



► **Aumente su apetito con actividad física.** Por ejemplo, tal vez tenga más apetito si da una caminata corta antes del almuerzo. Además, evite tomar demasiado líquido antes o durante las comidas. Tomar mucho líquido antes de comer podría hacerle perder el apetito.

► **Cambie su rutina.** Esto podría significar: Comer en un lugar distinto, como el comedor, en vez de la cocina.

- Comer con otras personas en vez de comer solo
- Si come solo, escuchar la radio o mirar la televisión
- Probar nuevos alimentos y recetas



► **Hable con su nutricionista.** Es posible que le digan que debe tomar más vitaminas o que tome suplementos nutritivos (como por ejemplo las bebidas con mucha proteína). Si no puede comer durante mucho tiempo y está bajando de peso, tal vez deba:

- Tomar medicinas que le hagan tener más apetito
- Recibir nutrición a través de un tubo que va directamente al estómago
- Recibir alimentación por vía intravenosa (Parenteral)



Estas son recomendaciones generales, no reemplazan la consulta nutricional.

Alimentos de Consistencia Líquida

Tipo	Ejemplos
Sopas	Cremas de verduras Caldos de pollo o verduras
Bebidas	Jugos de fruta, Refrescos
Dulces	Gelatina, mazamorras
Sustitutos	Sustitutos líquidos de alimentos (tipo Ensure)

Alimentos de Mayor Contenido de Proteínas

Tipo	Ejemplos
Sopas	Cremas de menestras, quinua o trigo Sopas con verduras y cárnicos licuados Sopas con claras batidas
Bebidas	Leche, Batidos con leche, yogur, helados de crema
Comidas principales	Carne de res, pollo, pescado, pavo, huevos, queso y derivados
Dulces	Flan, yogurt, helados de crema, budines, yogurt, soufflés
Sustitutos	Sustitutos líquidos de alimentos (tipo Ensure) Complementos proteicos Leche añadida a purés, batidos

Estreñimiento

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

El estreñimiento es cuando una persona defeca con menos frecuencia. Además, las heces se vuelven duras, secas y son difíciles de expulsar. Usted podría:

- ▶ Sentir dolor cuando defeca
- ▶ Sentirse inflado (hinchado)
- ▶ Sentir náuseas
- ▶ Eructar
- ▶ Expulsar muchos gases
- ▶ Sentir presión en el recto

Las causas del estreñimiento pueden ser:

- ▶ Medicinas, como las de quimioterapia y las medicinas para el dolor
- ▶ Falta de actividad física
- ▶ Pasar mucho tiempo sentado o acostado
- ▶ Comer alimentos que no tienen mucha fibra
- ▶ No tomar suficiente líquido

Qué hacer para controlarlos:

- ▶ **Escriba una lista de la fecha y la hora en la que defeca.** Enseñe esta lista a su doctor o enfermera. Hable con él o ella de lo que es normal para usted. Esto hace más fácil saber si tiene estreñimiento.
- ▶ **Beba por lo menos de 6 a 8 tazas (de 8 onzas) de agua u otros líquidos cada día.** Para muchas personas, tomar ciertos tipos de líquidos ayuda con el estreñimiento. Por ejemplo:
 - Líquidos de temperatura tibia o caliente
 - Jugos de frutas, como el jugo de ciruela o guindones



Qué hacer para controlarlos:

► Manténgase activo todos los días. Puede:

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Practicar yoga

Si no puede caminar, pregunte qué ejercicios puede hacer en una cama o en una silla. Hable con su doctor o enfermera sobre cómo puede hacer más actividad física.

► Pregunte a su nutricionista cuáles alimentos tienen mucha fibra. Comer alimentos con mucha fibra y tomar mucho líquido pueden ayudarle a suavizar las heces. Algunos alimentos con buen contenido de fibra son:

- Panes y cereales integrales
- Frijoles y guisantes (arverjas frescas)
- Vegetales crudos
- Frutas frescas y frutas secas
- Nueces
- Semillas
- Palomitas de maíz



► Dígale a su doctor o enfermera si no ha defecado en 2 días. Su doctor podría sugerir:

- Un suplemento de fibra
- Un laxante
- Medicina para suavizar las heces
- Un enema

Hable con su doctor o enfermera antes de usar estos tratamientos.



Recordar que a mayor consumo de fibra, se debe tomar más líquidos.

Esta Lista le Puede Ayudar para Evitar el Estreñimiento

Alimentos con mayor contenido de fibra

Tipo	Ejemplos
Cereales y menestras	Pan de grano integral Cereales de desayuno integral o salvado (de trigo, avena, kiwicha) Arroz integral Pasta integral Avena Frijoles y menestras
Frutas y verduras	Frutas secas como: pasa de ciruelas (guindones), albaricoque, dátiles, pasa de uva. Frutas frescas con cáscara: manzanas, arándano azul (mora azul o blueberry) y uvas. Vegetales crudos o cocidos: brócoli, choclo, espárragos
Snacks	Granola Nueces Palomitas de maíz Semillas de girasol
Bebible	Goma de linaza o de chía

Diarrea

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

La diarrea es la defecación frecuente que puede ser blanda, suelta o líquida. La quimioterapia puede causar diarrea porque daña las células sanas que recubren los intestinos grueso y delgado. Además, las medicinas que se usan para tratar el estreñimiento o las infecciones pueden causar diarrea.

Qué hacer para controlarlos:

- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.**
- ▶ **Comer alimentos que tengan muchos minerales tales como sodio y potasio.** Cuando usted tiene diarrea su cuerpo puede perder estos minerales. Por ello, es importante que los reponga. Algunos alimentos que tienen sodio o potasio incluyen:
 - Membrillo en compota
 - Papas hervidas o en puré
 - Sal de mesa
- ▶ **Beba de 8 a 12 tazas (de 8 onzas) de líquidos claros al día.** Por ejemplo:
 - Agua
 - Caldo claro
 - Bebidas deportivas rehidratantes

Beba despacio y tome bebidas que estén a temperatura ambiente.
- ▶ **Coma alimentos que tengan poca fibra.** Los alimentos que tienen mucha fibra pueden empeorar la diarrea. Algunos alimentos con poca fibra son:
 - Arroz blanco sin grasa
 - Pan blanco tostado sin grasa
- ▶ **Dígale a su doctor o enfermera si la diarrea le dura más de 24 horas. También dígame si tiene dolor y calambres además de la diarrea.** Su doctor podría recetarle una medicina para controlar la diarrea. Además, podría necesitar líquidos por vía intravenosa (por las venas) para reponer el agua y los nutrientes que haya perdido. Hable con su doctor o enfermera antes de tomar cualquier medicina para la diarrea.
- ▶ **Pregunte a su doctor si debe llevar una dieta de líquidos claros.** Esto significa que por un tiempo consumirá sólo líquidos claros en vez de alimentos sólidos u otros tipos de líquidos. Esto puede dar a sus intestinos tiempo para descansar.

Mantenga la higiene en sus preparaciones y en sus manos para evitar infecciones.

Esta Lista le Puede Ayudar para Controlar la Diarrea

Dieta de líquidos claros

Tipo	Ejemplos
Sopas	Consomé de pollo sin grasa Caldo de zanahoria Panetela
Bebidas	Agua Bebidas rehidratantes Té no muy cargado o infusiones Refresco de membrillo
Dulces	Gelatina Paletas de agua baja en azúcar Mazamorra de canela

Alimentos bajos en fibra

Tipo	Ejemplos
Comidas principales	Pollo, pavo o pescado sin piel Arroz blanco Fideos blancos, sémola. Papa sin cáscara Huevos Pan blanco tostado
Dulces	Compota de membrillo Puré de manzana bajo en azúcar
Snack	Galletas de soda

Cambios en la Boca y Garganta

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

Algunos tipos de quimioterapia dañan las células que crecen rápidamente, tales como las que se encuentran dentro de la boca, la garganta y los labios. Esto puede afectar:

- ▶ Los dientes
- ▶ Las encías
- ▶ La piel que está dentro de la boca
- ▶ Las glándulas que producen la saliva

Los problemas de la boca y la garganta incluyen:

- ▶ Boca seca (no tener saliva o tener poca saliva)
- ▶ Cambios en el sentido del gusto y del olfato (como cuando la comida sabe a metal o a tiza, no tiene sabor o no sabe ni huele como antes)
- ▶ Más sensibilidad a los alimentos de temperatura caliente o fría
- ▶ Lesiones en la boca

Qué hacer para controlarlos:

- ▶ **Visite al dentista al menos 2 semanas antes de comenzar el tratamiento.** Esto significa hacerse todo el trabajo dental antes de que empiece la quimioterapia. Dígale a su dentista que usted tiene cáncer y háblele de su plan de tratamiento. Mantenga una higiene bucal usando cepillos de cerdas suaves y pasta dental recetada.
- ▶ **Revítese la boca y la lengua todos los días.** Así podrá ver o sentir los problemas tan pronto como empiecen. Los problemas pueden incluir, por ejemplo:
 - Lesiones en la boca
 - Manchas blancas
 - InfeccionesInforme a su doctor o enfermera de inmediato si tiene estos problemas.

► **Mantenga la boca húmeda.** Puede:

- Beber sorbos de agua a menudo durante el día
- Chupar pedacitos de hielo
- Chupar caramelos duros sin azúcar
- Mascar goma (chicle) sin azúcar

Si siempre tiene la boca seca pregúntele a su doctor o enfermera si puede usar sustitutos de la saliva.

► **Tenga cuidado con lo que come si le duele la boca.** Recuerde estos consejos:

- Escoja alimentos que sean húmedos, suaves y fáciles de masticar o tragar. Por ejemplo cereales cocidos (como avena), puré de papas y huevos revueltos.
- Si es necesario, use una licuadora para convertir los alimentos cocidos en puré. Así serán más fáciles de comer. Para ayudar a evitar infecciones, asegúrese de lavar bien todas las piezas de la licuadora antes de usarlas.
- Suavice los alimentos con jugo de carne, salsa, caldo, yogur u otros líquidos.
- Esto también puede mejorar el sabor si es que ha perdido el gusto.
- Coma alimentos que estén tibios o a temperatura ambiente. Podría descubrir que los alimentos de temperatura caliente le hacen daño en la boca o la garganta.
- Chupe trocitos de hielo o paletas heladas. Esto le puede aliviar el dolor de la boca.

Revise siempre su boca, si tiene alguna herida avise a su doctor, de ser necesario debe medicarse.



Esta Lista le Puede Ayudar si Tiene la Boca Adolorida

Alimentos con mayor contenido de fibra

Tipo	Ejemplos
Comidas principales	Cereales refinados cocidos (avena, arroz) Huevos (pasados por agua o revueltos) Macarrones con queso Puré de papas, yuca o camote Alimentos cocidos hechos puré Sopas
Dulces	Comida para bebés (compotas o purés de fruta no ácidas: melocotón, pera, plátano, papaya) Gelatina Protéicos: Flan de leche Helado crema Budines Yogur vainilla Pan dulce remojado en leche Jugos o batidos con leche



Náuseas y vómitos

¿Qué son? ¿Por qué ocurren?

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar náuseas, vómitos o ambos. Las náuseas ocurren cuando uno se siente que va a vomitar. Vomitar es cuando arroja (devuelve) lo que comió. Es posible que también tenga arcadas. Éstas ocurren cuando su cuerpo intenta vomitar aunque no tiene nada en el estómago.

Las Náuseas y los vómitos pueden suceder:

Durante o después de una quimioterapia. Es probable que se sienta mejor en los días en que no tenga sesión de quimioterapia.

Hay medicinas nuevas que pueden ayudar a prevenir las náuseas y los vómitos. Estas medicinas se llaman antieméticos o antináuseas. Tal vez necesite tomar estas medicinas una hora antes de cada tratamiento de quimioterapia y durante unos días después. La cantidad de días que las tome después de la quimioterapia dependerá de los tipos de quimioterapia que esté recibiendo. También dependerá de cómo reaccione al tratamiento. Si un tipo de medicina antináuseas no le va bien, su doctor puede recetarle otra diferente. Tal vez tenga que tomar más de un tipo de medicina antináuseas. Es posible que la acupuntura también pueda ayudarle.



Qué hacer para controlarlos:

- ▶ **Evite las náuseas.** Una manera de evitar vomitar es evitar las náuseas. Trate de consumir alimentos y bebidas suaves y fáciles de digerir que no le caigan mal. Estos incluyen, por ejemplo:
 - Galletas simples
 - Pan tostado
 - Gelatina
- ▶ **Planifique cuándo va a comer y beber.** Algunas personas se sienten mejor cuando comen antes de la quimioterapia. Otras se sienten mejor cuando reciben la quimioterapia con el estómago vacío (sin haber comido durante 2 o 3 horas antes del tratamiento). Después del tratamiento, espere al menos una hora antes de comer o beber algo.
- ▶ **Coma comidas pequeñas.** En lugar de comer 3 comidas grandes al día, tal vez quiera comer 5 o 6 comidas pequeñas. Tampoco se acueste justo después de comer.
- ▶ **Consuma alimentos y bebidas que estén tibios o frescos (alimentos que no sean de temperatura ni caliente ni fría).**
- ▶ **Evite los alimentos y las bebidas con olores fuertes.** Por ejemplo:
 - Café
 - Pescado
 - Cebollas
 - Ajo
 - Los alimentos que se estén cocinando

Pruebe pequeños bocados de paletas de agua sin leche o frutas heladas. También podría ser bueno chupar trocitos de hielo.

Chupe mentas sin azúcar o dulces que tengan un sabor agrio. Pero no use dulces ácidos si le duele la boca o la garganta.

Si siente ganas de vomitar, respire profunda y lentamente o tome aire fresco. También podría distraerse al:

- Conversar con amigos o parientes
- Escuchar música
- Mirar una película o la televisión

Dígale a su doctor o enfermera si sus medicinas anti náuseas no están funcionando.

No tome mucho líquido antes ni durante las comidas.

Esta Lista le Puede Ayudar para Evitar los vomitos

Alimentos y bebidas fáciles de digerir

Tipo	Ejemplos
Sopas	Caldo como de pollo o carne de res
Bebidas	Jugos de fruta Bebidas rehidratantes Infusiones (muña) Agua
Comidas principales	Cereales refinados cocidos (avena, arroz) Papas sin cáscara Pretzels o galletas saladas Pan blanco tostado
Dulces	Compota de manzana, melocotón o durazno, pera, plátano al horno Gelatinas Paletas sin leche Yogur Fruta picada fría (piña, mandarina, uva sin cáscara)

Anemia

¿Qué es? ¿Por qué ocurre?

Los **glóbulos rojos** llevan el oxígeno a todo el cuerpo. La **anemia** ocurre cuando una persona no tiene suficientes glóbulos rojos para llevar el oxígeno que el cuerpo necesita. El corazón trabaja más cuando el cuerpo no recibe suficiente oxígeno. Por eso la anemia le puede hacer sentir:

- ▶ Que su corazón late muy rápido
- ▶ Que le falta aire
- ▶ Debilidad o fatiga
- ▶ Mareado

Algunos tipos de quimioterapia causan anemia porque hacen más difícil que la médula ósea produzca nuevos glóbulos rojos.

Qué hacer para controlarla:

- ▶ **Siga una dieta balanceada.** Escoja los alimentos que tengan todas las proteínas, hierro y vitamina C que su cuerpo necesita. La proteína y el hierro ayudan a la formación de hemoglobina, la vitamina C entre otras propiedades ayuda a asimilar mejor el hierro. Hable con su nutricionista sobre la dieta que sea mejor para usted.
- ▶ **Manténgase activo.** Las investigaciones muestran que el ejercicio puede reducir la fatiga y ayudarlo a dormir mejor durante la noche. Trate lo siguiente:
 - Ir a caminar durante 15 minutos
 - Practicar yoga
 - Hacer ejercicio en una bicicleta estacionaria o estática. Planifique hacer alguna actividad física cuando se sienta con más energía
- ▶ **Pero trate de no hacer demasiado.** Con la fatiga, es posible que no tenga suficiente energía para hacer todo lo que quiere hacer. Escoja las actividades que desee hacer y permita que otra persona le ayude con las demás. Trate de hacer actividades tranquilas, como por ejemplo:
 - Leer
 - Hacer trabajos manuales
 - Aprender un lenguaje
- ▶ **Póngase de pie lentamente.** Podría sentirse mareado si se pone de pie demasiado rápido. Cuando se levante después de estar acostado, siéntese un minuto antes de ponerse de pie.

El consumo óptimo de hierro y proteína favorece la formación de hemoglobina. Hable con su doctor o enfermera sobre la rutina física que pueda hacer.

Esta Lista le Puede Ayudar si Tiene Anemia

Alimentos Ricos en Hierro

Tipo	Ejemplos
Comidas principales	Carne de res Hígado de res o pollo Bazo Yema de huevo Pescado carne oscura (caballa, jurel, bonito)
Menestras **	Frejol negro Garbanzo Pallares
Cereales **	Cañihua
Dulces **	Chancaca

** Necesitan ir acompañados de un alimento rico en vitamina C para que el hierro sea mejor absorbidos.

Alimentos Ricos en Vitamina C

Tipo	Ejemplos
Frutas	Camu camu, arándanos azules (blueberry), aguaymanto, carambola, granadilla, cocona, naranja, mandarina, limón
Verduras	Pimiento rojo o amarillo, brócoli, coliflor, berro

Recetas Saludables

Ensalada de Quinoa con Limón y Aceite de Oliva (2 porciones)

Ingredientes:

- ▶ 250 gr de quinoa cocida
- ▶ 1 tomate pequeño en cuadritos
- ▶ 1/2 zanahoria rayada
- ▶ Aceite de oliva extra virgen
- ▶ 1 ramito de perejil lavado y cortado finamente
- ▶ Jugo de Limón al gusto
- ▶ Sal al gusto

Preparación

- ▶ Armar la ensalada mezclando la quinoa con el tomate, la zanahoria y el perejil.
- ▶ Condimentar con aceite de oliva virgen, sal y jugo de limón al gusto.
- ▶ Servir y disfrutar.



Batido Blueberry

(1 porción grande o 2 medianas)

Ingredientes:

- ▶ 1 taza de blueberries frescas
- ▶ 1 taza de yogurt de frambuesas
- ▶ 1 bola de helado de vainilla
- ▶ 1 cucharada de algarrobina
- ▶ 2 cucharadas de azúcar rubia o miel de abejas o de maple
- ▶ 1 1/2 taza de hielo triturado

Preparación

- ▶ Lavar con cuidado las blueberries.
- ▶ Licuar por un minuto junto con el yogurt, el helado y la algarrobina.
- ▶ Endulzar al gusto.
- ▶ Agregar el hielo y licuar nuevamente.
- ▶ Servir de inmediato.



Batido de Yogurt de Plátano y Fresas

Ingredientes:

- ▶ 1 taza de avena en hojuelas enteras (cruda)
- ▶ 1 plátano de seda
- ▶ 150 gramos de fresas
- ▶ 80 ml de leche fresca descremada fría
- ▶ 100ml de yogurt descremado de vainilla francesa
- ▶ 4 hielos

Preparación

- ▶ Pelas el plátano y le quita el tallito a las fresas después de haberlas lavado. Colocas todos los ingredientes en la licuadora y licúas hasta que quede cremoso. Sirves inmediatamente.



Ensalada de Atún y Arroz

(2 porciones)

Ingredientes:

- ▶ 4 tazas de vainitas cocidas, zucchini cocido, beterraga y pimiento
- ▶ 1 lata de atún al agua o bien escurrida
- ▶ 1/2 cebolla roja picada en juliana
- ▶ 8 tomates cherry blanqueados
- ▶ 1 1/2 de arroz cocido (mejor aún si es integral)
- ▶ 8 aceitunas

Aliño:

- ▶ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ 4 cucharadas de Vinagre balsámico
- ▶ 1 cdta de mostaza
- ▶ Sal y pimienta
- ▶ 1 cdta de alcaparras
- ▶ Zumo de 1/2 limón

Preparación

- ▶ Una vez que tienes todos los ingredientes listos, escurre el atún, picas la cebolla y cortas los tomates y las aceitunas por mitad.
- ▶ En dos platos hondos colocas $\frac{3}{4}$ de taza de arroz cocido, y encima más decorando con el resto de ingredientes, las verduras cocidas, el atún, los tomates, las aceitunas y la cebolla.
- ▶ En una vasija aparte mezcla los ingredientes del aliño y bate vigorosamente. Aliña la ensalada inmediatamente antes de consumirla.



Crema de Zapallo y Verduras

(4 porciones)

Ingredientes:

- ▶ 2 cebollas grandes
- ▶ 4 ramas de apio
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 1 litro de caldo de verduras o agua
- ▶ 1 Kg de zapallo
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ Sal, pimienta, nuez moscada
- ▶ 1/3 taza de leche descremada

Preparación:

- ▶ Picar muy fino las cebollas, apio y ajos.
- ▶ Colocar todo en una olla con el caldo de verduras.
- ▶ Llevar al fuego tapado hasta que las verduras estén tiernas.
- ▶ Agregar el zapallo pelado y cortado en trozos y la hoja de laurel.
- ▶ Tapar y poner a fuego lento hasta que esté cocido.
- ▶ Retirar la hoja de laurel y licuar todo hasta obtener una crema suave.
- ▶ Regresar a la olla, salpimentar y agregar nuez moscada a gusto.
- ▶ Servir rociando un poquito de leche descremada.



Pastel de Acelga

(8 porciones)

Ingredientes:

Masa:

- ▶ 1 taza de harina preparada
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ▶ 1 cucharada de mantequilla
- ▶ 1 cucharadita de sal
- ▶ 1 yema de huevo

Relleno:

- ▶ 1/2 kilo de Acelga
- ▶ 1 taza de queso ricotta
- ▶ 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- ▶ 4 huevos
- ▶ 1/4 cucharadita de nuez moscada
- ▶ 1/2 cucharadita de pimienta
- ▶ 1 cebolla mediana
- ▶ 1/8 taza de aceite de oliva extra virgen
- ▶ Sal a gusto

Preparación

- ▶ Mezclar la harina preparada con la sal y colocarla sobre la mesa, hacer un hueco en el centro, incorporar el agua, la yema, margarina y aceite vegetal. Amasar y formar ocho bollitos, dejar descansar por 25 minutos.
- ▶ Preparación del relleno: lavar, cocinar y exprimir la acelga para quitarle el agua.
- ▶ Cortar y freír la cebolla en aceite de oliva extra virgen, agregar la acelga cocida, el queso ricotta, el queso parmesano rallado, nuez moscada, pimienta y sal yodada.
- ▶ Estirar cuatro bollitos de masa, untar con aceite vegetal y colocarlo una sobre otra. Poner la masa en la base del molde, colocar dentro el relleno y cuatro huevos.
- ▶ Con los otros cuatro bollitos de masa, repetir el procedimiento de estirar, untar con aceite de oliva extra virgen entre capa y capa; y al final tapar el pastel de acelga.
- ▶ Cortar los excedentes de las masas, pincelar con huevo y pinchar con cuchillo en el centro. Poner al horno a 180°C por 1 hora, luego servir.

