# COCINA CON CONFIANZA

## RECETAS ADAPTADAS PARA PERSONAS OSTOMIZADAS



*Porque la vida sigue teniendo el sabor que nosotros decidamos darle*

# Manual práctico de alimentación para personas ostomizadas

Más de 100 recetas adaptadas basadas en evidencia científica.




© 2026, **Comisión de Cuidados a la Persona Ostomizada del Hospital Universitario Príncipe de Asturias:** *Ana Rosa Collantes Martín, Esther Merino Vázquez, Elena Esteban Holanda, Pilar González Sánchez, María Teresa Díaz Moreno, Rosa Solís López.*

*"Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra."*

*Primera edición:01/2026.*

**ISBN: 978-84-09-90235-4**

**Depósito Legal: M-25031-2026**

Diseño de portada e ilustraciones de interior creadas con asistencia de IA para fines ilustrativos.

**Esta obra cuenta con el aval científico de:**

- Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia (SEDE)
- Federación de Asociaciones de Personas Ostomizadas de España (FAPOE)
- World Council of Enterostomal Therapists (WCET).
- Consejo General de Enfermería (CGE)

# Presentación SEDE

Desde la Sociedad Científica, es un orgullo presentar esta obra, fruto del compromiso, la experiencia y la ilusión de unas profesionales que han sabido identificar una necesidad real de las personas ostomizadas y transformarla en una herramienta práctica y útil para el ámbito de la estomaterapia.

La alimentación constituye un pilar fundamental en el bienestar y la calidad de vida tras una ostomía. Sin embargo, más allá de las recomendaciones generales, las personas ostomizadas demandan recursos que les permitan afrontar su día a día con seguridad, confianza y normalidad. Este libro de recetas nace precisamente con ese propósito: acercar la evidencia y la experiencia clínica a la vida cotidiana, ofreciendo propuestas sencillas, saludables y adaptadas.

Queremos reconocer especialmente el trabajo innovador de las compañeras que han hecho posible este proyecto. Su dedicación, creatividad y sensibilidad hacia las necesidades de los pacientes reflejan los valores que inspiran a nuestra Sociedad: el compromiso con la excelencia, la humanización de los cuidados y la generación de conocimiento útil que contribuya a mejorar la atención sanitaria.

Confiamos en que esta publicación sea de gran ayuda para las personas ostomizadas, sus familias y los profesionales que las acompañan, y que sirva además como ejemplo de cómo la colaboración, la innovación y el liderazgo enfermero pueden traducirse en iniciativas con un impacto directo en la calidad de vida de las personas.

Nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que han participado en este proyecto y nuestra enhorabuena a sus autoras por convertir una necesidad en una oportunidad para cuidar mejor.

Junta Directiva.

Mª Jesús Bernarte

Presidenta SEDE

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA EXPERTA EN ESTOMATERAPIA

# Prólogo

La atención a la persona ostomizada va mucho más allá de una intervención quirúrgica. Una ostomía no solo supone un cambio físico; implica iniciar un proceso de adaptación en el que aparecen nuevas rutinas, nuevos aprendizajes y, con frecuencia, muchas preguntas. Detrás de cada estoma hay una persona que necesita volver a sentirse segura, recuperar su autonomía y descubrir que puede seguir disfrutando de una vida plena.

En ese camino, la enfermera estomaterapeuta desempeña un papel fundamental.

Nuestra labor comienza incluso antes de la cirugía, con el marcaje preoperatorio del estoma, y continúa durante el ingreso hospitalario y tras el alta. Enseñamos los cuidados necesarios, ayudamos a prevenir y resolver complicaciones, promovemos el autocuidado y acompañamos a pacientes y familias en cada etapa del proceso. Pero, sobre todo, escuchamos.

Escuchamos las dudas que surgen al volver a casa. Escuchamos los miedos que pocas veces aparecen reflejados en una historia clínica. Escuchamos las pequeñas preocupaciones que, sin embargo, pueden condicionar profundamente la calidad de vida.

¿Cómo cambiaré la bolsa cuando salga de casa?

¿Podré volver a trabajar?

¿Podré viajar?

¿Cómo afectará la ostomía a mi vida social o a mi relación de pareja?

¿Y qué puedo comer?

Con los años hemos aprendido que muchas de estas inquietudes no se resuelven únicamente con un buen dispositivo o una correcta técnica de cuidado. La información, la educación terapéutica y el acompañamiento profesional son herramientas igual de importantes para devolver la confianza y favorecer una adaptación satisfactoria.

La **Comisión de Cuidados a la Persona Ostomizada del Hospital Universitario Príncipe de Asturias** lleva años trabajando para mejorar la atención integral a las personas ostomizadas. En esta nueva etapa ha reforzado su compromiso con la educación terapéutica, la innovación y la humanización de los cuidados, impulsando un modelo asistencial basado en la evidencia científica, el trabajo multidisciplinar y una atención centrada en la persona.

Cada uno de los proyectos impulsados por la Comisión nace de una realidad que vivimos cada día en la consulta de Estomaterapia. Son las preguntas de nuestros pacientes las que marcan el camino de nuestro trabajo. Escuchar sus necesidades nos ha permitido desarrollar escuelas de pacientes, programas de educación terapéutica, actividades formativas para profesionales, iniciativas de humanización y recursos innovadores orientados a mejorar su calidad de vida. Todos ellos comparten una misma filosofía:

transformar las dudas cotidianas en herramientas útiles que devuelvan autonomía, seguridad y confianza.

Precisamente durante el desarrollo de todos estos proyectos hubo una pregunta que se repetía una y otra vez, independientemente de la edad, del motivo de la ostomía o del tiempo transcurrido desde la cirugía.

«¿Qué puedo comer?»

Detrás de esa sencilla pregunta descubrimos muchas otras: el miedo a una obstrucción, la preocupación por los gases o los olores, la inseguridad de volver a comer fuera de casa o la sensación de que disfrutar de la comida dejaría de ser posible.

Buscamos materiales que ayudaran a responder esas dudas y comprobamos que la mayoría ofrecían listas de alimentos permitidos y prohibidos, pero muy pocos respondían a la pregunta que realmente escuchábamos cada día en la consulta:

«¿Qué preparo mañana para comer?»

Así nació Cocina con Confianza.

No como un simple recetario, sino como una herramienta de educación terapéutica pensada para trasladar las recomendaciones científicas a la vida cotidiana. Un libro en el que cada receta ha sido diseñada para ayudar a las personas ostomizadas a cocinar con seguridad, comprender el porqué de cada recomendación y volver a disfrutar de la alimentación con tranquilidad.

Cada plato que encontrarás en estas páginas combina la mejor evidencia científica disponible con la experiencia clínica acumulada durante años de trabajo junto a cientos de pacientes. Porque la ciencia nos orienta, pero son las personas quienes, con su experiencia y confianza, nos enseñan cada día cómo mejorar nuestros cuidados.

La calidad y el rigor de esta obra han sido reconocidos con los avales científicos de la Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia (SEDE), la World Council of Enterostomal Therapists (WCET), y el Consejo General de Enfermería, un respaldo que refleja el compromiso de este proyecto con la excelencia profesional, la evidencia científica y la mejora continua de los cuidados. Asimismo, la obra ha sido también avalada por la Federación de Asociaciones de Personas Ostomizadas de España (FAPOE), reflejando nuestra vocación de seguir desarrollando recursos de referencia para las personas ostomizadas y los profesionales que las acompañan.

Esperamos que este manual sea una herramienta útil para pacientes, familiares y profesionales sanitarios. Que contribuya a resolver dudas, aportar seguridad y demostrar que la alimentación, lejos de ser una limitación, puede convertirse en una gran aliada durante el proceso de adaptación a la ostomía.

Pero, sobre todo, esperamos que estas páginas transmitan la misma filosofía que guía nuestro trabajo cada día: que detrás de cada cuidado siempre hay una persona y que ninguna debería recorrer este camino sola.

Porque cuidar también es enseñar. Y enseñar es una de las formas más valiosas de cuidar.

**Comisión de Atención a la Persona Ostomizada**
**Hospital Universitario Príncipe de Asturias**

*"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo."*

*Benjamin Franklin.*






# Bienvenidos a la mesa:

*Una carta para quienes comienzan un nuevo camino*

Si estás leyendo estas páginas, es muy probable que tu vida haya cambiado recientemente.

Quizá hace unos días, unas semanas o algunos meses regresaste a casa tras una cirugía. Tal vez todavía estás aprendiendo a convivir con tu ostomía o quizá ya has comenzado a descubrir que, poco a poco, cada día resulta un poco más sencillo que el anterior.

Sea cual sea el momento en el que te encuentres, queremos que sepas algo desde la primera página de este libro:

No estás solo.

Recibir una ostomía supone, para muchas personas, el inicio de una nueva etapa vital. Es natural que aparezcan dudas, incertidumbre e incluso miedo frente a algo tan cotidiano y necesario como alimentarse. De repente, el plato de comida deja de ser solo una fuente de placer para convertirse en un interrogante.

¿Cómo reaccionará mi cuerpo? ¿Tendré gases? ¿Afectará a mi estoma? ¿Podré volver a comer como antes?

Si alguna vez te has hecho alguna de estas preguntas, queremos decirte que no eres el único. A lo largo de nuestra trayectoria profesional hemos acompañado a cientos de personas que se sentaron por primera vez frente a un plato con más dudas que apetito. Personas que temían volver a comer con su familia, salir a un restaurante, viajar o disfrutar de una celebración.

Y todas ellas terminaron descubriendo algo importante:

El miedo es una reacción normal. Pero no tiene por qué quedarse para siempre.

Tras la cirugía, tu sistema digestivo ha pasado por un cambio importante. Necesita tiempo para sanar, desinflamarse y adaptarse a una nueva forma de funcionar. Por eso, la clave no está en renunciar a los alimentos, sino en reintroducirlos de forma gradual, respetando los tiempos de tu organismo y comprendiendo que cada recuperación es única.

Con demasiada frecuencia, las recomendaciones sobre alimentación tras una ostomía se centran únicamente en aquello que no se debe comer. Sin quererlo, esto puede generar una sensación de restricción que hace que la cocina deje de ser un espacio de disfrute para convertirse en una fuente de preocupación.

Cocina con Confianza nace precisamente para cambiar esa manera de entender la alimentación.

Desde la Comisión de Atención a la Persona Ostomizada del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, hemos elaborado este libro con la ilusión, la experiencia y el compromiso de ofrecerte una herramienta útil, cercana y basada en la evidencia científica. No hemos querido crear una lista de prohibiciones, sino una guía que te ayude a comprender tu cuerpo, recuperar la confianza en la cocina y volver a disfrutar de la mesa con serenidad.

Cada receta ha sido diseñada pensando en dos pilares fundamentales:

- Sabor, porque una ostomía nunca debería significar renunciar al placer de comer, a los aromas que evocan recuerdos o a las texturas que reconfortan.
- Seguridad, seleccionando ingredientes y técnicas culinarias que favorecen una buena digestión, ayudan a cuidar el tránsito intestinal y facilitan el control de aspectos como la consistencia del efluente, los gases o los olores.

Pero este libro quiere ir un paso más allá de las recetas.

Queremos ayudarte a comprender cómo responde tu sistema digestivo, descubrir pequeños trucos que harán tu día a día más sencillo y devolverte la tranquilidad para volver a cocinar sin miedo. Deseamos que estas páginas se conviertan en un recurso para ti, para tu familia y para todas aquellas personas que te acompañan en este camino.

Porque comer no consiste únicamente en alimentarse:

Es sentarse alrededor de una mesa.

Es compartir conversaciones.

Es celebrar momentos importantes.

Es cuidar de quienes queremos.

Es recordar sabores que forman parte de nuestra historia.

Y también es crear otros nuevos.

No esperamos que desaparezcan todas tus dudas al terminar este libro, esperamos algo mucho más importante:

Que cada página te ayude a dar un paso más.

Que cada receta te anime a probar un alimento nuevo.

Que cada pequeño logro te recuerde todo lo que has avanzado.

Y que llegue un día en el que vuelvas a sentarte a la mesa sin pensar constantemente en tu ostomía, sino en la conversación, en la compañía y en el placer de compartir una comida.

Ese será el mejor indicador de que has recuperado mucho más que una alimentación.

¡Habrás recuperado la confianza!.

Antes de comenzar este viaje, queremos dejarte dos ideas que nos acompañan cada día en la consulta y que esperamos que también te acompañen a ti:

Tu cuerpo es sabio y te hablará. Escúchalo sin prisas.

No eres un paciente a dieta; eres un comensal en fase de aprendizaje.

Gracias por permitirnos acompañarte en este camino.

Bienvenido de nuevo a la mesa.

Bienvenido de nuevo a la confianza.

***Comisión de Cuidados a la Persona Ostomizada***
***Hospital Universitario Príncipe de Asturias***

# Antes de empezar a cocinar

Entrar en la cocina y volver a sentarse a la mesa tras una cirugía de ostomía puede despertar dudas, inseguridad e incluso miedo. Es completamente normal. Sin embargo, este libro no ha sido diseñado para imponer restricciones, sino para ayudarte a recuperar, paso a paso, la confianza en la alimentación.

Las recetas que encontrarás en estas páginas han sido adaptadas para facilitar su tolerancia digestiva, pero cada persona evoluciona a un ritmo diferente. Por ello, además de cocinar, es importante conocer algunos principios básicos que te ayudarán a disfrutar de la comida con mayor seguridad.

## Tu intestino también necesita tiempo para adaptarse

Tras la cirugía, el intestino inicia un proceso de recuperación y adaptación. Durante las primeras semanas conviene facilitarle ese trabajo limitando temporalmente los alimentos ricos en **fibra insoluble**, ya que pueden resultar más difíciles de digerir y aumentar el riesgo de molestias u obstrucción.

Por este motivo, las recetas de este libro priorizan preparaciones suaves y, cuando es necesario, eliminan pieles, semillas, pepitas y fibras gruesas. También se recomienda evitar inicialmente verduras muy fibrosas, como el pimiento, la cebolla, los espárragos o las legumbres con piel, incorporándolas de nuevo de forma progresiva conforme el intestino vaya recuperando su capacidad de tolerancia.

Recuerda que no existen dos personas iguales. La evolución dependerá del tipo de ostomía, del tiempo transcurrido desde la cirugía y de la respuesta de tu propio organismo.

## Come con calma

La digestión no depende únicamente de lo que comes, sino también de cómo lo haces.

Procura dedicar tiempo a las comidas, evitando comer deprisa o bajo situaciones de estrés. Busca un ambiente tranquilo, siéntate cómodamente y presta atención a las señales de tu cuerpo.

**La masticación** merece una mención especial. Es uno de los hábitos más importantes tras una ostomía. Mastica cada bocado lentamente, hasta conseguir una textura casi cremosa antes de tragar. Una buena masticación facilita el trabajo del intestino y ayuda a prevenir molestias y posibles obstrucciones.

## Escucha a tu cuerpo

Cada organismo responde de forma diferente. Por eso, el mejor consejo es avanzar poco a poco.

Cuando pruebes una receta o un alimento nuevo, introdúcelo de manera individual y evita incorporar varios alimentos nuevos el mismo día. Así podrás identificar fácilmente cómo responde tu organismo.

Observa cómo evoluciona tu estoma durante las horas posteriores a la comida y toma nota de aquello que te siente especialmente bien o de los alimentos que prefieras dejar para más adelante.

Al final de este libro encontrarás un **Diario de Alimentación**, pensado para ayudarte a registrar tus experiencias y conocer mejor tu propia tolerancia.

Ten en cuenta una idea importante: **no existen prohibiciones para siempre**. Si un alimento o una receta no te sientan bien en un momento determinado, no significa que debas eliminarlos definitivamente. En muchas ocasiones basta con esperar unos días o unas semanas para volver a probar una pequeña cantidad. La tolerancia suele mejorar a medida que el intestino se adapta.

Los pequeños detalles también cuentan.

Existen hábitos sencillos que pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar diario.

Mantener una buena hidratación es fundamental, especialmente si tienes una ileostomía. A través del estoma no solo se pierde agua, sino también sales minerales, principalmente sodio, que son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Por este motivo, en determinadas situaciones puede ser necesario aumentar el aporte de líquidos y, en ocasiones, utilizar soluciones de rehidratación oral siguiendo las recomendaciones de tu equipo sanitario.

Procura beber de forma repartida a lo largo del día y, siempre que sea posible, prioriza la ingesta de líquidos entre las comidas en lugar de tomar grandes cantidades mientras comes, ya que esto puede acelerar el tránsito intestinal y hacer que el efluente sea más líquido.

Si presentas un aumento importante del débito, diarrea o signos de deshidratación —como sed intensa, cansancio, mareo, disminución de la cantidad de orina o una orina de color muy oscuro—, incrementa la vigilancia de tu hidratación y consulta con tu enfermera estomaterapeuta o con el resto del equipo sanitario, ya que puede ser necesario adaptar la alimentación o utilizar soluciones de rehidratación específicas.

Para reducir la entrada de aire al aparato digestivo, evita comer con prisas, hablar continuamente mientras masticas, utilizar pajitas o mascar chicle.

También puede ayudarte organizar el horario de las comidas. Cenar dos o tres horas antes de acostarte favorece que la parte más activa de la digestión ocurra mientras

todavía estás despierto, permitiéndote vaciar la bolsa antes de dormir y reduciendo el riesgo de molestias o fugas nocturnas.

### Recuerda

Las personas con una ileostomía pueden perder diariamente una cantidad importante de agua y sales minerales. Mantener una hidratación adecuada no consiste únicamente en beber más agua, sino también en reponer los electrolitos cuando sea necesario.

Como orientación general, una orina de color amarillo claro suele indicar una hidratación adecuada. Si observas una orina muy oscura, escasa o aparecen síntomas de deshidratación, aumenta la ingesta de líquidos y consulta con tu equipo sanitario si la situación persiste.

### Cuando aparezcan dudas

A lo largo del proceso de adaptación es normal que surjan situaciones como un aumento del débito, cambios en la consistencia de las heces, gases, estreñimiento o dudas sobre la hidratación.

Para facilitarte la consulta, al final de este libro encontrarás **guías prácticas** con recomendaciones específicas para cada una de estas situaciones, así como consejos para elegir las recetas más adecuadas en cada momento.

**No olvides que este libro pretende acompañarte, no sustituir las recomendaciones de tu enfermera estomaterapeuta o del resto de profesionales sanitarios** que participan en tu cuidado. Ante cualquier duda o cambio importante en tu evolución, **consulta siempre con tu equipo sanitario.**

### Disfruta del camino

No te exijas recuperar todos tus hábitos de un día para otro.

Cada comida es una oportunidad para conocer mejor tu cuerpo.

Cada receta es un paso más hacia la autonomía.

Y cada pequeño avance cuenta.

Esperamos que este libro te acompañe en ese camino y que, poco a poco, vuelvas a descubrir que cocinar y compartir una comida puede seguir siendo uno de los grandes placeres de la vida.

# Cocina con confianza

"La alimentación no consiste en aprender qué alimentos evitar. Consiste en recuperar la confianza para volver a disfrutar de la mesa."

## Manual Práctico de Alimentación para Personas Ostomizadas


Presentación SEDE 3

Prólogo 4

Bienvenidos a la mesa: 8

Antes de empezar a cocinar 11

**I. Introducción y Conceptos Básicos** 19

La despensa aliada 19

Tus herramientas de confianza 21

**II. Primeros Platos: Suavidad y base** 24

Cremas y Purés 24

Crema de calabacín y salmón 25

Crema de calabacín y pera con jamón 26

Crema de calabaza 27

Crema de Calabaza y leche de Coco 28

Crema de Lentejas Rojas (sin piel) al Comino 29

Crema de Patata y Puerro (Vichyssoise suave) 30

Crema de pollo y manzana 31

Crema de Zanahoria, Arroz y Pollo 32

Caldos y sopas 33

Caldo Vegetal 33

Caldo de Pollo y Verduras filtrado 34

Sopa de fideos 34

Sopa de arroz y pescado blanco 35

Sopa de Miso Blanca Reconstituyente 36

Consomé con huevo 37

Arroces y pastas 38

Arroz Cremoso de Pollo y Zanahoria 39

Arroz Meloso con Crema de Calabaza y Merluza al Vapor 40

Fideuá 41

Macarrones con Atún y huevo 42

Paella valenciana de la abuela (pollo y conejo) 43
Pasta rehogada con Aceite y Perejil 44
Pasta con Salsa Boloñesa 45
El Rincón de la Patata 46
Ensaladilla “Mimosa” 47
Pastel de patata y Queso tierno 48
Patatas chafadas (Textura Mousse) 49
Patatas con arroz 50
Patatas con “Sabor a Mar” (Guiso de pescado) 51
Patatas panadera al horno 52
Puré de Patata 53
Guisos de Cuchara 54
Albóndigas de Pollo en Caldo de Ave 55
Albóndigas de Ternera en salsa de zanahoria 56
Estofado de Pavo con Patatas 57
Guiso Suave de Pavo y Calabaza 58
Guiso de Pollo con Manzana 59
Guiso de Pollo con Manzana y arroz 60
Ternera Blanca con Zanahorias 61
Lentejas Suaves de la Huerta 62
**III. Segundos Platos: Proteína y Energía** 63
Huevos, la proteína estrella 63
Flan Salado de Huevo y Pescado Blanco 64
Huevos con Jamón Dulce 65
Huevos Revueltos Cremosos 66
Natillas Saladas de Huevo y Caldo de Pollo 67
Nubes de Huevo con Queso y Puré de Calabaza 68
Tortilla Francesa 69
Tortilla de Patata al Horno 70
Aves: Energía y Suavidad (Pollo y Pavo) 71
Fiambre de Pollo y Pistacho (Textura Segura) 72
Pechuga de Pollo en Papillote 73
Pollo al Horno con Manzana y Aroma de Limón 74
Rollitos de Pollo rellenos de Queso Crema 75
Medallón de pavo sobre crema de boniato 76
Pastel de Patata y Pavo 77

Pastel de Pavo y Manzana 78
Carnes Tiernas y de fácil digestión 79
Albóndigas de Ternera Blanca en Salsa de Manzana 80
Estofado de Ternera 81
Hamburguesa de Solomillo al Vapor 82
Libritos de lomo al horno (Rebozado de patata) 83
Medallones de Ternera 84
Pastel de Ternera 85
Escalopines de Ternera “En Papillote" 86
El Mar: Pescados Blancos y Azules 87
Dorada al Horno 87
Albóndigas de Bacalao 88
Atún Confitado al Tomillo y Limón 89
Lenguado al Vapor de Cítricos y menta 90
Lubina al Horno sobre Cama de Patata 91
Merluza en Papillote con Calabacín 92
Merluza en salsa verde 93
Salmón al Vapor con Manzana 94
**IV. Guarniciones y Complementos:** 95
Bastoncitos de Calabacín al Horno 97
Boniato al Horno 98
Dúo de Purés Sedosos (Calabaza y Patata) 99
Hummus de Zanahoria 100
Peras al Vapor con Aroma de Vainilla 101
Polenta (Sémola de maíz) Cremosa al Parmesano 102
Puré de Manzana 103
Salsa de Yogur y Eneldo 104
Zanahorias Glaseadas al Aroma de Canela 105
**V. Hidratación Inteligente: Más allá del agua** 106
1. Infusiones "Amigas" del Sistema Digestivo 106
Infusión de Jengibre 106
Té de Manzanilla y Anís 107
Té de Menta 108
Agua de Arroz 109
2. Bebidas de Reposición Caseras. 110
Limonada Alcalina (Suero Oral Básico) 110

Caldo de Verduras 111
3. Aguas Saborizadas (Sin Gas) 112
Agua de Pepino y Albahaca 112
Agua de Melón 113
**VI. Postres y desayunos para empezar con Energía** 114
Bizcochos Caseros: Suavidad y Sabor 115
Bizcocho de coco y limón 115
Bizcocho de Yogur Extra Suave 116
Bizcocho de manzana asada 117
Bizcocho de Chocolate 118
Crepes, Donuts y Galletas 119
Crêpes Suaves con Compota de Manzana Asada 119
Donuts de zanahoria 120
Dulce de Membrillo Casero 121
Galletas de avena y chocolate 122
Manzanas Asadas con Canela 123
Mousse de mango 124
Mousse Suave de Turrón (Receta cedida por Beatriz) 125
Pan de yogurt tipo pita de tres ingredientes: 126
Pancakes con dátiles 127
Polos de frutas saludables 128
Polos de Manzana y Canela (Digestivo) 128
Polos Cremosos de Mango y Yogur (Proteína y Suavidad) 128
Polos de Limón y Manzanilla (Hidratación Máxima) 128
Pudines y semifríos: texturas sedosas 129
Pudin de manzana “bocado de seda” 129
Semifrío de piña “Textura cero” 130
Tarta de manzana y chocolate sin horno 131
Tarta de queso 132
Tortitas con manzana al horno y mermelada de albaricoque 133
Tortitas Suaves de Plátano y Avena 134
Desayunos Nutritivos para Empezar el Día 135
Huevos Revueltos con Queso Fresco 135
Tostada de aguacate 136
Tortilla con un chorrito de miel 137
Licuado de frutos rojos con yogur 138

**VII. Más cosicas…** 139
Comer fuera de casa: Tu pasaporte a la vida social 139
Mitos, Realidades y Verdades de Consulta 141
Guías Rápidas de Acción: ¿Qué hago si...? 144
Situación 1: Tengo mucho débito o diarrea 144
Situación 2: Tengo muchos gases 145
Situación 3: Siento el estoma bloqueado o cólicos (Sospecha de atasco) 146
**Un Punto y Siguiente (Nuestra Despedida)** 147
**Agradecimientos** 149
Bibliografía 150

# I. Introducción y Conceptos Básicos

## La despensa aliada

### *¿Qué compro y qué evito?*

---

Entrar al supermercado después de la cirugía puede ser abrumador. Para facilitarte la vida, hemos dividido la despensa en tres categorías: tus **mejores amigos**, tus **conocidos con precaución** y los que, de momento, **mejor evitar**.



#### 1. Los Imprescindibles (Tus mejores amigos)

Estos alimentos suelen ser suaves, fáciles de digerir y ayudan a que la consistencia de lo que sale por el estoma sea la adecuada.

- **Hidratos "seguros":** Arroz blanco, pasta de harina refinada (no integral al principio), pan blanco o tostado, y patatas (cocidas o en puré, sin piel).
- **Proteínas amigas:** Pollo y pavo sin piel, pescados blancos (merluza, bacalao fresco, lenguado) cocinados a la plancha o al horno, y huevos (mejor pasados por agua, revueltos o en tortilla).
- **Frutas y Verduras "amables":** Plátanos maduros, manzanas (peladas y mejor en compota), zanahorias cocidas, calabacín (sin piel ni pepitas) y calabaza.
- **Lácteos (si los toleras):** Yogur natural y quesos frescos o semicurados.



#### 2. Los que generan "ruido" (Gases y olores)

No están prohibidos, pero es mejor tomarlos cuando estés en casa tranquilo, ya que pueden inflar la bolsa o generar olores más fuertes.

- **Gases:** Legumbres (puedes probarlas pasadas por el pasapurés para quitar la piel), coliflor, brócoli, repollo, cebolla cruda y bebidas con gas.
- **Olores:** Pescados azules muy fuertes, espárragos, ajo y algunas especias potentes. *Truco: El yogur o el zumo de tomate ayudan a neutralizar olores.*



#### 3. Zona de Alerta (Peligro de obstrucción)

Estos alimentos tienen fibras largas, pieles duras o semillas que el intestino operado puede tener dificultad para dejar pasar. Si los comes, mastica el triple.

- **Frutos secos y semillas:** Cacahuetes, almendras, sésamo o pipas.
- **Frutas con piel y semillas:** Higos, uvas con piel, fresas (por las pepitas) o cítricos con mucha fibra blanca (el "hollejo").

- **Vegetales fibrosos:** Maíz dulce (los granos suelen salir enteros), apio crudo, piña o coco.
- **Cenas de cine:** Las palomitas de maíz son, lamentablemente, una de las causas más comunes de pequeños sustos por obstrucción. ¡Mucho ojo con ellas!

*Un consejo clave: Si un día te apetece mucho algo de la lista de "Alerta", cocínalo muy bien, quítale todas las pieles y tritúralo. ¡La clave está en el proceso, no solo en el ingrediente!*

---

## *Tu diario de mesa:*

Dado que cada cuerpo es un mundo y el ritmo de adaptación es único, te recomendamos llevar un pequeño cuaderno durante las primeras semanas. Anota qué comes y cómo te sientes unas horas después. Si un alimento te sienta regular, no lo descartes para siempre: déjalo apartadito y vuelve a probarlo, en una cantidad muy pequeña, un par de semanas más tarde.



# Tus herramientas de confianza

## *El equipamiento básico:*

Para cocinar con total tranquilidad durante los primeros meses no necesitas electrodomésticos de alta gama. Sin embargo, contar con tres o cuatro utensilios clave transformará por completo la textura de tus platos, convirtiendo cualquier alimento en una opción segura y fácil de procesar para tu intestino.

Estas herramientas son tus verdaderos *ayudantes de cocina*:



### 1. La batidora de mano (Minipimer) o de vaso

- Es tu mejor aliada para triturar por completo las fibras de las verduras y las proteínas. Durante las primeras semanas, conseguir texturas homogéneas, finas y sin tropezones es la clave para evitar que tu sistema digestivo trabaje el doble.



- <u>*Consejo:*</u> *Si es de vaso, busca una con buena potencia para que no deje hilos en los purés. Si usas de mano, tómate tu tiempo y bate a* velocidad máxima en círculos lentos para asegurar que todo quede perfectamente sedoso.

## 2. El colador chino o el tamiz de malla fina: filtro de seguridad

- Si la batidora tritura, el colador chino es tu escudo definitivo de seguridad. Se considera un paso clave y el más importante en la preparación de alimentos para personas ostomizadas por varias razones críticas de seguridad y salud digestiva. Su función es retener cualquier pequeña fibra, hilo, piel de legumbre, semilla o grumo que haya podido esquivar las cuchillas de la batidora, evitando que estos residuos fermenten en el intestino y produzcan gases molestos o inflamación.



- **Sus grandes ventajas de salud:**

  - **Filtrado de ingredientes que producen gases:** Muchos platos utilizan cebolla, ajo o puerro para dar sabor. Al pasar las salsas o cremas por el chino, eliminas los restos microscópicos de fibra de estos ingredientes que la batidora no pudo romper, evitando que lleguen al sistema digestivo y provoquen que la bolsa se infle.
  - **Eliminación de pieles fermentables:** Las pieles de vegetales y legumbres (como las de las lentejas o el tomate) son ricas en celulosa e insolubles. El tamizado asegura que solo pasen los nutrientes y el sabor, dejando fuera estas pieles que son la causa principal de la fermentación gaseosa y de posibles obstrucciones.
  - **Garantía de "Textura Cero" para una digestión sin esfuerzo:** Al conseguir una textura sedosa y homogénea, el alimento llega al intestino casi "predigerido". Tu sistema digestivo no tendrá que realizar ningún trabajo mecánico para descomponer hilos, fibras o grumos, lo que se traduce directamente en una digestión ligera y libre de molestias.
  - **Seguridad con las legumbres y hortalizas:** En las recetas con legumbres, el colador es tu mejor aliado para retirar las pieles de las verduras del sofrito, permitiéndote disfrutar de todo su sabor y nutrientes sin ningún tipo de riesgo.

- *<u>Consejo:</u> Acostúmbrate a pasar tus cremas de verduras, caldos y salsas por el chino antes de servirlos. Te dará una tranquilidad absoluta al comer y asegurará que tus platos tengan una textura suave, sedosa y muy agradable al paladar.*

## 3. Un buen pelador de verduras (en forma de "Y")

- Retirar las pieles de frutas y verduras ya no es solo una opción estética, es una norma de seguridad para tu estoma. Un cuchillo normal a veces se lleva demasiada

pulpa o deja zonas sin pelar. Un pelador de calidad retira de forma rápida, limpia y milimétrica la capa exterior de calabacines, zanahorias, manzanas o peras. Los encontrarás con dientes siendo ideales para pelar los tomates y los pimientos.



- *<u>Consejo</u>: Los peladores de cuchilla cerámica o de acero de buena calidad se deslizan sin esfuerzo y te ahorrarán muchísimo tiempo en el día a día.*

### 4. Envases herméticos pequeños y bolsas para congelar

- Tu sistema digestivo está aprendiendo y, especialmente al principio, las raciones que tolerarás serán más pequeñas. Cocinar en cantidad y congelar en porciones individuales te ahorrará muchísimo tiempo y energía. Además, te garantiza tener siempre a mano una comida segura y lista para esos días en los que estás más cansado.
- *<u>Consejo</u>: Opta por botes de vidrio aptos para congelador o bolsas con cierre hermético donde puedas congelar tus caldos o purés de forma plana (así ocupan menos espacio y se descongelan mucho más rápido). No olvides rotularlos con la fecha y el contenido.*

### 5. El pasapurés clásico (Un aliado tradicional y opcional)

- Aunque no es estrictamente indispensable si ya tienes una batidora y un colador chino, el pasapurés es un utensilio fantástico para preparar ciertas texturas. Es mágico para procesar patatas y legumbres (como lentejas o garbanzos pelados). A diferencia de la batidora, que al triturar la patata libera el almidón y la vuelve "chiclosa", el pasapurés consigue una textura de puré aireada, ligera, suave y deliciosa. Además, atrapa de forma natural las pieles de las legumbres que decidas incorporar.



- *<u>Consejo</u>: Elige un disco con los agujeros medianos o finos para asegurar una textura óptima.*

***Un truco extra de cocina:*** *Si tienes una olla exprés o de cocción rápida en casa, utilízala. Al cocinar a presión, las fibras duras de las carnes y las verduras se rompen y se ablandan mucho más rápido, logrando que queden increíblemente tiernas y fáciles de masticar.*

# II. Primeros Platos: Suavidad y base

## Cremas y Purés

Las cremas y purés son, sin duda, parte fundamental de la dieta de una persona ostomizada, especialmente en las primeras etapas o durante episodios de sensibilidad. Esta sección es importante porque ofrece seguridad digestiva. El objetivo de estas recetas es nutrir sin dejar residuos fibrosos.

### 1. Eliminación del Riesgo de Obstrucción

El mayor temor de una persona con un estoma (especialmente una ileostomía) es que un trozo de alimento mal masticado (fibra dura, un trozo de carne correosa) bloquee la salida del estoma.

La solución: Al triturar los alimentos, eliminamos mecánicamente cualquier fibra larga o dura. El puré llega al intestino ya "pre-digerido", favoreciendo un tránsito libre de riesgos.

### 2. Máxima Absorción de Nutrientes

Cuando el intestino está acortado o inflamado tras la cirugía, tiene menos tiempo y superficie para absorber vitaminas y minerales. Al estar los alimentos ya fragmentados en partículas microscópicas, las paredes del intestino pueden absorber los nutrientes de forma mucho más eficiente y rápida. Es nutrición directa sin esfuerzo para el cuerpo.

### 3. Control de la Consistencia de las Heces

Las cremas permiten "jugar" con la densidad de lo que se expulsa por el estoma.

Un puré de patata o zanahoria ayuda a espesar las heces si estas son demasiado líquidas, lo que da mayor autonomía y evita fugas en la bolsa. Por el contrario, una crema más ligera ayuda a hidratar si hay tendencia al estreñimiento.

### 4. Hidratación Encubierta

Muchas personas ostomizadas luchan contra la deshidratación porque el intestino grueso (encargado de absorber agua) ya no está o no funciona igual.

Una crema no es solo comida, es un vehículo de hidratación constante. Aporta el líquido necesario junto con sales minerales, ayudando a mantener el equilibrio electrolítico.

## Crema de calabacín y salmón

**Ingredientes:**



- 500 g de calabacín (totalmente pelado, sin nada de verde).
- Media cebolla muy picada
- 3 patatas medianas.
- 200 g de lomo de salmón fresco (sin piel ni espinas).
- 4 quesitos en porciones
- Aceite de oliva
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. Pela los calabacines por completo, así como las patatas y la cebolla y trocéalos
2. Rehoga el calabacín con la cebolla en una cazuela con un chorrito de aceite hasta que estén blandos. Añade la patata y cubre con agua o caldo de verduras suave. Cocina 20-25 minutos.
3. Unos 5 minutos antes de apagar el fuego, introduce el salmón fresco troceado para que se cocine con el calor del vapor.
4. Añade los quesitos. Tritura todo con la batidora a máxima potencia hasta que quede una textura muy fina.
5. Pasa la crema por un colador chino para asegurar que no pase ninguna hebra que pueda obstruir el estoma.
6. Sirve la crema

*"El salmón aporta proteínas de alta calidad esenciales para la cicatrización, y el omega-3 ayuda a desinflamar. Al ir triturado, se digiere sin ningún esfuerzo. El calabacín pelado y la patata cocida son alimentos estrella en el postoperatorio porque son muy suaves para el intestino delgado y ayudan a dar consistencia a las heces sin aportar fibra insoluble".*

# Crema de calabacín y pera con jamón

**Ingredientes:**



- 2 calabacines
- 2 peras
- 2 patatas pequeñas
- 1 loncha de jamón serrano (80g)
- Aceite de oliva
- Pizca de sal

**Elaboración:**

1. Pela completamente los calabacines (no dejes nada de piel verde), las peras y las patatas. Corta todo en dados pequeños.
2. Calienta 3 cucharadas de aceite en la olla. Añade los vegetales y cúbrelos con agua (aproximadamente 2 dedos por encima). Cierra la olla y cocina durante 4 minutos desde que suba la válvula (o unos 15-20 minutos en olla tradicional hasta que todo esté muy tierno.
3. Abre la olla e introduce el jamón salteado directamente con las hortalizas. Pasa todo al vaso batidor.
4. Tritura a máxima potencia durante varios minutos. Es fundamental que no se vean hilos del jamón ni grumos. Si ves que queda muy espesa, añade un poco más del caldo de la cocción.
5. Pasa toda la crema obtenida por un colador chino o un tamiz fino, presionando bien con un cacillo para aprovechar la pulpa. Este paso es fundamental para atrapar y descartar cualquier micro hebra o hilo del jamón garantizando que no llegue al estoma.

*"La combinación de patata y pera cocida es un excelente astringente suave. Si la persona sufre de heces excesivamente líquidas (muy común en ileostomías), este plato le ayudará a conseguir una consistencia más pastosa y cómoda.*

*La pera (pelada) aporta suavidad y un toque de sabor sin añadir fibra de difícil digestión.*

*El toque salado del jamón ayuda a reponer el sodio que las personas con ileostomía pierden de forma continua a través de las heces.*

*Alternativa para el mes 1: Si quisieras hacer esta crema en las primeras semanas, sustituye los 80g de jamón por pechuga de pollo picada o pavo natural. Se cocinará en la olla con las verduras y se triturará muchísimo mejor, sin riesgo de hebras peligrosas.*

# Crema de calabaza

**Ingredientes:**



- 500 g de calabaza roja (limpia y sin pepitas)
- ½ cebolla
- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias peladas
- ½ cebolla
- 1 puerro
- 1 vasito de tomate natural (bien colado)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Agua
- Una pizca de sal.
- Un chorrito de leche sin lactosa o un quesito al final para suavizar la acidez del tomate.

**Elaboración:**

1. Pica la media cebolla y el puerro muy finitos. Rehógalos en la cazuela con el aceite a fuego lento
2. Añade la calabaza, la patata y la zanahoria troceadas. Rehoga un par de minutos
3. Sazona y añade el agua hasta cubrir y el vasito de tomate. Deja cocer a fuego lento 25-30 minutos
4. Tritura con la batidora hasta que no queden trozos y luego pásalo por el chino, para eliminar cualquier fibra del puerro o del tomate y quede una crema suave al paladar.

*"En las primeras semanas, el intestino está sensible y los gases pueden causar cólicos molestos o inflar la bolsa de la ostomía demasiado rápido. Ingredientes como el pimiento verde, el ajo y la cantidad de cebolla son grandes productores de gases y pueden resultar irritantes para el intestino. Si notas que tienes muchos gases, prueba a sustituir la cebolla por un poco de calabacín pelado para mantener la cremosidad sin la fermentación.*

*El tomate, incluso colado, aporta acidez. En una ileostomía reciente, la acidez puede acelerar el tránsito o causar cierta irritación en la piel de alrededor del estoma, al añadir el quesito o el chorrito de leche sin lactosa se neutraliza la acidez del tomate y protege el estómago"*

# Crema de Calabaza y leche de Coco

**Ingredientes:**




- 500g de calabaza: Pelada, sin semillas y troceada.
- 1 patata mediana: Pelada
- 200ml de leche de coco
- Caldo de verduras casero: bien colado.
- (Opcional) Una pizca de jengibre en polvo: Ayuda con las náuseas y la digestión

**Elaboración:**

1. Pon a cocer la calabaza y la patata con el caldo justo hasta cubrirlas. Cocina hasta que la patata se deshaga.
2. Escurre parte del caldo (resérvalo) y tritura la verdura. Añade la leche de coco y sigue batiendo hasta que no quede ni un solo hilo de la calabaza.
3. Si queda muy espesa, añade un poco del caldo reservado.
4. Pásala por un colador fino. Esto elimina cualquier fibra de la calabaza que haya podido quedar entera.

*"La calabaza es rica en fibra soluble. Al cocerla y triturarla, se convierte en un bálsamo para el intestino que ayuda a regular la consistencia de las heces sin riesgo de obstrucción.*

*Muchas personas operadas desarrollan sensibilidad transitoria a la lactosa. La leche de coco es una alternativa naturalmente libre de lactosa y aporta grasas de cadena media que se absorben fácilmente, proporcionando energía sin inflamar.*

*La calabaza es rica en potasio, un mineral que las personas con ileostomía pierden con facilidad y deben reponer a través de la dieta.*

*El jengibre es un potente antiinflamatorio natural y ayuda contra las náuseas. Sin embargo, puede ser estimulante para la mucosa del intestino. En las primeras semanas, si el intestino está algo reactivo, podría acelerar ligeramente el tránsito. Durante el **primer mes**, si decides usarlo, pon solo una **pizca mínima** (casi imperceptible) para probar la tolerancia. Si ves que te sienta bien y no suelta el intestino, puedes usarlo con normalidad."*

# Crema de Lentejas Rojas (sin piel) al Comino

**Ingredientes:**



- 1 taza de lentejas rojas (lavadas).
- 3 tazas de caldo de verduras suave (o agua).
- 1 zanahoria pequeña (pelada y troceada).
- 1 pizca de comino molido (muy fino).
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

**Elaboración:**

1. Pon a hervir las lentejas con la zanahoria y el caldo. Al no tener piel, estarán listas en unos 15-20 minutos.
2. Bate muy bien hasta que no quede ningún rastro de la zanahoria.
3. Añade el comino y el aceite al final para emulsionar la crema.
4. Pasa la crema por un colador fino. Aunque no tienen piel, esto asegura que la textura sea 100% líquida y sin ningún "tropezón" accidental.

*"Tras una cirugía, los niveles de hierro y proteínas pueden bajar. Esta crema es una forma excelente de recuperar energía y nutrientes*

*Durante el primer mes, el intestino delgado está muy sensible y procesar legumbres, aunque estén trituradas, puede resultar pesado o acelerar el tránsito.*

*En el segundo mes, la microbiota intestinal está más recuperada y lista para digerir estos nutrientes sin provocar cólicos.*

*La lenteja roja es la legumbre segura: sin piel y de fácil digestión. Esta crema aporta proteínas vegetales y hierro de alta calidad sin el riesgo de gases o bloqueos que producen las legumbres tradicionales con piel.*

*El comino es una especia carminativa, lo que significa que ayuda a combatir y deshacer los gases que de forma natural producen las legumbres."*

# Crema de Patata y Puerro (Vichyssoise suave)

**Ingredientes (para 4 personas):**



- 500 g de patatas (variedad harinosa para que se deshagan bien)
- 2 puerros grandes (solo la parte blanca)
- 1 litro de caldo de pollo casero
- 200 ml de crema de avena
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

**Elaboración:**

1. Corta los puerros y quédate únicamente con la parte blanca. Haz un corte en cruz en la punta y lávalos muy bien bajo el grifo para eliminar cualquier resto de tierra entre las capas.
2. Corta el puerro en rodajas finas y rehógalo en una olla con un chorrito de aceite de oliva a fuego mínimo. Es vital que se ablande mucho sin llegar a dorarse ni quemarse.
3. Pela las patatas, córtalas en trozos pequeños (esto ayuda a que suelten el almidón) y añádelas a la olla. Rehoga un par de minutos junto al puerro.
4. Cubre con el caldo de pollo. Sube el fuego hasta que hierva y luego bájalo para que se cocine a fuego lento durante unos 25 minutos, o hasta que la patata esté muy blanda.
5. Añade la crema de avena y tritura con la batidora a máxima potencia hasta que no veas ni un solo rastro de fibra.
6. Pasa la crema por un colador de malla fina o un chino. Este paso es el más importante para una persona ostomizada, ya que elimina cualquier fibra del puerro que la batidora no haya podido romper.

*"El puerro es rico en fibras longitudinales que pueden ser difíciles de digerir. Al usar solo la parte blanca y pasar la crema por el chino, eliminamos el riesgo de que estas fibras lleguen al estoma.*

*Si prefieres una textura más líquida (que suele transitar mejor), añade un poco más de caldo al final. Si buscas que tus heces sean menos líquidas, déjala un poco más espesa (la patata cocida es un excelente espesante natural)*

*Al cocinar el puerro muy lentamente (pochar), reducimos su capacidad de generar gases en comparación con otras verduras de la misma familia".*

# Crema de pollo y manzana

**Ingredientes:**



- 1 pechuga de pollo pequeña
- 1 manzana (tipo Golden)
- 1 patata pelada
- caldo de pollo casero
- un hilo de aceite virgen extra
- una pizca de sal

**Elaboración:**

1. Pela la manzana y quita el corazón y las semillas. Pela la patata y trocéala. Corta la pechuga de pollo en dados pequeños.
2. Coloca el pollo, la patata y la manzana en una cazuela. Cubre con el caldo de pollo. Enciende el fuego y deja cocer a fuego medio-lento hasta que todo esté muy tierno (unos 20 minutos).
3. Pasa todos los ingredientes con su caldo al vaso de la batidora. Tritura concienzudamente a máxima potencia durante un par de minutos hasta lograr una textura visualmente homogénea.
4. Pasa toda la crema obtenida por un colador chino o un tamiz fino.
5. Añade un hilo de aceite de oliva en crudo y la pizca de sal.

*"Esta crema es ideal si notas que las heces de la ileostomía están saliendo demasiado líquidas, ya que la combinación de la manzana cocida y la patata actúa como un excelente astringente natural que ayuda a compactar el contenido de la bolsa.*

*Si tu débito es muy líquido, recuerda añadir una pizca extra de sal a estas cremas para ayudar a tu cuerpo a retener líquidos".*

# Crema de Zanahoria, Arroz y Pollo

**Ingredientes**



- 4 zanahorias grandes (bien peladas)
- 1 patata mediana (pelada)
- 2 cucharadas soperas de arroz blanco
- 1 pechuga de pollo pequeña (unos 100g-120g).
- Aceite de oliva
- Sal (ajustar según necesidad de hidratación)

**Elaboración:**

1. Pela las zanahorias y la patata. Córtalas en rodajas finas.
2. Pon las verduras, el arroz y la pechuga de pollo entera en una olla. Cubre con agua o caldo de pollo casero.
3. Cocina a fuego medio durante unos 20-25 minutos. Es importante que el arroz esté muy hecho, para que se triture perfectamente.
4. Retira la pechuga de pollo y trocéala. Vuelve a introducirla en la olla y tritura todo el conjunto (verduras, arroz y pollo).
5. Si la crema queda muy espesa por el arroz, añade un poco más de caldo.
6. Pásala por un colador chino.
7. Añade un chorrito de aceite de oliva en crudo justo antes de servir.

*"El arroz blanco cocido y la zanahoria cocida son los alimentos "estrella" en el postoperatorio de ileostomía porque tienen un alto poder astringente. Te ayudarán muchísimo a regular el tránsito y a espesar el efluente de la bolsa.*

*Asegúrate de que el triturado sea absoluto (textura tipo papilla fina) y de que pasas ambas cremas por el colador chino para retirar cualquier hebra del pollo o pieles residuales.*

*Al incluir el pollo triturado, se añade la proteína necesaria sin tener que masticar carne fibrosa".*

# Caldos y sopas

*El caldo y la sopa de fideos son pilares fundamentales en la dieta de una persona ostomizada. No solo son reconfortantes, sino que son la herramienta principal para mantener la hidratación y reponer sales minerales. especialmente en los primeros meses tras la cirugía o durante episodios de malestar.*

*Se recomienda consumirlos siempre antes que cualquier otro alimento sólido, dejando un margen de 10 a 15 minutos antes de ingerir el resto de tu plato. Esto evita que el caldo arrastre los sólidos antes de ser procesados, lo que minimiza la pérdida de nutrientes y controla la actividad del estoma. Esta pauta es importante para yeyunostomizados y altamente recomendable para ileostomizados.*

## Caldo Vegetal

**Ingredientes:**



- 2 patatas medianas peladas.
- 3 zanahorias peladas.
- 1 trozo de calabaza pelada (aprox. 150 g).
- 1,2 litros de agua.
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. Corta todas las verduras en trozos medianos.
2. Ponlas a hervir en el agua con la sal durante unos 40 minutos.
3. Retira todas las verduras (puedes usarlas para hacer un puré aparte para otra persona).
4. Bebe solo el líquido resultante.

*"El caldo vegetal es rico en potasio y minerales que se absorben de inmediato sin dejar residuos por lo que es especialmente útil en días de calor o tras episodios de mucho débito, pero no te olvides de comer la proteína primero ya que el caldo solo hidrata".*

## Caldo de Pollo y Verduras filtrado



**Ingredientes:**

- 2 muslos de pollo (sin piel)
- 2 zanahorias grandes peladas
- 1 puerro (solo la parte blanca)
- 1 patata mediana pelada
- 1,5 litros de agua
- Una pizca de sal

**Elaboración:**

1. Pon a hervir el agua en una olla grande.
2. Añade el pollo y las verduras troceadas.
3. Cocina a fuego medio durante 45-60 minutos, espumando la superficie de vez en cuando para quitar impurezas.
4. Cuela el caldo con un colador de malla muy fina. El objetivo es obtener un líquido cristalino, sin trozos de verdura ni fibras, que sea fácil de absorber.

## Sopa de fideos



**Ingredientes:**

- 500 ml de caldo de pollo filtrado (receta anterior)
- 30-40 g de fideos
- Una pizca de sal

**Elaboración:**

1. Lleva el caldo a ebullición en un cazo.
2. Añade la pasta y cocina (normalmente 5-7 minutos).
3. Asegúrate de que la pasta esté bien cocida para facilitar al máximo la digestión. Procura hacerla espesa si tienes el débito líquido.

*"Un buen caldo de pollo y verduras, bien colado y con un puñadito de fideos finos, es el mejor aliado para los días de fatiga o cuando el estoma está más activo de lo normal. Aporta la sal necesaria para que no te deshidrates y reconforta el sistema digestivo sin darle trabajo extra.".*

# Sopa de arroz y pescado blanco

**Ingredientes:**



- 500 ml de caldo de pescado suave
  (hecho con espinas de pescado blanco, colado).
- 30 g de arroz blanco redondo.
- 50 g de lomo de merluza o lenguado
  (limpio de piel y espinas).

**Elaboración:**

1. Pon el caldo a calentar y añade el arroz.
2. Cocina el arroz durante 18-20 minutos hasta que esté muy blando.
3. 5 minutos antes de terminar, añade el pescado cortado en dados (casi picado).
4. El pescado se cocinará con el calor residual.
5. Remueve bien para que el pescado se deshaga un poco y se integre con el arroz.

*"La sopa de arroz y pescado blanco es ideal para regular el tránsito intestinal*

*La merluza o el lenguado son pescados blancos con un contenido de grasa casi nulo. Aportan proteínas de alta calidad esenciales para la recuperación muscular y tisular, sin estimular en exceso el movimiento del intestino.*

*Asegúrate al 200% de que el lomo de merluza o lenguado esté completamente limpio de espinas. Una espina, por pequeña que sea, podría causar una irritación o un problema serio al pasar por el estoma. Tómate tu tiempo para revisarlo con los dedos antes de cocinarlo."*

# Sopa de Miso Blanca Reconstituyente

**Ingredientes:**



- 500 ml de Caldo Vegetal: (Casero y bien filtrado).
- 1 cucharada sopera de Shiro Miso (Miso Blanco): Asegúrate de que sea orgánico y no pasteurizado para conservar sus propiedades.
- 50 g de Tofu Sedoso: Es el que viene en bloque, pero tiene una textura casi de flan o natilla. Se deshace sin masticar.
- Opcional: Unas gotas de aceite de sésamo

**Elaboración:**

1. Pon el caldo vegetal filtrado en un cazo y llévalo a fuego medio. Es importante que esté caliente pero que no llegue a hervir cuando añadas el miso.
2. Corta el tofu sedoso en cubos muy pequeños (de menos de 1 cm). Al ser tan blandito, pasará por el sistema digestivo sin ningún problema. Añádelos al caldo caliente para que cojan temperatura.
3. Pon la cucharada de miso en un cuenco pequeño y añade un poco de caldo caliente. Remueve con una cuchara hasta que se disuelva por completo y no queden grumos.
4. Apaga el fuego (o ponlo al mínimo) y vierte el miso disuelto en el cazo. Remueve suavemente. Nunca hiervas el miso una vez añadido al caldo, ya que perdería todas sus enzimas digestivas y probióticos.
5. Sírvela en un bol pequeño. La textura debe ser líquida con los trocitos de tofu que casi se beben.

*" Esta versión es fantástica para la etapa de transición ya que introduce alimentos fermentados y proteínas vegetales de una forma extremadamente suave.*

*El tofu sedoso aporta proteína vegetal de alta calidad y muy poca grasa, lo que lo convierte en el alimento perfecto para empezar a variar las fuentes de proteína más allá del pollo y el pescado blanco a partir del segundo mes.*

*El Miso Blanco al ser un fermentado, es una fuente excelente de probióticos y enzimas que ayudan a repoblar y equilibrar la microbiota intestinal, la cual suele quedar muy alterada tras la cirugía. Además, es un condimento naturalmente salado, lo que sigue ayudando a reponer los electrolitos que se pierden por la ileostomía".*

# Consomé con huevo

**Ingredientes:**



- 500 ml de caldo de carne o pollo (filtrado y desgrasado)
- 1 huevo grande
- Unas gotas de zumo de limón (opcional, para dar frescor)

**Elaboración:**

1. Calienta el caldo hasta que empiece a hervir suavemente.
2. Bate el huevo en un bol aparte.
3. Remueve el caldo en círculos con una cuchara y vierte el huevo batido muy poco a poco.
4. El huevo se cuajará instantáneamente formando "hilos" finos.
5. Retira del fuego y sirve.

*"El huevo es la proteína más suave para tu sistema digestivo y de mayor valor biológico. Al incorporarlo al consomé, no solo estás hidratando tu cuerpo y reponiendo sales, sino que le das a tus músculos la energía necesaria para recuperarse sin añadir trabajo extra a tu estoma. Es nutritivo, seguro y muy reconfortante.*

*Al añadir el huevo al consomé, lo conviertes en una comida completa.*
*Aporta vitaminas (A, D, B12) y minerales y es una forma excelente de añadir proteína de alta calidad sin sólidos pesados."*

# Arroces y pastas

*Los arroces y las pastas son los cimientos de la dieta para una persona ostomizada, especialmente en las primeras etapas tras la cirugía o durante episodios de mayor actividad del estoma. Se les considera alimentos "de seguridad" por razones mecánicas y nutricionales muy claras:*

### *1. El efecto "espesante" natural*

*Esta es la razón número uno, sobre todo para quienes tienen una ileostomía. El almidón del arroz y la pasta blanca actúa como un aglutinante en el intestino. Ayuda a:*

- *Absorber el exceso de líquido en el efluente.*
- *Dar una consistencia más pastosa y manejable a las heces, lo que reduce el riesgo de fugas y facilita el vaciado de la bolsa.*

### *2. Digestión (Bajo Residuo)*

*El arroz blanco y la pasta (no integral) son hidratos de carbono refinados. Esto es una gran ventaja para un ostomizado:*

- *Se descomponen casi por completo en el intestino delgado.*
- *No dejan fibras duras, pieles ni semillas que puedan causar un bloqueo o "atascamiento" en el estoma.*

### *3. Energía de fácil acceso*

*Tras la cirugía, el cuerpo está en un estado de reparación constante y necesita energía. Los arroces y pastas proporcionan glucosa de liberación rápida y constante, lo que ayuda a combatir el cansancio crónico sin obligar al sistema digestivo a trabajar horas extra.*

### *4. Control de gases y olores*

*A diferencia de las legumbres o las verduras crucíferas (brócoli, coliflor), el arroz y la pasta son alimentos neutros. No suelen producir fermentaciones excesivas, lo que significa:*

- *Menos hinchazón abdominal.*
- *Menos gases (evitando que la bolsa se infle como un globo).*
- *Heces con un olor mucho más suave.*

### *5. Seguridad en la masticación*

*El arroz bien cocido y la pasta "bien hecha" (evitando el al dente muy duro al principio) son extremadamente fáciles de procesar. Se convierten en una papilla casi sin esfuerzo, eliminando el miedo a que un trozo mal masticado cause problemas.*

# Arroz Cremoso de Pollo y Zanahoria

### Ingredientes: (2 personas)



- 1 vaso de arroz redondo blanco (200g)
- 1 pechuga de pollo pequeña, picada muy fina
- 2 zanahorias grandes (peladas y cortadas en rodajas finas)
- 3 vasos de caldo de pollo casero (bien colado, sin restos de verduras)
- 1 cucharada de queso crema o una pizca de queso parmesano rallado fino
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

### Elaboración:

1. Pon a cocer las zanahorias en el caldo de pollo hasta que estén extremadamente tiernas, tritúralas junto con un poco del caldo hasta obtener una crema muy fluida y pásala por un colador.
2. En una olla o sartén profunda, añade un poco de aceite y cocina el pollo picado. Asegúrate de que esté bien cocido y tierno.
3. Añade el arroz a la olla con el pollo y remueve un minuto para que se impregne del sabor.
4. Vierte la crema de zanahoria y caldo que preparamos al principio. Cocina a fuego medio-suave durante unos 18-20 minutos.
5. Cuando el arroz esté bien cocido, apaga el fuego y añade la cucharada de queso crema o el parmesano. Remueve bien para que quede una textura ligada y suave.
6. Deja reposar tapado unos 3 minutos para que la textura se asiente.

*” El arroz actúa como espesante natural en el efluente de la ostomía y la zanahoria cocida y triturada es rica en fibra soluble que protege la mucosa intestinal sin causar gases ni obstrucciones.*

*Al cocer la zanahoria, triturarla y pasarla por un colador, eliminas cualquier fibra gruesa o hilo que pudiera irritar o atascar el estoma, pero te quedas con su textura y sus nutrientes*

*Asegúrate de que la pechuga de pollo esté bien picada antes de ir a la sartén. Evita los tacos grandes.*

*Mastica cada cucharada concienzudamente para ponérselo fácil a tu estoma.".*

# Arroz Meloso con Crema de Calabaza y Merluza al Vapor



### Ingredientes: (4 personas)

- 2 vasos de arroz (400g)
- 1 calabaza mediana
- Aceite de oliva virgen extra
- 5 vasos de agua (aprox. 1 litro o 1,2 litros)
- 2 lomos de merluza fresca o congelada (sin piel ni espinas).
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo y sal

### Elaboración:

1. Cuece la calabaza troceada en agua con sal. Una vez blanda, escúrrela y pásala por la batidora con un chorrito de aceite. Si quieres que sea más nutritiva, puedes usar un poco del agua de cocer el pescado en lugar de agua normal para triturarla.
2. Pocha los ajos con piel, añade el arroz, el agua, (aprox. 1 litro o 1,2 litros) para que al mezclarlo con la crema de calabaza quede una textura perfecta, tipo "risotto" suave. la sal y el laurel. Cocina a fuego medio 18-20 minutos para que el grano quede bien blando y tierno.
3. Coloca los lomos de merluza encima del arroz cuando falten 5-6 minutos para terminar la cocción. Tapa la cacerola. El vapor del arroz cocinará el pescado dejándolo jugosísimo.
4. Retira los ajos y el laurel, no debe quedar ningún trozo suelto.
5. Saca el pescado y desmígalo con los dedos o un tenedor, asegurándote de que no queda ninguna espina.
6. Mezcla el arroz con la crema de calabaza e incorpora las lascas de pescado suavemente.

*“El pescado blanco (merluza, lenguado o gallo) es una proteína de "residuo cero", lo que significa que el cuerpo la aprovecha casi por completo y genera poco desecho sólido. Es ideal para mantener un tránsito tranquilo. Asegúrate de que el pescado esté libre de espinas mediante un doble chequeo visual. Esto es clave para proteger la mucosa del estoma y favorecer un tránsito digestivo tranquilo."*

*“El pollo y el pescado blanco aportan proteínas de alta calidad sin grasas pesadas. La mezcla con la calabaza crea una textura "melosa" que facilita la masticación, algo fundamental para evitar bloqueos. Si notas que el efluente es muy líquido, puedes usar el agua de cocción del arroz para hacer la crema de calabaza, aprovechando así todo el almidón astringente”.*

# Fideuá (Receta cedida por Beatriz)

## Ingredientes para 4 personas:



- Fideos de fideuá (un vaso por persona)
- Caldo de pescado, 1250 cc o 5 vasos

Caldo de pescado:

- 2 L de agua
- Una cucharada de sal
- Espinas y restos de pescado
- 1 puerro, 1 cebolla, 2 zanahorias

Sofrito:

- Tomate triturado y pasado por el chino
- 1 Cebolla, 1 pimiento rojo pelado y sin pepitas
- 1 sepia limpia y picada finísima. También podría ser rape, merluza…
- 6 langostinos o gambas peladas para dar sabor
- Aceite y Sal

## Elaboración:

1. Preparar el caldo de pescado: Cocer todos los ingredientes para el caldo de pescado (10-15 min), colar y reservar manteniéndolo caliente.
2. Trocear las verduras. En la paella, pon un chorrito de aceite. Añade el tomate colado, sal y el puré de pimiento rojo. Cocina a fuego lento hasta que reduzca. Cuando esté listo, triturar y pasarlo por pasapurés.
3. Añade el pescado blanco cortado en dados muy pequeños y los langostinos o las gambas peladas. Saltéalos brevemente para que cojan sabor, pero sigan tiernos.
4. Incorpora los fideos y mézclalos con el sofrito durante un minuto.
5. Vierte el caldo caliente y el azafrán. Cocina a fuego medio 15 min.
6. Cuando se haya consumido casi todo el caldo, apagamos fuego y tapamos, dejando reposar unos 5 min para que termine de absorber el caldo quedando ligeramente "melosa", la humedad facilita el tránsito.

*” Recuerda que la digestión comienza en la boca: masticar cada bocado hasta que tenga una consistencia de puré es vital”. Si usas sepia: Córtala muy pequeña o, si tienes dudas de cómo la vas a tolerar las primeras veces, sustitúyela por rape o merluza en daditos.*

*Cuidado con los langostinos: Al servirlo, asegúrate de que no se cuele ningún trozo de cáscara o cola, ya que el cuerpo no puede digerir la quitina del marisco y podría arañar o irritar el estoma al salir”.*

# Macarrones con Atún y huevo (Receta cedida por Beatriz)





**Ingredientes:**

- 1 vaso de pasta por persona
- 2 huevos cocidos
- 1 lata de atún al natural (bien escurrido)
- 2-3 cucharadas de tomate frito (triturado y colado) o un chorrito de aceite de oliva en crudo para dar humedad.
- Sal

**Preparación:**

1. Cuece la pasta en agua con sal durante 12-14 minutos. Debe quedar muy blanda.
2. Mientras se cuece, pica el huevo cocido muy pequeño. Desmigaja el atún con un tenedor hasta que no queden trozos compactos.
3. Mezcla la pasta caliente con el huevo, el atún y el chorrito de aceite o tomate. La clave es que el plato no quede seco para facilitar el tránsito.

*"Esta receta es ideal para regular el tránsito. El huevo y la pasta bien cocida ayudan a dar consistencia a las heces de forma suave.*

*El tomate frito casero triturado y colado es la mejor forma de consumir tomate para una persona ostomizada ya que se elimina la piel y las semillas que podrían causar obstrucción.*

*Las personas con ostomía necesitan que los alimentos no sean demasiado secos para que el "bolo alimenticio" circule con facilidad. El tomate frito o el aceite añaden esa lubricación natural que ayuda al tránsito".*

*¡Mastica hasta que parezca puré!*

# Paella valenciana de la abuela (pollo y conejo)



**Ingredientes (4 personas):**

- 2 vasos de arroz blanco redondo (evitar variedades integrales)
- 400 g de pollo y 300 g de conejo (usar magro deshuesado o trozos grandes fáciles de limpiar)
- 200 g de judía verde plana (sin hebras, cortada en trozos muy pequeños)
- 1 pimiento rojo asado, pelado y sin semillas, y unas hebras de azafrán
- 1,3 L de agua (o caldo de pollo casero colado)
- Aceite de oliva virgen extra y sal al gusto

**Elaboración:**

1. Asa el pimiento rojo entero. Una vez asado, pélalo por completo para eliminar la piel y quítale todas las semillas.
2. Antes de encender el fuego, limpia bien el pollo y el conejo. Retira pieles y cualquier hueso pequeño. Corta la carne en dados pequeños.
3. Limpia las judías verdes quitando todas las hebras y córtalas en trozos pequeños.
4. Calienta el aceite en la paellera. Añade el pollo, el conejo, las judías verdes y el pimiento rojo troceado con un poco de sal. Cocina a fuego medio hasta que los ingredientes estén bien dorados.
5. Calienta el caldo o el agua en una cazuela aparte. Cuando la carne y las verduras estén doradas, añádelos. Deja que el conjunto hierva a fuego medio durante 15 minutos. Esto permite que los ingredientes terminen de ablandarse. Añade un poco de sal y el azafrán.
6. En el aceite que ha quedado en la paellera, añade el arroz, sofríe y dale vueltas durante un minuto sin llegar a dorar y cuando esté, añade el líquido junto con la carne y las verduras y hortalizas.
7. Reparte el arroz por la paellera de forma uniforme.
   Cocina los primeros 8 minutos a fuego fuerte.
   Reduce a fuego medio-suave otros 8-9 minutos.
8. Apaga el fuego. Deja reposar con la paellera tapada 5-10 minutos. Este reposo extra asegura que el arroz termine de suavizarse. Al servir, evita rascar el fondo si se ha formado costra dura, ya que el arroz quemado es difícil de digerir.

*” Si ves que el caldo se consume muy rápido, añade un poco más de agua caliente. El grano debe quedar tierno y bien hidratado.*

*Recuerda que el conejo tiene una fibra muscular algo más firme que el pollo. Tómate tu tiempo para masticar cada trozo de carne antes de tragar. Si es tu primera vez probando legumbres verdes tras la cirugía, empieza con una ración pequeña de judías para observar cómo reacciona tu tránsito*

*Puedes hacerla mixta si añades calamares muy bien cocinados previamente a fuego fuerte y unos langostinos crudos 5 min. antes de apagar el fuego".*

# Pasta rehogada con Aceite y Perejil (Receta cedida por Marina)



## Ingredientes:

- 100 g de macarrones
- Ajo en polvo (evita el ajo crudo para reducir gases)
- Perejil fresco muy finamente picado (o perejil seco)
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

1. Cocer la pasta en abundante agua con sal. Es recomendable dejarla un poco más de tiempo del habitual para que esté bien tierna.
2. Escurrir bien la pasta.
3. Calentar una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva y verter la pasta.
4. Añadir el ajo en polvo y el perejil. Si usas perejil fresco, asegúrate de que esté picado casi en polvo para evitar que las hojas grandes causen molestias.
5. Añadir sal al gusto y un último chorrito de aceite de oliva virgen extra en crudo antes de servir para aportar suavidad.

*"Recuerda masticar cada bocado minuciosamente antes de tragar. Esto es la clave para evitar obstrucciones y asegurar una buena absorción de nutrientes".*

*Asegúrate de que la pasta esté siempre bien lubricada con el aceite. Si ves que se queda seca, añade una cucharada del agua de la cocción. El agua con almidón y el aceite crean una emulsión que mantiene la pasta resbaladiza y segura.*

***El Perejil: ¿Fresco o Seco?***

- ***Si es fresco:*** *Es fundamental usar solo las hojas (los tallos son pura fibra dura) y picarlas hasta que parezcan casi una pasta verde.*
- ***Si es seco:*** *A veces, el perejil seco de bote puede ser un poco "punzante". Un truco es frotarlo con los dedos antes de echarlo a la sartén para desmenuzarlo aún más, o dejar que se hidrate un minuto en el aceite caliente antes de añadir la pasta".*

# Pasta con Salsa Boloñesa (Receta cedida por Marina)

**Ingredientes:**



- 500 g de macarrones
- 250 g de carne picada (mezcla ternera/cerdo)
- 1 diente de ajo (pelado)
- 2 zanahorias (peladas)
- 1 cebolla pequeña
- Tomate frito casero (sin pieles ni semillas)
- Queso Emmental rallado
- Aceite de oliva virgen extra, sal y una pizca de pimienta negra

**Elaboración:**

1. Cocer los macarrones en abundante agua con sal hasta que estén bien tiernos. Escurrir y reservar.
2. Picar la cebolla, el ajo y las zanahorias en trozos pequeños. En una sartén con aceite de oliva, pocharlas a fuego lento hasta que estén muy blandas.
3. Añadir la carne picada a la sartén. Remover bien y cocinar hasta que esté hecha, evitando que se formen grumos grandes.
4. Añadir el tomate frito casero (tamizado) y la pizca de sal. Mezclar y dejar reducir a fuego suave unos minutos.
5. Verter toda la salsa (carne y verduras incluidas) en un vaso de batidora y triturar hasta obtener una crema fina.
6. En una fuente para horno, mezclar los macarrones cocidos con la salsa triturada.
7. Precalentar el horno a 180°C. Cubrir la pasta con queso Emmental y rociar un hilo de aceite de oliva virgen extra.
8. Hornear a 180º durante 10 minutos con calor arriba y abajo. Finalmente, dar 5 minutos de grill, vigilando que el queso se funda, pero sin que llegue a formar una costra dura.

*” Al triturar la salsa, si ves que queda demasiado espesa, puedes añadir un chorrito de agua de la cocción de la pasta para que la textura sea más ligera y fluida. Aunque en la receta mencionamos el tomate casero, el consejo de oro es pasarlo por un chino o colador fino.*

*Es muy recomendable trocear los macarrones con el cuchillo una vez servidos en el plato. Esto rompe la estructura del queso fundido y de la pasta, facilitando el tránsito.*

*No comer la pasta fría. El queso frío es mucho más difícil de procesar por el intestino que el queso fundido y suave”.*

# El Rincón de la Patata

*La patata es, posiblemente, el **mejor aliado de una persona ostomizada**: es un alimento "astringente" (ayuda a dar consistencia a las heces), es fácil de digerir si está bien cocinada y es muy versátil.*

### *1. El gran "regulador" del estoma*

*La patata tiene un alto contenido en almidón suave. Al ser digerida, actúa como una esponja natural dentro del intestino:*

***Espesa el efluente:** Es el remedio casero más eficaz para personas con ileostomía que tienen una salida demasiado líquida. Ayuda a dar cuerpo a las heces de forma mecánica y natural.*

- ***Reduce la frecuencia:** Al ralentizar ligeramente el tránsito (sin llegar al estreñimiento pesado), permite que la bolsa no se llene tan rápido.*

### *2. Digestibilidad del 100% (Sin residuos)*

*A diferencia de otros vegetales, la pulpa de la patata cocida se deshace por completo.*

- ***Cero fibras peligrosas:** Una vez pelada y bien cocida (hervida, al vapor o asada), la patata no tiene ninguna fibra dura, piel o semilla que pueda obstruir el estoma.*
- ***Masticación mínima:** Se convierte en puré casi al tocar la lengua, lo que da una seguridad total al paciente.*

### *3. Aporte de Potasio (Vital para ostomizados)*

*Las personas ostomizadas (especialmente al principio) pierden muchos electrolitos a través del estoma.*

- *Reposición de sales: La patata es riquísima en potasio. Ayuda a prevenir calambres y debilidad muscular, algo muy común si el efluente es muy abundante.*

### *4. Es un alimento Sin gases*

*A diferencia de la coliflor, las legumbres o la cebolla, la patata es un alimento que no produce fermentaciones gaseosas. Ayuda a mantener la bolsa plana y evita los ruidos sociales del estoma.*

# Ensaladilla “Mimosa”

**Ingredientes (para 4 personas):**



- 600 g de patatas
- 2 zanahorias grandes
- 3 huevos.
- 2 latas de atún al natural
- Mayonesa suave (preferiblemente casera o de bote de buena calidad)
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. Cuece las patatas y las zanahorias (peladas y troceadas) en agua con sal. Es fundamental que estén mucho más cocidas de lo habitual.
2. Cuece los huevos durante 10 minutos. Una vez fríos, pélalos y asegúrate de picarlos extremadamente finos o incluso rallarlos con un rallador de queso.
3. No dejes trozos grandes. Corta la patata y la zanahoria en cubitos diminutos o, si prefieres máxima seguridad, machácalas ligeramente con un tenedor.
4. Escurre muy bien el atún al natural. Desmígalo con un tenedor.
5. Mezcla la patata, la zanahoria, el atún y el huevo rallado. Añade la mayonesa poco a poco hasta conseguir una textura cremosa y ligada.
6. Deja enfriar en la nevera. Al servir, puedes decorar con un poco más de huevo rallado por encima.

*“Esta receta busca una textura que se deshaga al contacto con el paladar, eliminando cualquier ingrediente que pueda causar obstrucciones (como guisantes (la piel es muy indigesta), las aceitunas (pueden ser duras) y la cebolla cruda (causa gases).*

*Al picar todo tan pequeño y masticar bien, el sistema digestivo apenas tiene que trabajar. El efluente será mucho más regular y fluido.*

*El huevo y el atún aportan las proteínas necesarias para la recuperación de los tejidos*

*Al contener mucho aceite, esta receta no sería apta si estás con el débito líquido salvo que no le añadieras apenas mayonesa”.*

# Pastel de patata y Queso tierno



### Ingredientes:

- 4 patatas grandes cortadas en láminas muy finas.
- 200 ml de leche evaporada (es más ligera que la nata, pero igual de cremosa).
- 100 ml de caldo de pollo o verduras (casero y colado).
- 150 g de queso tierno rallado
- Una pizca de sal y una pizca de nuez moscada.
- Un poco de aceite de oliva.

### Elaboración:

1. Pela las patatas y córtalas en láminas finísimas
2. Para asegurar que no queden partes duras, cuece las láminas de patata en agua hirviendo con sal solo durante 3-4 minutos. Escúrrelas con mucho cuidado de no romperlas.
3. En un bol, mezcla la leche evaporada, el caldo, la sal y la nuez moscada.
4. Engrasa una fuente de horno cuadrada o rectangular. Coloca una capa de láminas de patata, un poco de la mezcla líquida y un puñado de queso. Repite hasta terminar los ingredientes, dejando queso suficiente para la capa superior.
5. Cubre la fuente con papel de aluminio (para que la patata se cocine al vapor y no se seque) y hornea a 180°C durante 20 minutos.
6. Quita el papel de aluminio y deja hornear 10 minutos más para que el queso se funda y dore ligeramente. Debe quedar con una textura de "pastel" que se pueda cortar casi con el tenedor.

*"Esta receta es excelente para "hacer cuerpo" en las deposiciones gracias al almidón de la patata. Al usar leche evaporada en lugar de nata, evitamos las digestiones lentas y pesadas que pueden provocar malestar en el estoma."*

# Patatas chafadas (Textura Mousse)



### Ingredientes (para 5 personas):

- 600 g de patatas
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 yema de huevo (ayuda a ligar y añade proteína de alta calidad).
- 40 g de queso Grana Padano rallado muy fino.
- Una pizca de sal.
- Opcional: Un chorrito de leche o crema de avena si se desea más ligera.

### Elaboración:

1. Pela y corta las patatas en trozos uniformes. Cuécelas en agua con sal durante unos 20-25 minutos, hasta que al pincharlas se deshagan casi solas.
2. Escurre las patatas muy bien. Es importante que no quede agua residual para que la textura sea densa.
3. Mientras las patatas aún están muy calientes, pásalas por un pasapurés o cháfalas con un tenedor con paciencia hasta que no quede ni un solo grumo. Para una textura profesional, puedes pasar el puré por un colador de malla fina presionando con una cuchara.
4. Añade el aceite de oliva virgen y el queso rallado. Remueve enérgicamente formando la mezcla.
5. Deja que el puré pierda un poco de calor y añade la yema de huevo. Mezcla rápido hasta que se integre totalmente. La yema se cocinará con el calor residual, dando una textura sedosa.
6. Si la mezcla está muy espesa, añade un chorrito de leche tibia hasta conseguir la consistencia de una crema muy espesa que mantenga la forma.

*"Esta receta es una alternativa elegante y deliciosa al puré de patatas tradicional. Al no pasar por el horno, evitamos que se forme una costra seca o crujiente, manteniendo una textura de mousse que es increíblemente fácil de digerir para una persona ostomizada.*

*La patata cocida es un alimento "de seguridad". Si tienes un día de efluente muy líquido, este plato ayudará a dar consistencia a las heces de forma natural.*

*Al ser un plato "chafado", garantizamos que no haya fibras ni trozos grandes. Esto da un descanso total al sistema digestivo. Es una receta densa en nutrientes. La combinación de patata, huevo y queso es ideal si necesitas recuperar energía sin comer grandes volúmenes de comida"*

# Patatas con arroz

### Ingredientes (para 2 personas):



- 2 patatas medianas
- 1 taza pequeña de arroz blanco
- 750 ml de caldo de pollo (casero y bien colado).
- Ajo en polvo (para dar sabor sin producir gases).
- Aceite de oliva virgen extra y sal.

### Elaboración:

1. Pela las patatas y cháscalas en trozos muy pequeños. Al romperlas en lugar de cortarlas, el almidón saldrá más fácilmente para espesar el caldo.
2. Pon el caldo de pollo en una olla y, cuando empiece a hervir, añade las patatas. Deja que se cocinen solas unos 10 minutos.
3. Incorpora el arroz blanco a la olla. Añade una pizca de ajo en polvo y sal al gusto.
4. Cocina a fuego suave durante unos 20 minutos.
5. Si ves que se queda muy seco, añade un poco más de caldo caliente. El resultado final debe ser un plato de cuchara cremoso, donde la patata casi se deshaga al tocarla.
6. Sirve con un chorrito de aceite de oliva en crudo por encima para aportar suavidad y grasas saludables.

*"El arroz para un ostomizado debe estar muy hecho, incluso un poco "pasado". Esto facilita enormemente la digestión y maximiza el efecto espesante en el estoma.*

*Este plato es ideal cuando el efluente es muy fluido o se tiene una descarga frecuente. El arroz y la patata cocidos actúan juntos para dar consistencia a las heces".*

# Patatas con “Sabor a Mar” (Guiso de pescado)



**Ingredientes (para 4 personas):**

- 800 g de patatas.
- 400 g de pescado blanco limpio (merluza, bacalao fresco o dorada). Sin piel y sin espinas.
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Caldo de pescado suave
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Opcional: Una pizca de azafrán o colorante

**Elaboración:**

1. En una olla con un chorrito de aceite, pocha la cebolla y el ajo muy picaditos a fuego lento. Deben quedar transparentes y muy tiernos.
2. Pela las patatas y, en lugar de cortarlas limpiamente, "cháscalas". Para ello, introduce el cuchillo y tira para que el trozo se rompa. Esto libera el almidón y hará que el caldo espese de forma natural y suave.
3. Añade las patatas a la olla, rehoga un minuto y cubre con el caldo de pescado. Añade la sal y el azafrán. Cocina a fuego medio-bajo durante unos 25-30 minutos hasta que la patata esté casi deshaciéndose.
4. Corta el pescado en dados pequeños, asegurándote de que no queda ni una sola espina. Añádelo a la olla cuando a la patata le falten solo 3 o 4 minutos. El calor residual terminará de cocinarlo para que quede jugoso.
5. Si tienes el sistema digestivo muy sensible, puedes coger un par de trozos de patata y de pescado con un poco de caldo y triturarlos aparte para luego devolverlos a la olla. Esto dará una textura aún más ligada y fácil de comer.

*“Esta receta es reconfortante, nutritiva y el pescado blanco aporta proteínas de muy fácil asimilación. Al "chascar" las patatas, conseguimos una salsa trabada y melosa sin necesidad de añadir harinas o espesantes externos*

*El mayor riesgo en este plato son las espinas. Por eso, siempre comprar lomos limpios y hacer una revisión visual y táctil antes de echarlos a la olla. Asegúrate de que la cebolla y el ajo queden súper tiernos y transparentes, nunca dorados o crujientes, ya que los trocitos tostados se vuelven duros y difíciles de digerir para el intestino.*

*Al ser un guiso con caldo, ayuda mucho a mantener los niveles de líquidos, algo fundamental.*

*Si estás en una fase de dieta más estricta, este guiso es perfecto para pasarlo entero por la batidora. Se convierte en una crema deliciosa que conserva todo el valor nutricional del pescado”.*

# Patatas panadera al horno



### Ingredientes (para 4 personas):

- 800 g de patatas
- 1 cebolla pequeña (opcional)
- 150 ml de caldo de pollo o verduras (bien colado).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y una pizca de tomillo seco (el tomillo seco es muy fino y da aroma sin aportar fibra molesta).

### Elaboración:

1. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas (de unos 3-4 mm).
2. Si decides usar cebolla, córtala en juliana muy fina. Rehógala previamente en una sartén con un poco de aceite hasta que esté totalmente transparente y blanda antes de llevarla al horno.
3. En una fuente para horno, coloca una base de cebolla (si la usas) y encima las patatas en capas. Salpimenta y añade el tomillo.
4. Rocía con un buen chorro de aceite de oliva y vierte el caldo de pollo en la fuente. El caldo generará vapor y evitará que la patata se reseque.
5. Cubre la fuente con papel de aluminio, sellando bien los bordes para que la patata se "confite" en el caldo y el aceite, no que se haga de forma directa.
6. Cocina a 180°C durante unos 35-40 minutos. Si quieres un ligero toque de color, quita el papel los últimos 5 minutos, pero sin dejar que se doren en exceso ni se endurezcan.

*“Evita el "tostado": Las partes quemadas o muy crujientes de los alimentos al horno pueden ser irritantes o difíciles de digerir. Al mantenerlas tapadas, nos aseguramos de que toda la patata sea segura.*

*Aunque estén muy tiernas, recuerda que la patata asada es más densa que la cocida. Masticar bien cada bocado sigue siendo la prioridad.*

*Si el tomillo te resulta molesto, puedes sustituirlo por una pizca de cúrcuma en el caldo. Le dará color y es un gran antiinflamatorio natural*

*La cebolla si está bien pochada, casi transparente transita mejor por el intestino”.*

# Puré de Patata



### Ingredientes (Para 4 personas):

- 800 g de patatas de calidad
- 150 ml de leche desnatada o sin lactosa.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen.
- Una pizca de sal.
- Opcional: Una yema de huevo (para enriquecer en proteínas y dar un color más dorado).

### Elaboración:

1. Pela las patatas y córtalas en trozos uniformes para que se cocinen por igual. Ponlas en una olla con agua fría y sal. Una vez que rompa a hervir, cocina durante 20-25 minutos.
2. Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla vacía, al fuego suave, durante 1 minuto. Remuévelas para que se evapore el exceso de humedad. Esto hará que el puré sea más denso y nutritivo.
3. Pasa las patatas por el pasapurés (evita la batidora eléctrica).
4. Añade el aceite de oliva y ve vertiendo la leche templada poco a poco mientras bates a mano con una varilla o una cuchara de madera.
5. Si el paciente necesita un extra de energía, añade una yema de huevo al final, cuando el puré aún esté bien caliente, y remueve rápido para que se integre.

*"El puré de patata casero es el mejor aliado cuando se necesita que las heces sean más consistentes. Al no llevar piel ni fibras, el intestino lo procesa sin esfuerzo. Consúmelo templado, nunca excesivamente caliente, para evitar irritaciones en la mucosa.*

*El puré conserva el potasio y almidón natural de la patata, fundamentales para recuperar electrolitos. Usaremos la técnica del pasapurés para asegurar una textura que no comprometa el sistema digestivo.*

# Guisos de Cuchara

*Los guisos son fundamentales en la dieta de una persona ostomizada porque representan la cocción definitiva de seguridad. En estos platos, el tiempo y el fuego lento hacen el trabajo que el sistema digestivo ya no puede hacer con la misma eficacia.*

### *1. La "Pre-digestión"*

*En un guiso, la carne se cocina durante horas a fuego lento. Este proceso rompe las fibras colágenas más duras del músculo:*

- *Masticación mínima: La carne se "deshilacha" sola. Esto es vital para evitar que trozos enteros lleguen al estoma y causen un bloqueo.*
- *Absorción máxima: Al estar las proteínas ya "semidigeridas" por el calor, el intestino delgado las absorbe con mucha más facilidad y menos esfuerzo.*

### *2. Hidratación y Nutrición en un solo paso*

*Las personas ostomizadas tienen un mayor riesgo de deshidratación. Al guisar, los minerales y vitaminas de la carne y las verduras pasan al caldo. Aunque el paciente solo tome la parte líquida y la carne muy picadita, está recibiendo una gran cantidad de nutrientes e hidratación que ayuda a mantener los electrolitos en su sitio.*

### *3. Consistencia Controlada del Efluente*

*Los guisos suelen llevar una base de patata (chafada) o verduras trituradas para espesar la salsa. Como vimos con la patata y el arroz, ese almidón cocido en el guiso ayuda a que la salida del estoma no sea tan líquida, dando una mayor autonomía y seguridad.*

### *Reglas de oro:*

- ***Limpieza absoluta de la carne:** Insiste en que el lector retire cualquier resto de ternilla, nervio o grasa exterior antes de cocinar. Solo queremos la parte mollar.*

- ***Verduras "fantasma":** Las verduras del guiso (cebolla, puerro, zanahoria) deben estar o bien picadísimas o, mejor aún, **trituradas y pasadas por el chino** dentro de la salsa.*

- ***El picado final:** Aunque la carne esté tierna, para una persona ostomizada siempre es mejor dar un par de cortes extra en el plato para asegurar que no hay trozos de más de 1 cm.*

# Albóndigas de Pollo en Caldo de Ave

**Ingredientes:**



- 400g de pechuga de pollo picada
- Miga de pan remojada en leche desnatada o sin lactosa: Imprescindible para que no queden "bolas duras".
- Caldo de pollo casero
- Fideos finos (opcional): Si se toleran bien, el fideo "cabello de ángel" aporta energía fácil de digerir.

**Elaboración:**

1. Mezcla el pollo picado con la miga de pan y el huevo. Asegúrate de que no queden grumos de carne grandes.
2. Haz las albóndigas pequeñas. Cuanto más pequeñas, menos riesgo de que un trozo mal masticado cause molestias.
3. Deja que el caldo esté justo a punto de hervir y echa las albóndigas. Al cocinarse a fuego lento, la carne se ablanda y resultará fácil de masticar.
4. Si al echar las albóndigas sale un poco de espuma, retírala con una cuchara. Así el caldo queda cristalino y más ligero.

*"Este plato es lo que llamamos "respetuoso con el estoma". Al ser líquido con pequeños trozos de carne muy blanda:*

- *Ayuda a prevenir la deshidratación*
- *No produce residuos fibrosos que puedan bloquear la salida.*
- *Se digiere muy rápido*

*Si quieres un aporte extra de vitaminas sin añadir fibra, puedes chafar una zanahoria muy cocida dentro del caldo hasta que se disuelva".*

*El pollo, al cocinarse en caldo, puede quedar seco o gomoso; la miga de pan rompe esa estructura y hace que la albóndiga se desmorone fácilmente con solo tocarla con la lengua o el tenedor.*

*Las albóndigas al no estar fritas ni selladas en sartén, no crean una costra exterior dura y están libres de grasas que puedan acelerar el tránsito o causar diarrea".*

# Albóndigas de Ternera en salsa de zanahoria

**Ingredientes:**



- 500 g de carne picada de ternera (pedir al carnicero que la pase dos veces por la máquina).
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de pan rallado fino
- Una pizca de sal
- Opcional: Un toque de canela o nuez moscada

Para la salsa:

- 4 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas finas.
- 1 patata mediana, pelada y troceada
- 500 ml de caldo de carne casero (desgrasado y colado).
- Aceite de oliva virgen extra.

**Elaboración:**

1. En un bol, mezcla la carne picada con el huevo, el pan rallado y la sal. Amasa bien hasta que la mezcla sea homogénea. Forma bolitas pequeñas (del tamaño de una nuez).
2. En una cazuela con un chorrito de aceite, sella las albóndigas a fuego medio. No buscamos una costra frita, sino solo que mantengan la forma. Retira y reserva.
3. En la misma cazuela, añade las zanahorias y la patata. Rehoga un par de minutos y vierte el caldo de carne.
4. Deja cocer a fuego lento durante unos 20-25 minutos hasta que la zanahoria esté muy tierna.
5. Retira del fuego y tritura la salsa con una batidora de alta potencia. Pasa la salsa por un colador chino o un tamiz fino para eliminar cualquier fibra de la zanahoria.
6. Devuelve la salsa tamizada a la cazuela, incorpora las albóndigas y deja que den un último hervor de 5 minutos juntas para que los sabores se integren.

*"Esta salsa es ideal porque la zanahoria cocida ayuda a compactar las heces de forma suave. Si te encuentras en una fase de reintroducción, puedes añadir una pizca de cúrcuma a la salsa, que es antiinflamatoria y le dará un color dorado espectacular".*

# Estofado de Pavo con Patatas

**Ingredientes:**



- 400g de solomillo de pavo: Cortado en dados muy pequeños.
- 2 patatas medianas: Peladas y cortadas rompiendo el final para que suelten el almidón.
- 2 zanahorias: Peladas y cortadas en rodajas muy finas.
- 1 calabacín pequeño: Pelado y cortado en dados.
- 500ml de agua o caldo de pollo suave (siempre colado).
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. En una cazuela, añade el aceite y el pavo. No dejes que se dore.
2. Incorpora la zanahoria y el calabacín. Rehoga apenas un minuto a fuego mínimo.
3. Añade las patatas. Es importante que al cortarlas metas el cuchillo y "arranques" el trozo; ese corte irregular es el que hará que la salsa quede ligada y cremosa.
4. Cubre con el caldo o agua. Sube el fuego hasta que hierva y luego bájalo al mínimo. Tápalo y deja cocinar durante 30-35 minutos.
5. Sabrás que está listo cuando al presionar un trozo de pavo con una cuchara, este se separe sin resistencia. La patata debe estar casi deshaciéndose.
6. Si se prefiere una textura aún más segura, puede chafar las patatas y la zanahoria con el tenedor en el mismo plato antes de comer, mezclándolo con el jugo.

*"Al cocinarse sumergido en líquido, el pavo no se reseca, facilitando el tránsito por el estoma.*

*Al pelar perfectamente el calabacín y las zanahorias, eliminamos la fibra insoluble que podría causar obstrucciones.*

*La patata cocida es el carbohidrato mejor tolerado por personas ostomizadas, ya que aporta energía sin irritar".*

# Guiso Suave de Pavo y Calabaza



### Ingredientes (para 2-3 personas):

- 300 g de pechuga de pavo cortada en dados pequeños.
- 400 g de calabaza (sin piel y sin semillas), cortada.
- 1 puerro pequeño (solo la parte blanca).
- 500 ml de caldo de pollo casero
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de sal.

### Elaboración:

1. En una cazuela, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade el puerro muy picado y deja que se poche lentamente hasta que esté blando.
2. Añade los dados de pavo. Hasta que la carne se selle y se mantenga jugosa por dentro.
3. Incorpora los cubos de calabaza. Cubre con el caldo de pollo caliente.
4. Baja el fuego al mínimo, tapa la cazuela y deja cocinar durante unos 30-35 minutos. La calabaza debe estar muy tierna
5. Con la misma cuchara de madera, presiona algunos trozos de calabaza contra las paredes de la cazuela para espesar el caldo y convertirlo en una salsa melosa.

*"Puedes pasar el sofrito de puerro por la batidora antes de añadir la carne; así evitarás encontrar cualquier pequeña hebra vegetal.*

*La pulpa de la calabaza cocida es una fibra soluble maravillosa que ayuda a espesar las heces de forma natural, lo cual es ideal si el tránsito es demasiado líquido. Es de fácil Digestión (Una vez cocida, su textura es muy suave) y es rica en Potasio (Las personas ostomizadas a menudo pierden electrolitos)".*

# Guiso de Pollo con Manzana



### Ingredientes (para 2 personas):

- 300 g de pechuga de pollo cortada en dados pequeños
- 1 manzana pelada, sin corazón y picada en trozos
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada
- 1 cebolla (utilizaremos para dar sabor y luego la trituraremos o retiraremos)
- 400 ml de caldo de pollo casero
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de sal
- Una ramita de tomillo (opcional).

### Elaboración:

1. En una cazuela con un poco de aceite, cocina la cebolla tierna picada muy fina a fuego mínimo.
2. Añade los dados de pollo. Remueve para que se sellen por todos lados, manteniendo el fuego suave.
3. Incorpora la manzana picada y las rodajas de zanahoria. Remueve durante un par de minutos para que la manzana empiece a soltar su jugo.
4. Vierte el caldo de pollo hasta cubrirlo todo. Añade la pizca de sal y el tomillo. Tapa la cazuela y deja que hierva a fuego muy lento durante 35-40 minutos.
5. Una vez que la manzana esté totalmente desecha y el pollo esté muy tierno, retira la rama de tomillo. Si quieres una salsa más ligada, puedes aplastar las rodajas de zanahoria con el tenedor o dejar el guiso reposar unos minutos para que espese de forma natural.

*"La manzana cocida es uno de los alimentos más amables para el tránsito intestinal.*

*Si estás en una fase donde prefieres evitar cualquier tropezón vegetal, puedes triturar la salsa (cebolla, manzana y zanahoria) antes de servirla sobre los dados de pollo".*

# Guiso de Pollo con Manzana y arroz



### Ingredientes:

- 1 Pollo (limpio, sin piel y troceado).
- 2 Patatas medianas.
- 2 Cebollas (picadas muy finas).
- 2 Zanahorias (en daditos pequeños).
- 4 Dientes de ajo.
- 50 g de Arroz blanco.
- 100 ml de Vino blanco.
- 1 Pastilla de caldo de pollo (o caldo casero bajo en sal).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil fresco, sal y una pizca de pimienta.

### Elaboración:

1. Es fundamental retirar toda la piel al pollo para evitar grasas pesadas. Salpimenta los trozos y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Reserva el pollo.
2. Pela y corta los ajos, las cebollas y las zanahorias en daditos muy pequeños. Ponlos a pochar a fuego lento en una cazuela grande. Cuando estén tiernos y transparentes, incorpora el pollo.
3. Vierte el vino blanco en la sartén. Dale un hervor rápido y añádelo a la cazuela. Cubre todo con agua fría.
4. Pela las patatas y cháscalas. Añade la pastilla de caldo y cocina 10 minutos.
5. Agrega los 50 g de arroz. Tapa la cazuela y deja cocinar a fuego medio-suave durante unos 15 minutos. El arroz debe quedar bien cocido.
6. Espolvorea perejil fresco picado muy fino. Cocina un par de minutos más a fuego muy suave para que los sabores se asienten.

*"Chascar la patata en lugar de cortarla limpiamente beneficia a la persona ostomizada: el almidón que se libera espesa el caldo de forma natural, lo que ayuda a que el tránsito sea más lento y las descargas del estoma tengan más cuerpo. Si la zanahoria te causa gases, asegúrate de que esté muy, muy cocida o incluso pásala por el pasapurés antes de añadir el arroz."*

# Ternera Blanca con Zanahorias

**Ingredientes:**



- 400g de ternera blanca: Cortada en dados pequeños
- 3 Zanahorias peladas y cortadas en rodajas.
- 1 Puerro (solo la parte blanca): Muy picadito
- Caldo de carne suave o agua.
- Un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. En una cazuela, rehoga el puerro a fuego muy mínimo con un poco de aceite hasta que esté transparente y casi se deshaga. No dejes que se dore.
2. Añade los dados de ternera. Solo queremos que cambien de color, no buscamos una costra frita que luego sería difícil de masticar.
3. Añade las zanahorias.
4. Cubre con el caldo y deja cocinar a fuego muy lento durante al menos 1 hora o 1 hora y cuarto. La carne debe poder cortarse con el borde de una cuchara.
5. Si quieres que la salsa sea aún más fácil de digerir y tenga un aspecto profesional, retira los trozos de carne y zanahoria, y pasa el resto del jugo y el puerro por un colador chino o batidora. Vuelve a mezclarlo todo.

*"La Zanahoria: Tu mejor aliada "reguladora". La zanahoria cocida es famosa por su efecto astringente. Asegúrate de que estén siempre muy bien cocidas o incluso en puré. La zanahoria cruda es mucho más difícil de digerir y puede causar bloqueos si no se mastica perfectamente.*

*La ternera blanca es excelente porque:*

- *Aporta hierro y vitamina B12, que a veces cuestan más de absorber según el tramo de intestino afectado.*
- *Al cocinarla mucho tiempo a fuego lento, rompes el colágeno. Esto hace que el estómago apenas tenga que trabajar*

*El control de los gases y la fibra: La ternera y la zanahoria son alimentos de "bajo residuo".*

# Lentejas Suaves de la Huerta



**Ingredientes:**

- 1 vaso de lentejas (Se recomienda lenteja pelada o roja o pardina con remojo de 8h).
- 1 Pimiento
- 1 Cebolla
- 2 Zanahorias.
- 1 Diente de ajo.
- 1 Patata grande
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- *Opcional para sabor: Una hoja de laurel (retirar antes de servir).*
- Agua.

**Elaboración:**

1. Deja las lentejas en abundante agua fría al menos 8 horas (o toda la noche). Esto es crucial para ablandar la legumbre al máximo y reducir los compuestos fermentables que causan gases. Escurre y aclara bien antes de cocinar.
2. En tu olla a presión, pon un buen chorrito de aceite. Añade el pimiento, la cebolla, las zanahorias y el ajo (todo bien lavado y pelado). Pocha a fuego muy lento, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén muy tiernas.
3. Cuando las verduras estén listas, añade medio vaso de agua y tritura con la batidora hasta obtener una crema. Pasa esta crema obligatoriamente por un colador chino o un pasapurés de malla fina.
4. Devuelve la crema fina y sedosa a la olla. Añade las lentejas escurridas, la patata en gajos y la hoja de laurel si la usas. Cubre con agua (dos dedos por encima).
5. Cierra la olla. Cuando empiece a salir el vapor de forma constante, cuenta 20 minutos.
6. Deja que la presión baje sola antes de abrir. Retira la hoja de laurel. Si usas lenteja tradicional, comprueba que esté muy blanda. Si usas lenteja pelada, verás que se ha formado una crema.

*" Las legumbres son esenciales, pero su fibra puede ser un reto. El secreto de esta receta está en el 'doble procesado' de las verduras para eliminar pieles irritantes, dejando solo el sabor y los nutrientes.*

*Si es la primera vez que introduces legumbres tras la operación, utiliza lenteja roja pelada. Si usas la tradicional, asegúrate de cocinarla hasta que esté muy blanda y mastica cada bocado con paciencia".*

# III. Segundos Platos: Proteína y Energía

# Huevos, la proteína estrella

---

***Nutrición de alta calidad con digestión ligera***

*El huevo es, posiblemente, uno de los alimentos más valiosos en la despensa de una persona ostomizada. A menudo lo llamamos el "superalimento de bolsillo" porque, en un formato tan pequeño y sencillo, concentra todo lo que nuestro cuerpo necesita para recuperarse, fortalecerse y funcionar correctamente.*

*Tras una cirugía de ostomía, nuestro sistema digestivo necesita cuidarse. El huevo es la respuesta perfecta por tres razones fundamentales:*

1. ***Reparación total:*** *Su proteína es de "alto valor biológico", lo que significa que contiene todos los ladrillos necesarios para que tus tejidos cicatricen y tus músculos se mantengan fuertes, sin el esfuerzo que supone digerir una carne roja.*

2. ***Cuida de tu estoma:*** *Al ser un alimento que prácticamente no deja residuos fibrosos, transita de forma suave y fluida. Además, tiene la capacidad natural de ayudar a dar una consistencia más controlada al efluente, evitando que sea demasiado líquido.*

3. ***Cero complicaciones:*** *Es extremadamente versátil. Como verás en las siguientes páginas, podemos transformarlo en flanes sedosos, nubes aireadas o revueltos cremosos que se deshacen en la boca, eliminando cualquier miedo a las obstrucciones por falta de masticación.*

*En las recetas que siguen, hemos cuidado al máximo las temperaturas y las texturas para que disfrutes del placer de comer sin preocuparte por los gases o las digestiones pesadas.*

***Un pequeño consejo:*** *Aunque el huevo suele sentar de maravilla, cada cuerpo tiene su propio ritmo. Te animamos a disfrutar de estas recetas con calma, saboreando cada bocado y escuchando a tu cuerpo. ¡Buen provecho!*

# Flan Salado de Huevo y Pescado Blanco

## Ingredientes:



- 4 Huevos
- Pescado blanco: 250 g de lomos de merluza, pescadilla o lenguado (sin piel ni espinas).
- 200ml de Leche evaporada o nata ligera (15% materia grasa)
- 50 ml de caldo de pescado suave.
- Una pizca de Sal.
- *Opcional para sabor: Una pizca de eneldo seco (muy picado) o perejil tamizado.*

## Elaboración:

1. Cocina los lomos de pescado al vapor o hervidos durante apenas 5 minutos. Asegúrate de que no quede ninguna espina. Desmenúzalo bien con un tenedor.
2. En un bol grande, bate los 4 huevos. Añade la leche evaporada (o nata) y el caldo de pescado. Mezcla bien hasta que sea homogéneo.
3. Añade el pescado desmenuzado a la mezcla de huevo. Para personas que necesiten una dieta de muy fácil tránsito, pasa la mezcla por la batidora hasta obtener una crema fina. Así evitamos cualquier tropezón.
4. Engrasa ligeramente un molde con una gota de aceite de oliva. Vierte la mezcla.
5. Cocción al Baño María: Coloca el molde dentro de una bandeja de horno con agua (que cubra la mitad del molde).
6. Hornea a 170°C durante unos 35-40 minutos.
7. Deja templar antes de desmoldar.

*"Este plato aporta proteínas de alta calidad sin aportar fibra, lo que lo hace perfecto para días en los que el sistema digestivo está más sensible".*

# Huevos con Jamón Dulce

**Ingredientes**:



- 1 ó 2 huevos.
- 1 loncha gruesa de jamón dulce (cocido) extra, picada finísimamente.
- 1 cucharadita de queso crema (opcional).
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa muy ligeramente el interior del molde con una gota de aceite.
2. En el fondo del molde, mezcla el jamón dulce finamente picado con el queso crema (si lo usas). Extiéndelo bien para formar una base jugosa.
3. Separa con cuidado la clara de la yema. Pon la clara en un bol limpio y la yema resérvala en su propia cáscara o en un cuenco pequeño, con cuidado de que no se rompa. Añade una pizca de sal a la clara.
4. Bate la clara a punto de nieve.
5. Con una espátula y movimientos envolventes y suaves (para no perder el aire), coloca la clara montada sobre la base de jamón. Forma una especie de nido, dejando un hueco en el centro.
6. Hornea solo la clara durante unos 3-4 minutos, hasta que empiece a dorarse ligeramente.
7. Sácalo del horno con mucho cuidado, deposita la yema reservada en el hueco central que habías dejado.
8. Vuelve a meterlo en el horno durante 2 o 3 minutos más. La clara debe terminar de dorarse y la yema debe calentarse, pero permanecer líquida (o cuajada, según tu gusto).
9. Sirve inmediatamente. Al romper la yema con la cuchara, esta se mezclará con la clara esponjosa y el jamón dulce del fondo.

*"Al batir las claras a punto de nieve, creamos una textura que se deshace en la boca, ideal para digestiones delicadas o días con menos apetito.*

*Al usar jamón dulce (cocido) de buena calidad y picarlo muy finamente, eliminamos cualquier riesgo de hebras o trozos duros en el estoma.*

*Se cocina al horno en su propio jugo y el del jamón, sin necesidad de aceites pesados".*

# Huevos Revueltos Cremosos



### Ingredientes:

- 2 huevos.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra).
- 1 cucharada de leche.
- Una pizca de sal.
- Opcional 1 cucharadita de queso crema o yogur griego.

### Elaboración:

1. Casca los huevos en un bol y añade la pizca de sal y la leche. Bate con un tenedor sin crear demasiada espuma para evitar el exceso de aire (gases).
2. Pon el aceite en una sartén fría o apenas tibia. Vierte los huevos antes de que la sartén esté caliente.
3. Pon el fuego al mínimo. No dejar de remover. Queremos que el huevo cuaje muy lentamente, formando granos casi invisibles.
4. Si ves que cuaja muy rápido, retira la sartén del fuego unos segundos mientras sigues removiendo, y luego vuelve a ponerla.
5. Retira del fuego cuando el huevo aún parezca un poco líquido o una crema espesa. El calor residual terminará de cocinarlo en el plato.
6. Añade la cucharadita de queso crema al final para "parar" la cocción y dar una textura cremosa

*"Esta receta es excelente para días en los que el apetito es bajo, pero se necesita un aporte rápido de energía y proteínas de fácil absorción".*

# Natillas Saladas de Huevo y Caldo de Pollo

**Ingredientes:**



- 2 huevos.
- 1 vaso (200 ml) de caldo de pollo casero: Debe estar a temperatura ambiente y muy bien colado.
- Una pizca de sal (si el caldo no lleva suficiente).
- Aceite de Oliva.

**Elaboración:**

1. Bate los huevos en un bol, con suavidad. No queremos meter aire, solo romper la estructura del huevo. Añade el caldo de pollo poco a poco mientras sigues mezclando suavemente.
2. Pasa la mezcla por un colador fino directamente al cuenco donde lo vayas a cocinar.
3. El Baño María: Cubre el cuenco con un trozo de papel de aluminio. Ponlo en una olla con agua que cubra la mitad del cuenco o en el horno en una bandeja con agua.
4. Cocción:
   - Al fuego: Tapa la olla y cocina a fuego muy suave durante 12-15 minutos.
   - Al horno: 170°C durante unos 20 minutos.
   - Sabrás que está listo cuando al pinchar con un palillo, este salga limpio.

*"El huevo se diluye en caldo antes de cuajar, creando una textura de pudin que se desliza por el sistema digestivo sin ningún esfuerzo.*

*Para una persona con una ileostomía, mantener la hidratación es el mayor reto. Aquí, se ingiere caldo y proteína al mismo tiempo en una forma semisólida.*

*Residuos Casi Inexistentes. Al filtrar la mezcla con un colador antes de cocinarla, eliminamos los hilitos blancos del huevo y cualquier resto de fibra del caldo. Esto significa que el sistema digestivo no tiene que realizar ningún trabajo mecánico para descomponer el alimento".*

# Nubes de Huevo con Queso y Puré de Calabaza

**Ingredientes:**



- 2 huevos frescos.
- 50g de queso crema o queso fresco tipo Burgos.
- 1 taza de calabaza limpia (sin piel ni pepitas).
- Una pizca de sal.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen.

**Elaboración:**

1. Trocea la calabaza y cocínala al vapor o hervida hasta que esté muy tierna. Tritúrala muy bien hasta que no quede ni un hilo de fibra. Añade una gota de aceite de oliva. Resérvalo en la base de un plato hondo o un cuenco pequeño que pueda ir al horno.
2. Separa las claras de las yemas con mucho cuidado. Monta las claras a punto de nieve (con una pizca de sal) hasta que estén bien firmes.
3. Sobre el puré de calabaza, coloca el queso crema en el centro.
4. Cubre el queso con las claras montadas, creando una forma de "nube". Con una cuchara, haz un pequeño hueco en la parte superior de la clara.
5. Introduce el recipiente en el horno precalentado a 180°C durante unos 3-4 minutos, solo hasta que la clara coja consistencia.
6. Abre el horno, deposita las yemas crudas en el hueco que hiciste en las claras y hornea solo 1 o 2 minutos más. La yema debe quedar líquida para mezclarse con el puré.

*"Esta receta es una excelente fuente de proteínas de fácil absorción. El puré de calabaza, al ser bajo en fibra insoluble una vez cocido y triturado, ayuda a regular el tránsito sin causar irritación."*

# Tortilla Francesa

### Ingredientes:



- 2 o 3 huevos grandes.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de agua o leche.
- Una pizca de sal.
- *Opcional: Una cucharadita de queso crema suave.*

### Elaboración:

1. Engrasa muy ligeramente la sartén con el aceite y ponla a fuego mínimo para que empiece a calentarse.
2. Separa las claras de las yemas. En un bol, bate las yemas con el agua (o leche), la pizca de sal y el queso crema (si lo usas), hasta que queden como una crema.
3. En un bol grande y muy limpio, bate las claras con la batidora de varillas a punto de nieve.
4. Con una espátula de silicona, incorpora suavemente una cucharada de las claras montadas a la crema de yemas para aligerarla. Luego, con movimientos envolventes y lentos, incorpora el resto de las claras.
5. Añade la mezcla a la sartén. Extiéndela suavemente para que cubra todo el fondo. La tortilla debe quedar gruesa. Tápala y deja cocinar a fuego muy lento durante unos 4-5 minutos.
6. Sigue cocinando hasta que la base esté ligeramente dorada, los bordes estén firmes y el centro de la superficie esté todavía un poco brillante.
7. Con mucho cuidado, usa una espátula para doblar la tortilla por la mitad sobre sí misma. El centro jugoso creará ese efecto soufflé cremoso.
8. Cocina destapando solo un minuto más para que la unión se asiente.

*"Esta tortilla es increíblemente esponjosa por fuera y cremosa por dentro, diseñada para una digestión "masticación cero".*

*Al montar las claras, convertimos la tortilla en una textura de espuma o pomada espesa, que se deshace en la boca. Es ideal para evitar cualquier esfuerzo y garantizar un tránsito fluido.*

*Todo el poder proteico del huevo en un formato tan suave que el estómago apenas tiene que trabajar".*

# Tortilla de Patata al Horno

### Ingredientes:



- 3 Patatas grandes.
- 1 Cebolla (picada muy fina para facilitar la digestión).
- 6 Huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Ajo en polvo.
- Una pizca de sal.

### Elaboración:

1. Precalienta el horno a 200°C con la función de grill.
2. Pela y lava las patatas. Córtalas en rodajas finas. Pica la cebolla en trozos lo más pequeños posible.
3. Seca las rodajas de patata con un paño de cocina limpio.
4. Cubre una bandeja con papel de horno. Extiende las patatas y la cebolla bien distribuidas.
5. Espolvorea la sal y el ajo en polvo al gusto. Termina rociando un hilo de aceite de oliva por encima.
6. Coloca la bandeja en la parte superior del horno. Deja que se tuesten unos 15 minutos. Vigila que estén tiernas y con un color dorado suave.
7. Mientras tanto, bate los 6 huevos en un bol grande. Añade las patatas y la cebolla recién salidas del horno y mezcla bien.
8. Calentar una sartén antiadherente y verter un chorrito de aceite. Después, verter la mezcla y esperar a que se haga la tortilla por uno de los lados.
9. Con ayuda de un plato grande, da la vuelta a la tortilla con un movimiento decidido. Deslízala de nuevo en la sartén y cocina un par de minutos más por el otro lado.

*"Al cocinar la patata y la cebolla al horno, consigues una textura mucho más suave para el sistema digestivo. Si prefieres una digestión aún más controlada, puedes omitir la cebolla o sustituirla por la parte blanca del puerro, que suele generar menos gases."*

# Aves: Energía y Suavidad (Pollo y Pavo)

### *1. Digestión de "Vía Rápida"*

*Las aves tienen un tejido conectivo mucho más escaso y suave que las carnes rojas.*

*El estómago e intestino delgado las descomponen con un esfuerzo mínimo. Esto significa que los nutrientes llegan antes al torrente sanguíneo y el residuo que llega a la bolsa es muy fino y fácil de gestionar, sin trozos sólidos que puedan asustar al paciente.*

### *2. Control de Olores y Gases*

*Uno de los mayores miedos tras una ostomía es el olor de las deposiciones.*

*El pollo y el pavo son carnes "limpias". A diferencia de los embutidos, el cordero o incluso ciertos pescados, su digestión no produce subproductos azufrados intensos. Esto da mucha tranquilidad y seguridad a la persona en su vida social.*

### *3. Consistencia de las Heces*

*Las aves ayudan a mantener una consistencia de las heces más predecible (tipo puré o semisólida).*

*Las carnes muy grasas pueden provocar deposiciones líquidas (diarrea por mala absorción de grasas), lo que obliga a vaciar la bolsa muchas veces. El pollo y el pavo ayudan a que el tránsito sea regular y pausado.*

### *4. Reparación Muscular sin Inflamación*

*Después de la cirugía, la pared abdominal está débil. El pavo, en concreto, es muy rico en triptófano y aminoácidos esenciales.*

*Ayudan a reparar el tejido muscular cortado durante la intervención sin provocar la inflamación sistémica que a veces se asocia con el exceso de carnes rojas.*

### *Nota de Oro*

*" Aunque el pollo sea excelente, **evita la piel**. La piel es pura grasa saturada y tejido difícil de digerir que puede acelerar el tránsito de forma inesperada."*

# Fiambre de Pollo y Pistacho (Textura Segura)

### Ingredientes:



- Pechuga de pollo picada (pide al carnicero que la pase dos veces por la máquina).
- Sal, ajo y cebolla en polvo al gusto.
- 60g de jamón serrano (picado muy fino, casi picadillo).
- 60g de pistachos crudos pelados (**IMPORTANTE:** Triturados hasta que sean polvo/harina).
- Aceite de oliva virgen extra.

### Elaboración:

1. En un bol grande, mezcla la carne de pollo con la sal y las especias.
2. Añade el jamón muy picado y la harina de pistacho. Amasa bien con las manos o una espátula hasta que sea una pasta homogénea.
3. Forma un cilindro o "lingote" con la mezcla.
4. Engrasa un trozo de papel de horno con aceite. Coloca el bloque de carne en el centro.
5. Pincela la parte superior del pollo con un poco más de aceite para sellar la humedad.
6. Envuelve el papel firmemente como si fuera un caramelo y cierra los extremos.
7. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos.
8. Truco clave: Deja enfriar totalmente antes de cortarlo para que las fibras se asienten y las lonchas salgan perfectas.

*"Al moler el fruto seco, permitimos que una persona ostomizada disfrute de su sabor sin poner en riesgo su tránsito intestinal. Es vital que el pistacho esté completamente molido. Los trozos enteros de frutos secos no se digieren en el intestino delgado y podrían causar un bloqueo en el estoma. Al convertirlos en harina, aprovechamos su valor nutricional de forma 100% segura".*

# Pechuga de Pollo en Papillote



**Ingredientes:**

- 1 pechuga de pollo: totalmente limpia de piel, grasa y ternillas.
- 1 patata mediana: Pelada y cortada en rodajas muy finas.
- 1 zanahoria: Pelada y cortada en rodajas finas.
- Una cucharadita (5 ml) de aceite de Oliva.
- Aroma: Una ramita entera de tomillo o romero fresco (se retira antes de comer).
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. Corta un cuadrado de papel de horno (papel vegetal) de unos 40x40 cm. Coloca las rodajas de patata y zanahoria formando una capa plana.
2. Limpia bien la pechuga. Si es muy gruesa, dale un corte longitudinal (en libro) para que el grosor sea uniforme y se cocine de forma homogénea en menos tiempo. Pincélala ligeramente con el aceite de oliva.
3. Coloca el pollo sobre la cama de verduras. Pon la ramita de hierba aromática encima (entera, para que suelte el aceite esencial, pero sea fácil de quitar luego).
4. Une los bordes del papel y dobla las esquinas hacia adentro varias veces, como si hicieras un sobre.
5. Coloca el paquete en una bandeja y lleva al horno precalentado a 180°C durante 15 a 20 minutos.
6. Saca del horno y deja reposar 2 minutos sin abrir. Abre el papel con cuidado, retira la rama de hierbas y comprueba que la patata esté completamente blanda.

*"Esta técnica es ideal para personas ostomizadas porque utiliza el propio vapor de la carne para cocinarla, evitando que las fibras se endurezcan o se formen costras tostadas que podrían dificultar el tránsito intestinal.*

*Si es la primera vez: Si la persona está en una fase muy temprana tras la cirugía o tiene tendencia a las obstrucciones, lo ideal sería chafar la patata y la zanahoria con el tenedor antes de comerlas, convirtiéndolas en un puré rústico.*

*El paso más importante: Por muy blanda que esté la verdura, la persona debe masticar cada bocado hasta que tenga una consistencia de papilla en la boca.*

*La alternativa total: Si aun así hay miedo a la fibra de la zanahoria, se puede sustituir por calabaza (sin pepitas ni piel), que es todavía más blanda y segura".*

# Pollo al Horno con Manzana y Aroma de Limón



### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo: Limpia, sin piel y abierta por la mitad.
- 1 manzana: Pelada, sin corazón y cortada en láminas finas.
- Zumo de medio limón: Colado.
- Ralladura de limón: Solo la parte amarilla.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- 1/2 vaso de agua o caldo de pollo casero (colado).

### Elaboración:

1. En una fuente pequeña para horno, coloca una base con la mitad de las láminas de manzana.
2. Coloca la pechuga sobre la manzana. Rocíala con el zumo de limón colado y el aceite de oliva. Esparce la ralladura de limón por encima para dar aroma.
3. Cubre la parte superior del pollo con el resto de las láminas de manzana. Al hornearse, la manzana "sudará" sobre el pollo, manteniéndolo tierno.
4. Añade el medio vaso de caldo o agua al fondo de la fuente.
5. Hornea a 170°C durante unos 20-25 minutos.
6. Sirve el pollo junto con la manzana, que estará casi hecha puré. Si la persona tiene el sistema digestivo muy sensible, tritura la manzana del fondo con el jugo de la cocción para crear una salsa suave y pásala por un colador antes de bañar el pollo.

*"La manzana asada es una excelente reguladora para el estoma. Al combinarla con el pollo, estás ayudando a que la proteína pase de forma mucho más fluida. Si notas que la carne ha quedado algo firme, no dudes en cortarla en trozos muy pequeños y mezclarlos bien con la "salsa" de manzana antes de ingerirlos".*

# Rollitos de Pollo rellenos de Queso Crema

**Ingredientes**:





- 1 pechuga de pollo: Sin piel ni restos de grasa.
- 2 cucharadas de queso crema natural: (sin hierbas ni ajo).
- Sal: Una pizca mínima.
- Opcional: Una cucharada de puré de manzana (para el relleno) si se busca un extra de jugosidad.

**Elaboración:**

1. Coloca la pechuga entre dos trozos de papel de horno. Golpéala suavemente con la base de una sartén pequeña o un mazo de cocina. El objetivo es dejarla muy fina (menos de 1 cm) y romper las fibras para que, una vez cocinada, se deshaga en la boca.
2. Extiende la pechuga y coloca en un extremo el queso crema. No pongas demasiada cantidad para que no se desborde al enrollar.
3. Formar el "Caramelo": Enrolla la carne sobre el queso. Envuelve el rollito con film transparente apto para cocción. Enrolla el film sobre la mesa como si fuera un envoltorio de caramelo, apretando los extremos para que quede un cilindro compacto y sin aire. Haz un nudo en los extremos.
4. Coloca el "caramelo" en una vaporera o en el accesorio de vapor de tu olla. Cocina durante 12-15 minutos. Al estar sellado en film, el pollo se cocina en su propio jugo y el queso se funde sin escaparse.
5. Saca el rollito y deja que temple un poco antes de quitar el “film” con unas tijeras. Al cortarlo en rodajas, verás que el centro es cremoso.

*“Una receta de textura suave y lubricada, diseñada para facilitar la masticación y el tránsito intestinal. Al estar la carne tan fina y rellena de crema, el riesgo de que queden trozos secos que "hagan bola" desaparece.*

*Cero residuos: No hay pieles, ni hilos, ni fibras vegetales. Es proteína pura y grasa láctea de fácil asimilación.*

*Esta técnica de cocción es fantástica porque el pollo se cocina en un ambiente de humedad total, lo que garantiza que la carne se mantenga blanda, casi como un embutido de alta calidad, pero totalmente natural”.*

# Medallón de pavo sobre crema de boniato

## Ingredientes:



- 2 medallones de solomillo de pavo (cortados gruesos, unos 3 cm).
- 1 boniato (batata) mediano, pelado y troceado.
- 100 ml de caldo de pollo casero (bien colado y sin grasa).
- 1 cucharadita de mermelada de albaricoque (tamizada, sin trozos ni pieles).
- Un chorrito de leche sin lactosa o bebida vegetal permitida.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.
- *Opcional: Una pizca de tomillo seco (solo para aromatizar el caldo).*

## Elaboración:

1. Hierve el boniato en agua con un poco de sal hasta que esté muy tierno (unos 15-20 min). Escurre bien y tritúralo con un chorrito de leche y una gota de aceite de oliva. Debes obtener una textura de "mousse" muy fina. Pásalo por un colador si quieres una textura profesional.
2. En un cazo pequeño, pon el caldo de pollo y la mermelada de albaricoque. Deja que reduzca a fuego lento hasta que espese y brille. Esta salsa "glaseará" la carne, dándole humedad y un sabor delicioso sin ser irritante.
3. Sazona los medallones. En una sartén con un poco de aceite, séllalos por ambos lados a fuego medio-fuerte para que se doren por fuera (esto guarda los jugos dentro). Baja el fuego al mínimo, tapa la sartén y deja que se terminen de cocinar por dentro durante 3 o 4 minutos. Así evitaremos que el pavo se quede "estropajoso" o seco.
4. Coloca un círculo generoso de crema de boniato, sitúa el medallón de pavo encima y baña la carne con la reducción de caldo dulce.

*"El pavo es la proteína más recomendada por su bajo contenido en grasas y colágeno, lo que facilita una digestión rápida. El boniato aporta betacarotenos y potasio, ayudando a que te sientas con energía y con el tránsito perfectamente regulado".*

# Pastel de Patata y Pavo

### Ingredientes (Para 4 personas):



- 4 patatas grandes.
- 400 g de pechuga de pavo picada (o pollo).
- 1 vaso de leche (desnatada o sin lactosa).
- 1 pizca de nuez moscada.
- 50 ml de tomate natural tamizado (sin piel ni pepitas).
- Queso tierno rallado (un queso bajo en grasa que funda bien).
- Aceite de oliva y sal.

### Elaboración:

1. Cuece las patatas peladas y troceadas en agua con sal hasta que estén muy blandas (unos 20-25 min). Escúrrelas y pásalas por el pasapurés Añade la leche y una cucharada de aceite hasta tener un puré cremoso pero firme. Añade la nuez moscada.
2. En una sartén con muy poco aceite, cocina el pavo picado a fuego medio. Cuando esté hecho, añade el tomate tamizado y deja que reduzca 5 minutos.
3. En una fuente para horno, pon una capa fina de puré de patata en la base. Encima, extiende toda la mezcla de pavo. Cubre con el resto del puré de patata, alisando la superficie con una cuchara.
4. Espolvorea un poco de queso rallado por encima. Ponlo en el horno en función "grill" solo unos 5-8 minutos, hasta que el queso se funda y dore ligeramente (evita que se cree una costra muy dura o quemada).

*"Este plato es ideal porque combina la energía de la patata con la proteína magra del pavo, todo en una textura de puré que se deshace en la boca. Es la alternativa perfecta a la lasaña tradicional (que puede llevar láminas de pasta más pesadas)".*

*El pavo es una de las carnes más fáciles de digerir. Al cocinarlo picado y mezclarlo con el puré, evitamos cualquier esfuerzo extra en la digestión. Si quieres un extra de suavidad, puedes añadir una yema de huevo al puré de patata antes de montar el pastel".*

# Pastel de Pavo y Manzana

**Ingredientes:**



- 400g de pechuga de pavo picada muy fina.
- 1 manzana madura: Pelada y rallada (o hecha puré).
- 1 huevo.
- Una pizca de sal.
- Una gota de aceite de oliva.
- Caldo de verduras (opcional): Si la mezcla queda espesa.

**Elaboración:**

1. En un bol grande, mezcla el pavo picado con la manzana rallada y el huevo batido.
2. Engrasa ligeramente un molde alargado con un poco de aceite. Vierte la mezcla y alisa la superficie con una cuchara.
3. Cocción al Baño María. Coloca el molde dentro de una fuente más grande con agua (que cubra hasta la mitad del molde). Hornea a 170°C durante unos 35-40 minutos.
4. Deja que temple antes de desmoldar. Este pastel se puede comer tibio o frío, cortado en rodajas finas.

*"El pavo es una carne excelente por ser muy magra, pero tiene un reto: se seca mucho más rápido que el pollo. Para una persona ostomizada, una pechuga de pavo seca puede ser difícil de tragar y digerir.*

*La mejor forma de preparar pavo para que sea 100% seguro y delicioso es mediante un fiambre casero o pastel de carne. Al triturar o picar la carne, rompemos las fibras más duras del pavo, eliminando cualquier riesgo de "hilos" o trozos fibrosos.*

*Manzana asada: La manzana cocinada es uno de los alimentos más recomendados para regular el tránsito tras una ostomía".*

# Carnes Tiernas y de fácil digestión

## *Fuerza y Recuperación*

*Las carnes magras y la ternera no solo es sabor; es el motor de reconstrucción que tu cuerpo necesita tras la cirugía, siempre que elijas el corte y la preparación adecuados.*

### *¿Por qué son esenciales en tu dieta?*

*Para una persona ostomizada, la ternera magra aporta beneficios que otros alimentos no pueden cubrir con la misma eficiencia:*

- ***Hierro de Alta Absorción**: Fundamental para combatir la anemia y el cansancio tras la operación. El hierro de la carne roja se absorbe mucho mejor que el de los vegetales, evitando suplementos que a veces irritan el intestino.*
- ***Vitamina B12:** Esta vitamina se absorbe en el tramo final del intestino delgado (íleon). Si tu cirugía ha afectado esa zona, la ternera es tu mejor fuente natural para mantener el sistema nervioso y la sangre sanos.*
- ***Zinc para la cicatrización:** La ternera es rica en zinc, un mineral crítico para que los tejidos (y tu estoma) cicatricen correctamente y con fuerza.*

### *Los Cortes de "Seguridad" (Cero Residuos)*

*En tu carnicería, pide siempre piezas que sean músculo limpio, sin infiltraciones de grasa dura ni nervios. Los mejores son:*

1. *Solomillo: La pieza más tierna y fácil de masticar.*
2. *Tapa o Contra: Cortes muy magros que, bien picados, son pura proteína limpia.*
3. *Ternera Blanca: Al ser de animales más jóvenes, las fibras son mucho más cortas y blandas, lo que facilita enormemente la digestión.*

*Para evitar que la carne sea pesada o suponga un riesgo de obstrucción, sigue estas tres reglas de oro:*

1. ***Limpieza Quirúrgica**: Antes de cocinar, retira con un cuchillo cualquier "telilla" blanca (fascia) o nervio. Esas partes no se digieren y podrían llegar enteras al estoma. Solo queremos la carne roja.*
2. ***El Picado es tu Aliado**: La forma más segura de comer ternera es picada (en albóndigas, hamburguesas caseras o boloñesas muy finas). Al romper la fibra mecánicamente antes de comer, el estómago no tiene que hacer ningún esfuerzo.*
3. ***Cocción Amable:** Evita las costras de quemado (churrascado) de la plancha fuerte, ya que endurecen la carne. Es mejor usar cocciones lentas, al vapor o planchas suaves que mantengan la humedad.*

***Control del volumen de heces:** La carne magra se absorbe casi por completo en el intestino delgado. Esto genera menos residuo (fibra) que otros alimentos, lo que permite un control mucho más predecible del llenado de la bolsa.*

# Albóndigas de Ternera Blanca en Salsa de Manzana



### Ingredientes (1-2 raciones):

- 200g de carne de ternera blanca picada (pide que le quiten toda la grasa antes de picar).
- 1 manzana dulce, pelada y sin corazón.
- 1 cucharada de miga de pan blanco mojada en un chorrito de leche (sin lactosa si prefieres).
- Caldo de verduras casero (colado, sin trozos).
- Una pizca de sal.

### Elaboración:

1. Mezcla la carne picada con la miga de pan escurrida. Amasa bien hasta que sea una pasta homogénea. Forma albóndigas pequeñas (tamaño bocado).
2. En una sartén con una gota de aceite, dóralas apenas un minuto (solo para que no se deshagan, no queremos costra dura).
3. Corta la manzana en láminas finas y ponla en una cazuelita con el caldo de verduras. Cocina hasta que la manzana esté deshecha.
4. Pasa la manzana y el caldo por la batidora y luego por un colador chino. Queremos una salsa de seda.
5. Pon las albóndigas en la salsa y cocina a fuego muy lento 10 minutos. La carne se impregnará del jugo de la manzana y se volverá increíblemente blanda.

*"La manzana contiene pectina y ácidos naturales que actúan como un "ablandador" orgánico, dejando la carne con una textura de mousse.*

*¿Por qué esta receta funciona?:*

- *Ternera Blanca: Sus fibras son más cortas y tiernas que la ternera adulta.*
- *Triple Picado: Al pedir la carne picada con el disco fino (o pasarla dos veces), eliminamos cualquier resistencia mecánica para el estoma.*
- *Salsa de Manzana: La manzana cocida es el mejor aliado para regular el tránsito y dar una cremosidad natural sin usar harinas pesadas".*

# Estofado de Ternera



**Ingredientes:**

- 500g de ternera para guisar (pide culata de contra o aguja, son cortes magros pero que se ablandan mucho mejor que el solomillo en guisos). Córtala en dados pequeños (2 cm).
- 2 zanahorias grandes.
- 1 trozo de calabaza (200g)
- 1 puerro (solo la parte blanca).
- 500ml de caldo de carne (casero y colado) y medio vaso de agua.
- Una hoja de laurel (que retiraremos) y una pizca de tomillo muy molido.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

**Elaboración:**

1. En una olla, dora los daditos de ternera con el aceite a fuego medio. Solo queremos que cojan color, no que hagan una costra dura. Retira la carne y reserva.
2. En ese mismo aceite, añade el puerro, la zanahoria y la calabaza troceados. Rehoga unos minutos. No te preocupes por el tamaño, porque luego lo trituraremos.
3. Devuelve la carne a la olla. Añade el caldo, el agua y el laurel. Tapa y cocina a fuego muy, muy suave.

    - En olla tradicional: 2 horas y media mínimo.
    - En olla rápida: 45-50 minutos.

4. Una vez la carne esté tan tierna que se deshaga al tocarla, retira los trozos de carne y la hoja de laurel.
5. Tritura todo el caldo con las verduras (zanahoria, calabaza y puerro) hasta obtener una crema fina y ligada. Pásala por el chino o colador si quieres una textura de seda.
6. Devuelve la carne a esa salsa cremosa y dales un hervor conjunto de 2 minutos.

*"Al cocinar la carne a fuego muy lento en un ambiente húmedo, las fibras se separan sin esfuerzo, garantizando una digestión segura y placentera. Al triturar las verduras, eliminas el riesgo de trozos de fibra vegetal (como el puerro) que suelen dar problemas a personas ostomizadas. La calabaza y la zanahoria cocidas y trituradas son excelentes para regular el tránsito. Si notas que la carne tiene algún nervio visible después de cocinarla, retíralo antes de servir. La clave aquí es que el comensal no tenga que hacer ningún esfuerzo al masticar."*

# Hamburguesa de Solomillo al Vapor

*Olvídate de las hamburguesas secas de parrilla. Cocinar al vapor mantiene toda la proteína intacta, pero con una jugosidad radical.*

**Ingredientes:**



- 150 g de solomillo de ternera picado (muy limpio).
- 1 yema de huevo (ayuda a amalgamar y aporta cremosidad).
- Una pizca de sal.
- Papel de horno.

**Preparación:**

1. Une la carne picada con la yema de huevo y la sal.
2. Haz una hamburguesa no muy gruesa (unos 1,5 cm).
3. Envuelve la hamburguesa en un trozo de papel de horno, cerrando los bordes como si fuera un caramelo. Esto hará que se cocine en su propio jugo.
4. Colócala en una vaporera (o sobre un colador en una olla con un dedo de agua hirviendo, sin que el agua toque la carne).
5. Cocina tapado unos 6-8 minutos.
6. Al abrir el papel, encontrarás una hamburguesa pálida pero extremadamente tierna, que se corta con el borde del tenedor.

*"Cuando comas estas carnes, acompáñalas siempre de un poco de su propia salsa o jugo. La humedad es el lubricante natural que ayuda a que el alimento viaje de forma segura por tu nuevo sistema digestivo.*

*Corte Noble: Usar solomillo garantiza que no haya ni un solo nervio.*

*Técnica de Vapor: El vapor evita que la carne se endurezca o se "selle" con una capa crujiente que podría ser difícil de digerir.*

*Cero Gases: Al no llevar cebolla ni ajo crudo (típicos de las hamburguesas), la bolsa se mantiene tranquila".*

# Libritos de lomo al horno (Rebozado de patata)



**Ingredientes:**

- 8 cintas de lomo de cerdo extra finas (pide al carnicero que las golpee un poco con la maza para romper la fibra).
- 4 lonchas de jamón cocido de buena calidad.
- 4 cucharaditas de queso crema.
- 50ml de caldo de pollo o verduras (filtrado).
- 1 huevo batido.
- Una pizca de sal y Aceite de oliva.
- 1 taza de copos de puré de patata deshidratados, pero muy triturados.

**Elaboración:**

1. Extiende los filetes de lomo. Si ves alguna fibra blanca en los bordes, retírala con una tijera. Salpimentamos ligeramente.
2. Unta una fina capa de queso crema en un filete, coloca encima media loncha de jamón cocido bien doblada y tapa con otro filete de lomo. Presiona los bordes con los dedos.
3. Pasa el librito primero por el huevo batido y luego por los copos de puré de patata.
4. Coloca los libritos en una fuente de horno ligeramente aceitada. Vierte el caldo de pollo en el fondo de la fuente (sin mojar directamente el rebozado de arriba). Esto creará un ambiente húmedo que evitará que la carne se endurezca.
5. Hornea a 180°C durante unos 12-15 minutos. Queremos que el lomo se cocine justo lo necesario para que esté tierno, pero que el rebozado quede suave, no crujiente.

*"Al sustituir el pan rallado tradicional por copos de puré de patata y usar el horno, conseguimos una textura que se deshace en la boca sin la dureza de una fritura convencional.*

*El queso crema y el jamón cocido actúan como un lubricante natural, ayudando a que la carne pase mejor por el tracto digestivo.*

*"Si prefieres evitar los copos de patata comerciales, se puede conseguir un rebozado igual de tierno y 100% casero:*

1. *Cuece una patata grande con piel el día anterior y déjala enfriar en la nevera. Es vital que esté bien fría para que el almidón se asiente.*
2. *Rállala con un rallador de agujeros finos justo antes de cocinar.*
3. *Pasa los libritos por huevo y luego por esta 'nieve de patata' presionando con suavidad. Al hornearse, la patata rallada crea una capa protectora deliciosa que mantiene la carne jugosa y es increíblemente fácil de digerir. ¡Pruébalo!"*

# Medallones de Ternera

### Ingredientes:



- 400 g de ternera picada (pide en la carnicería que la pasen dos veces por la máquina para que sea más fina).
- 1 rebanada de pan de molde sin corteza remojada en leche (o bebida vegetal).
- 1 huevo.
- Una pizca de sal, una pizca de orégano seco (muy bien triturado) y una cucharada de queso crema (opcional, aporta una cremosidad extra).

### Elaboración:

1. En un bol, mezcla la carne picada con el pan remojado (bien escurrido), el huevo y el queso crema. Amasa con las manos hasta que sea una pasta homogénea y suave.
2. Divide la masa en porciones y dales forma de medallones redondos (de unos 2 cm).
3. En una sartén con apenas una gota de aceite de oliva, sella los medallones a fuego medio-bajo; Queremos que se doren ligeramente por fuera pero que queden muy jugosos y tiernos por dentro.
4. Añade 3 cucharadas de agua o caldo de verduras a la sartén y tapa. Deja que se terminen de cocinar con ese vapor durante 3-4 minutos.

### Acompañamiento sugerido (Guarnición)

Para que sea un plato completo "de tenedor":

- Puré de patata y manzana: La manzana aporta una humedad natural que ayuda a que la carne pase mejor.
- Zanahorias "baby" al vapor: Cocínalas hasta que estén muy blanditas (que se deshagan al presionarlas con el tenedor).

*"Un segundo plato tierno, nutritivo y de muy fácil digestión. Al picar la carne y mezclarla con un elemento húmedo, eliminamos el riesgo de hebras duras.Al estar la carne doblemente picada, no hay riesgo de bloqueos por trozos mal masticados. Al ser una carne procesada en casa, tú controlas la calidad. Asegúrate de que el carnicero retire cualquier resto de grasa blanca o nervio antes de picarla."*

# Pastel de Ternera

**Ingredientes:**



- 400g de carne de ternera magra (picada dos veces).
- 3 cucharadas de tomate frito casero (sin pieles ni semillas).
- 100 ml de caldo de carne filtrado.
- 3 patatas medianas.
- 2 zanahorias grandes.
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de queso parmesano rallado muy fino.
- Sal y una pizca de tomillo seco (muy bien triturado).

**Elaboración:**

1. Pela las patatas y las zanahorias. Cuécelas juntas hasta que estén muy blandas. Pásalas por el pasapurés o prénsalo con un tenedor hasta obtener una textura de mousse. Incorpora el aceite de oliva y mezcla enérgicamente para emulsionar. Obtendrás una crema espesa y muy suave.
2. En una sartén con una gota de aceite, saltea la carne picada. Usa una cuchara de madera para separarla constantemente asegurando que quede muy suelta.
3. Añade el tomate frito casero y el caldo a la carne. Deja que reduzca a fuego suave durante 10 minutos hasta que la carne esté muy tierna y bien hidratada, si se seca, añade un poco más de caldo
4. En una fuente pequeña para horno, coloca una capa de carne en el fondo (unos 2-3 cm). Cubre con el puré de patata y zanahoria.
5. Con un tenedor, dibuja unas ondas sobre el puré. Espolvorea apenas un poco de queso parmesano (que sea fino para evitar hebras)
6. Gratina en el horno a 200°C durante solo 3-5 minutos. Sólo buscamos un toque de color, evitando que la superficie se endurezca o forme una costra.

*"En este plato, al combinar una base de carne doblemente picada con una cobertura de puré de patata y zanahoria, creamos una textura homogénea que se deshace en la boca. Es la receta ideal para cuando se busca un plato único, nutritivo y de digestión garantizada.*

*Doble seguridad: La carne ya viene picada y el puré actúa como vehículo, facilitando el tránsito.*

*Sin gases: Evitamos la clásica base de cebolla y ajo sofritos que a veces pueden resultar pesados, confiando el sabor al caldo y al tomate bien tamizado".*

# Escalopines de Ternera “En Papillote"



## Ingredientes:

- 4 filetes de ternera cortados muy finos.
- 4 lonchas de jamón cocido de alta calidad.
- 4 lonchas de queso tierno.
- 2 cucharadas de puré de manzana (casero).
- un chorrito de caldo de verduras colado.
- Una pizca de sal.
- Hierbas aromáticas (salvia o tomillo) convertidas en polvo fino.

## Elaboración:

1. Sobre un cuadrado de papel de horno, extiende un filete de ternera. Espolvorea una pizca de las hierbas en polvo.
2. Coloca encima la loncha de jamón y la de queso. Añade una cucharadita de puré de manzana en el centro para aportar humedad natural.
3. Dobla el filete o cúbrelo con otro. Cierra el papel de horno creando un paquete bien sellado. Antes de cerrar el último pliegue, vierte una cucharada de caldo dentro.
4. Cocina a 190°C durante 10-12 minutos. El vapor que se genera en el interior ablandará las fibras de la carne.
5. Deja que el paquete repose cerrado 2 minutos antes de abrirlo. Así, los jugos se asientan y la carne queda "tierna".

*“Al cocinar la ternera envuelta en papel de horno, el vapor que se genera dentro rompe las fibras de la carne, dejándola increíblemente tierna. Es una forma elegante de comer un filete sin miedo a que quede seco o difícil de masticar.*

*Cocción al vapor: Al no haber contacto directo con el aire del horno ni con el aceite de la sartén, no se forma ninguna "costra" dura.*

*El puré de manzana: Es un secreto culinario; el ácido de la manzana ayuda a ablandar la proteína de la carne mientras se cocina.*

*Cero residuos: Al comerlo, el queso fundido y el jugo del jamón lubrican cada bocado, haciendo que la deglución sea fácil y segura.*

*En esta receta es fundamental que las hierbas aromáticas estén totalmente pulverizadas. Evita las hojas enteras o troceadas, ya que son fibras difíciles de procesar. Si quieres decorar el plato para una ocasión especial, puedes usar una hoja de salvia fresca al lado, pero recuerda siempre retirarla antes de empezar a comer."*

# El Mar: Pescados Blancos y Azules

*El pescado ofrece proteínas de altísima calidad con una estructura de colágeno mucho más sencilla de romper que la de la carne. Sin embargo, hay que tener cuidado con las espinas (que deben ser inexistentes) y con las pieles.*

## Dorada al Horno



**Ingredientes:**

- 2 Filetes de dorada (limpios, sin piel ni espinas).
- 1 Calabacín (pelado y cortado en rodajas muy finas).
- 1 Patata (pelada y en rodajas finas).
- Caldo de verduras o agua.
- Aceite de oliva
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. En una fuente de horno, pon las rodajas de patata y calabacín. Añade un chorrito de caldo y hornea a 180°C unos 15 minutos hasta que estén tiernas.
2. Coloca los filetes de dorada encima de la verdura. Añade unas gotas de aceite de oliva por encima.
3. Hornea todo junto otros 8-10 minutos. Al no tener piel, el pescado se cocina rápido y queda muy tierno.
4. Emplata el pescado sobre la "cama" de verdura, que estará casi deshecha y será muy fácil de digerir.

*"El pescado puede producir un olor más fuerte en la bolsa. "Añadir un poco de perejil fresco al final del plato ayuda a neutralizar los olores de forma natural durante la digestión. Recuerda siempre la importancia de masticar cada bocado hasta que sea puré, especialmente con pescados de carne más firme como la dorada."*

# Albóndigas de Bacalao

**Ingredientes:**



- 200g de Bacalao desalado (muy bien desmigado y sin espinas).
- 1 Huevo.
- Miga de pan blanco (mojada en un poco de leche).
- Salsa: Un poco de caldo de pescado y una pizca de harina.

**Elaboración:**

1. Mezcla el bacalao picado con la miga de pan escurrida y el huevo. Forma bolitas pequeñas.
2. En lugar de freírlas en abundante aceite, pásalas por una sartén con apenas una gota de aceite para "sellarlas" ligeramente o cocínalas directamente en la salsa.
3. En una cazuela con caldo de pescado caliente, echa las albóndigas y deja que se cocinen a fuego lento unos 10 minutos. La salsa quedará trabada por el pan de la albóndiga.
4. Obtendrás un bocado suave que se deshace en la boca, con todo el sabor del bacalao tradicional.

*"Al desmigar el bacalao muy fino y mezclarlo con miga de pan hidratada y huevo, transformamos un pescado que a veces puede ser fibroso en un bocado que se deshace en la boca. Esto es fundamental para evitar bloqueos y facilitar el tránsito.*

*Asegúrate de que el bacalao esté muy bien desalado y desmigado. Si lo pasas ligeramente por una picadora junto con la miga de pan, obtendrás una textura aún más fina y homogénea, ideal para las digestiones más delicadas."*

*El paso de "sellarlas ligeramente" o cocinarlas directamente en la salsa es el cambio más importante respecto a la receta tradicional. Eliminamos las grasas saturadas y los aceites fritos, que son los principales irritantes digestivos, sin perder ni un ápice de sabor.*

*Al cocinarse en el caldo, el pan de la albóndiga espesa la salsa de forma natural. Obtenemos una salsa sedosa y untuosa, perfecta para mojar un poco de pan (blanco, para mejor digestión) y disfrutar del plato al completo".*

# Atún Confitado al Tomillo y Limón

**Ingredientes**:



- 2 Lomos de atún fresco (cortados en dados de unos 3 cm, sin piel ni partes oscuras/sangacho).
- 1 Cebolla blanca (picada muy, muy fina para que casi desaparezca al cocer).
- Zumo de medio limón (colado).
- Caldo de pescado suave.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Una ramita de tomillo fresco (o una pizca de tomillo seco).

**Elaboración:**

1. En una sartén honda, pon un buen chorro de aceite y cocina la cebolla a fuego muy lento hasta que esté transparente y totalmente blanda.
2. Añade los dados de atún, el zumo de limón y un chorrito de caldo de pescado (que cubra hasta la mitad del atún). Añade el tomillo.
3. Tapa y deja cocinar a fuego mínimo durante solo 4-5 minutos. El atún debe cambiar de color a un rosa pálido/blanco, pero seguir jugoso por dentro.
4. Apaga el fuego y deja que repose tapado 2 minutos más. El calor residual terminará de cocinarlo sin endurecer la fibra.

*"El atún es una excelente fuente de proteína, pero recuerda cortarlo siempre en dados pequeños y cocinarlo de forma que quede jugoso (confitado o en salsa). Evita el atún a la plancha muy seco, ya que sus fibras se endurecen y dificultan la digestión."*

*Esta técnica hace que el atún sea extremadamente tierno, ideal para no forzar la digestión. El atún así preparado se separa en láminas naturales, lo que facilita muchísimo la masticación y el paso por el estoma.*

*El atún es un pescado azul, lo que significa que tiene más grasa (Omega 3) que la dorada o el lenguado.*

- *Lo bueno: Son grasas antiinflamatorias muy saludables.*
- *La precaución: Al principio de una ostomía, las grasas pueden acelerar un poco el tránsito. Se recomienda introducirlo cuando la persona ya tolera bien los pescados blancos.*

*El atún se digiere relativamente rápido. No suele producir gases, lo cual es un punto a favor para evitar que la bolsa se hinche".*

# Lenguado al Vapor de Cítricos y menta



**Ingredientes:**

- 2 Filetes de lenguado o gallo (bien limpios, sin piel ni espinas).
- 1 Zanahoria (pelada y cortada en hilos muy finos o rallada gruesa).
- Zumo de media naranja (colado, sin pulpa).
- 3-4 hojas de menta fresca (solo para aromatizar, se retiran luego si se prefiere).
- Aceite de oliva y una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. En una vaporera (o un colador sobre una olla con agua hirviendo), pon una cama con la zanahoria rallada. La zanahoria cocida al vapor es muy suave para el estoma.
2. Coloca los filetes de lenguado encima. Rocía con el zumo de naranja y pon las hojas de menta sobre el pescado.
3. Tapa y cocina al vapor durante solo 5-6 minutos. El lenguado es muy fino y se hace enseguida; si te pasas de tiempo, se vuelve seco.
4. Retira las hojas de menta. Sirve el pescado con la zanahoria, que habrá absorbido el aroma de la naranja, y añade un hilo de aceite de oliva en crudo al final.

*"El lenguado tiene una textura muy lisa que "resbala" bien en el tracto digestivo, y el toque de menta ayuda a reducir la formación de gases.*

*Al rallar la zanahoria y pelarla, eliminamos cualquier fibra dura que pueda dar problemas.*

*El zumo de naranja aporta vitamina C y un sabor fresco que evita tener que usar especias fuertes o picantes".*

# Lubina al Horno sobre Cama de Patata



**Ingredientes:**

- 2 lomos de lubina frescos (pide al pescadero que quite todas las escamas y espinas).
- 2 patatas medianas.
- 100 ml de caldo de pescado (suave, casero y colado).
- Unas hebras de azafrán (o un poquito de colorante alimentario).
- Aceite de oliva virgen extra y sal.
- Opcional: Unas gotas de zumo de limón (sólo si se tolera bien).

**Elaboración:**

1. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas (estilo panadera). Ponlas en una fuente de horno con un chorrito de aceite y sal. Hornéalas solas a 180°C durante 10-12 minutos para que se ablanden antes de poner el pescado.
2. Calienta un poco el caldo de pescado y añade las hebras de azafrán. Deja que repose para que el caldo se vuelva amarillo y aromático.
3. Sazona los lomos de lubina con un poco de sal. Colócalos encima de la cama de patatas con la piel hacia abajo.
4. Vierte el caldo con azafrán sobre las patatas (procurando no mojar demasiado la parte superior del pescado)
5. Hornea todo junto durante 8-10 minutos (dependiendo del grosor del lomo). El pescado debe quedar blanco y brillante, que se las láminas se separen fácilmente con el tenedor.
6. Sirve el lomo sobre las patatas, que habrán absorbido todo el sabor del pescado y el azafrán.

*"La lubina es un pescado de carne fina y muy fácil de digerir. En esta receta, la cocinamos sobre patatas y usamos azafrán, que da un color y aroma increíble sin recurrir a especias irritantes."*

*La lubina aporta proteínas de alto valor biológico con muy poca grasa. Al cocinarla sobre las patatas y con caldo, nos aseguramos de que el plato sea muy jugoso, facilitando la masticación y la posterior digestión en el intestino delgado".*

# Merluza en Papillote con Calabacín



**Ingredientes:**

- 1 lomo de merluza fresca (aprox. 150g): Imprescindible sin piel y revisado para asegurar que no haya espinas.
- 1/2 calabacín: Pelado completamente (sin nada de piel verde) y cortado en láminas muy finas, casi transparentes.
- 2 cucharadas de caldo de pescado o agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- Pizca de sal.

**Elaboración**

1. En el centro de un papel de horno, coloca las láminas de calabacín.
2. Coloca el lomo de merluza sobre el calabacín. Añade la pizca de sal, el aceite y las cucharadas de caldo.
3. Dobla el papel sobre el pescado y cierra los bordes con pliegues apretados, creando un sobre sellado. No debe salir el vapor.
4. Hornea a 180°C durante 12-15 minutos. Al estar cerrado, el pescado se "autohidrata".
5. Abre el sobre con cuidado (atención al vapor caliente). El pescado debe separarse en lascas blancas y brillantes al mínimo contacto. Se puede triturar el calabacín con el jugo del papel para formar una salsa fina.

*"Esta técnica es la más segura para el sistema digestivo, ya que el pescado se cocina en su propio vapor, manteniendo una hidratación del 100% y evitando cualquier zona reseca o dura".*

# Merluza en salsa verde

**Ingredientes:**



- 4 Lomos de merluza (sin piel ni espinas).
- 4 huevos (cocidos 10 min, opcional como guarnición suave).
- 1 cebolleta pequeña.
- 2 dientes de ajo.
- 50ml de vino blanco (dejar evaporar bien el alcohol).
- 300ml de caldo de pescado (filtrado, sin restos de espinas).
- 1 cucharada de harina.
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. Rehoga el ajo y la cebolleta picados muy finos en el aceite a fuego suave hasta que estén transparentes.
2. Añade la harina, cocínala un minuto y vierte el vino. Deja que el alcohol se evapore por completo.
3. Añade el caldo poco a poco.
4. Antes de poner el pescado, pasa esta salsa por la batidora y luego por un colador chino. Así eliminarás cualquier trocito de fibra de la cebolla o el ajo.
5. Devuelve la salsa tamizada a la sartén. Añade el perejil (muy, muy picado). Introduce los lomos de merluza y cocina 2-3 minutos por lado.
6. Si usas los huevos, sírvelos bien picaditos o en cuartos, asegurándote de que la yema no esté excesivamente seca.

*"Para que esta salsa sea totalmente segura y evitar el riesgo de gases o molestias, el secreto está en el tamizado. Una vez que la salsa esté ligada y antes de introducir el pescado, pásala por la batidora y, después, por un colador de malla fina (chino)".*

# Salmón al Vapor con Manzana

**Ingredientes:**



- 1 lomo de salmón pequeño: Sin piel y retirando la parte gris oscura (grasa subcutánea)
- 1 manzana madura: Pelada, sin corazón y troceada.
- Unas gotas de zumo de limón colado.
- Una pizca de eneldo seco (opcional): Muy bien picado para que no aporte fibra.

**Elaboración:**

1. Pon a cocer la manzana con un dedo de agua a fuego suave hasta que esté muy blanda. Tritúrala hasta que sea una crema fina (puedes pasarla por el colador para más seguridad). Añade el limón para que no se oxide.
2. Cocina el lomo de salmón al vapor. Si no tienes vaporera, puedes usar un colador sobre una olla con agua hirviendo (sin que el agua toque el pescado) y tapar.
3. Cocina durante 8-10 minutos. El salmón debe estar rosado pálido; si se pone muy naranja oscuro y suelta mucha "espuma blanca", es que se está pasando y se quedará seco.
4. Sirve una base generosa de puré de manzana y coloca el salmón encima.

*"El salmón aporta Omega-3, esencial para desinflamar el intestino, pero su grasa puede ser pesada. El secreto es acompañarlo con manzana cocida, que actúa como regulador.*

*El salmón al vapor es mucho más ligero que a la plancha, donde la grasa se tuesta y puede resultar irritante.*

*Cero Residuos: Al eliminar la piel y las espinas, el intestino solo recibe nutrientes puros".*

# IV. Guarniciones y Complementos:

El secreto de una buena guarnición es que **complemente la nutrición sin añadir volumen innecesario de fibra insoluble**.

Las guarniciones ideales deben cumplir la regla de las **3 "S"**: **S**uaves, **S**in pieles y **S**eguras.

## 1. SUAVES

La "suavidad" no solo se refiere a cómo se siente el alimento en la boca, sino a cómo se comporta dentro del intestino.

- **Masticación facilitada:** Una guarnición suave debe poder deshacerse casi por completo con un tenedor. Esto garantiza que, aunque la persona no mastique perfectamente, el alimento no llegue al estoma en trozos grandes que puedan causar un bloqueo.
- **Bajo residuo:** Alimentos como la **polenta**, el **cuscús fino** o el **puré de patata** se consideran "suaves" porque el cuerpo los absorbe casi por completo, generando poco residuo sólido.
- **Sin irritantes:** Suave también significa **bajo en grasas saturadas y especias fuertes**. Un exceso de mantequilla o pimienta puede "irritar" el tránsito, provocando que el efluente sea demasiado rápido o ácido.

## 2. SIN PIELES

Esta es, quizás, la regla más crítica para prevenir obstrucciones (especialmente en ileostomías).

- **Fibra insoluble:** Las pieles de las frutas (manzana, pera) y verduras (calabacín, pimiento, patata) están compuestas de celulosa, una fibra que nuestro cuerpo no rompe. En una persona ostomizada, estas pieles pueden enrollarse o acumularse a la salida del estoma.
- **El truco del pelador:** Sea "generoso" al pelar. No basta con quitar lo de fuera; a veces conviene quitar la primera capa de carne si es muy fibrosa (como en los espárragos blancos o el apio).
- **Adiós a las semillas:** "Sin pieles" también implica **sin semillas**. Las semillas del tomate, del pepino o de las frutas pueden quedar atrapadas en los pliegues del estoma. Si usas calabacín como guarnición, usa sólo la parte externa (sin piel) y desechar el corazón si las semillas son visibles.

## 3. SEGURAS

Una guarnición es segura cuando el paciente sabe exactamente cómo va a reaccionar su cuerpo al comerla.

- **Cero gases:** Alimentos como la coliflor, el brócoli o la cebolla cruda **no son seguros** porque producen gases que pueden inflar o despegar la bolsa.
- **Control del olor:** Los espárragos o el exceso de ajo pueden alterar el olor del efluente. Una guarnición segura (como la zanahoria o la calabaza) mantiene un perfil de olor neutro.
- **Consistencia predecible:** El arroz blanco y la patata son las guarniciones más "seguras" porque ayudan a que el efluente sea manejable (ni muy líquido ni muy duro).



### Guarniciones con precaución



- **Ensaladas de hoja verde:** La lechuga cruda es difícil de gestionar por el estoma (puede salir entera). Evita los tronchos.
- **Frutos secos enteros:** Un riesgo alto de obstrucción. Si se usan, deben estar **molidos en harina**.
- **Maíz dulce (en grano):** La piel del maíz es indigesta y puede causar atascos.
- **Legumbres enteras:** Mejor peladas o muy cocidas y variedades de piel fina.

# Bastoncitos de Calabacín al Horno

**Ingredientes:**



- 1 calabacín mediano.
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).
- Una pizca de sal.
- *Opcional: Una pizca de orégano en polvo (evitar el orégano en hoja seca).*

**Elaboración:**

1. Pela el calabacín por completo con un pelador. No dejes ni rastro de la piel verde, ya que es fibra insoluble que puede ser difícil de gestionar para el estoma.
2. Corta el calabacín por la mitad a lo largo. Con una cuchara pequeña, retira toda la parte central donde están las semillas. Quédate solo con la carne blanca y firme. Corta esa carne en bastoncitos de unos 5 cm.
3. Coloca los bastoncitos en una bandeja de horno con un papel vegetal. Rocía con un hilo de aceite y la sal. Hornea a 180°C durante unos 15-20 minutos hasta que veas que están extremadamente tiernos (que se deshagan al tocarlos con el tenedor).
4. Déjalos templar un poco antes de servir. La textura debe ser fundente, casi como un puré con forma de bastón.

*"Esta receta resulta:*

- *Suave: Al retirar el corazón y hornearlo bien, eliminamos cualquier dureza.*
- *Sin pieles: Al pelarlo totalmente, eliminamos el riesgo de que la piel se enrolle en el estoma.*
- *Segura: El calabacín cocido es una de las verduras que menos gases produce y mejor se tolera.*

*Si al terminar de cocinar notas que alguna parte del vegetal ha quedado un poco crujiente o 'al dente', es mejor aplastarla con el tenedor antes de comerla para asegurar una digestión perfecta."*

# Boniato al Horno

**Ingredientes:**



- 2 boniatos medianos.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal.
- *Opcional: Una pizca de canela (para un toque dulce) o tomillo seco (si se prefiere salado).*

**Elaboración:**

1. Calienta el horno a 200°C.
2. Lava bien los boniatos. Puedes asarlos con piel para mantener su humedad interna, pero es fundamental retirarla completamente antes de consumir, ya que la piel del boniato es muy fibrosa y difícil de gestionar para el estoma.
3. Pincha el boniato con un tenedor un par de veces y colócalo en una bandeja con papel de horno. Hornea durante 45-60 minutos (dependiendo del tamaño) hasta que, al pincharlo, el centro esté muy blando.
4. Una vez templado, retira la piel con cuidado. Corta el boniato en rodajas finas o dados pequeños.
5. Rocía con el aceite de oliva y la pizca de sal.

*"El boniato es un aliado fundamental en la dieta del paciente ostomizado. A diferencia de la patata convencional, aporta una textura más melosa y es una fuente excelente de betacarotenos y potasio. En esta receta, buscamos una cocción prolongada para asegurar que la fibra se ablande totalmente, facilitando la digestión.*

- ***Masticación:** Aunque el boniato esté muy blando, recuerda siempre masticar cada bocado hasta que tenga una consistencia de puré en la boca.*
- ***Control de textura:** Si te encuentras en una fase de "dieta de transición" o notas que los sólidos aún te dan problemas, puedes aplastar el boniato asado con un tenedor hasta convertirlo en un puré suave sin necesidad de añadir lácteos.*
- ***Beneficio extra:** El boniato ayuda a espesar el efluente, lo que puede ser de gran ayuda si tienes una salida muy líquida".*

# Dúo de Purés Sedosos (Calabaza y Patata)

**Ingredientes:**



- 2 patatas harinosas
- 300g de calabaza
- 1 chorrito de leche (sin lactosa si se prefiere) o caldo de verduras colado.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- *Opcional: Una pizca de nuez moscada (muy fina) para dar aroma.*

**Elaboración:**

1. Pela muy bien la calabaza y la patata, asegurándote de retirar cualquier resto de piel o partes verdes.
2. Corta en dados pequeños y cuece en agua con sal (o al vapor) hasta que la calabaza casi se deshaga sola. Es mejor pasarse de cocción que quedarse corto.
3. Escurre bien. Pasa la mezcla por un pasapurés primero y, para que sea "sedoso" de verdad, termínalo pásandolo por un colador de malla fina (chino). Esto eliminará cualquier hebra de la calabaza.
4. Añade el líquido (leche o caldo) caliente poco a poco mientras remueves para emulsionar. Incorpora la cucharadita de aceite de oliva virgen y remueve enérgicamente hasta integrar. El aceite aportará la suavidad necesaria para facilitar el tránsito intestinal.

*"Este acompañamiento es visualmente precioso por su color naranja vibrante y técnicamente perfecto porque actúa como un "bálsamo" que ayuda a pasar la carne. La calabaza, además de ser muy baja en fibra insoluble al cocerse, es un gran regulador.*

*Seguridad anti-hilos: La calabaza a veces tiene hebras pequeñas. Al insistir en el tamizado o el chino, garantizamos que no habrá ninguna fibra que pueda dar problemas.*

*Si quieres que el puré sea aún más ligero, sustituye la leche por el caldo de la propia cocción de las verduras. ¡El sabor es mucho más intenso y natural!"*

# Hummus de Zanahoria

### Ingredientes:



- 500g de zanahorias (bien peladas y sin los extremos).
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Zumo de 1/2 limón pequeño (colado, sin pulpa).
- Una pizca de sal fina.
- Opcional: Una patata pequeña cocida (para darle más cuerpo) o una pizca de comino molido muy fino.

### Elaboración:

1. Corta las zanahorias en rodajas finas y cuécelas en agua con sal durante unos 20-25 minutos. Deben estar tan blandas que casi se deshagan al tocarlas.
2. Escurre bien las zanahorias. Si queda agua, el hummus será demasiado líquido
3. Pon las zanahorias en el vaso de la batidora con el zumo de limón y la sal. Empieza a batir hasta que no veas trozos.
4. Con la batidora en marcha, añade el aceite de oliva poco a poco. Verás cómo el color naranja se vuelve más brillante y la textura se vuelve cremosa y ligada.
5. Pasa la mezcla por un colador chino o un tamiz de malla fina. Esto es vital para asegurar que no quede ninguna hebra de la zanahoria que pudiera causar molestias.
6. Presenta en un bol pequeño. Puedes añadir una gota de aceite por encima.

*"El hummus de zanahoria es una alternativa espectacular al hummus tradicional de garbanzos, que a veces puede resultar pesado o generar gases en personas ostomizadas debido a la piel de la legumbre.*

*La zanahoria cocida ayuda a regular el tránsito y, al estar totalmente triturada, eliminamos cualquier riesgo de fibra dura".*

# Peras al Vapor con Aroma de Vainilla

**Ingredientes:**



- 2 peras maduras.
- 1 ramita de vainilla (o unas gotas de esencia de vainilla).
- El zumo de media naranja (bien colado, sin pulpa).
- *Opcional: Una pizca de azúcar glass o stevia si las peras no están muy dulces.*

**Elaboración:**

1. Pela las peras con cuidado. Es fundamental retirar toda la piel. Córtalas por la mitad y, con una cuchara pequeña o un descorazonador, extrae todas las semillas y la parte central fibrosa.
2. Si usas la rama de vainilla, ábrela longitudinalmente y raspa las semillas. Frota las peras con ellas o añade la esencia al zumo de naranja.
3. Coloca las mitades de pera en el cestillo de vapor. Cocina durante 12-15 minutos. La pera debe estar tan tierna que un palillo entre sin ninguna presión, pero debe mantener su forma sin deshacerse del todo.
4. Mientras se hacen al vapor, pon el zumo de naranja colado en un cazo pequeño y redúcelo a fuego lento hasta que espese un poco y parezca un almíbar ligero.
5. Sirve las peras templadas, bañadas con el almíbar de naranja.

*"Esta receta transforma una fruta sencilla en un acompañamiento elegante que ayuda a suavizar el tránsito intestinal y aporta una hidratación extra.*

- *Textura "Papilla": Al cocinarse al vapor, la fibra de la pera se rompe de tal manera que el intestino apenas tiene que trabajar para procesarla.*
- *Hidratación: La pera tiene un alto contenido en agua, lo que ayuda a mantener un buen nivel de hidratación, algo vital para quienes tienen una ostomía.*
- *Sin irritantes: A diferencia de otras frutas que pueden ser ácidas o flatulentas, la pera cocida es neutra y muy bien tolerada".*

# Polenta (Sémola de maíz) Cremosa al Parmesano

**Ingredientes:**



- 1 taza de polenta de cocción rápida.
- 3 tazas de líquido: Puedes usar agua, caldo de pollo casero (bien colado) o leche. La proporción 1:3 asegura que quede cremosa.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado muy fino.
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. Pon el caldo o el agua con la sal en una olla y llévalo a ebullición.
2. Baja el fuego al mínimo. Añade la polenta poco a poco en forma de lluvia, mientras remueves constantemente con unas varillas de mano. Esto es vital para evitar que se formen grumos, que podrían ser molestos.
3. Sigue removiendo durante 2 a 5 minutos. Verás que espesa rápido pero debe mantenerse brillante y fluida.
4. Retira del fuego y añade el aceite de oliva y el queso Parmesano. Remueve enérgicamente hasta que se fundan.
5. Si quieres seguridad extra, puedes pasarla por un colador grueso para asegurar una textura 100% lisa.

*"La polenta es naturalmente libre de gluten y tiene una textura mecánica muy segura (sin pepitas ni pieles) que se siente como un "abrazo" para el intestino.*

*El Parmesano con una maduración larga (más de 24 meses) prácticamente no tiene lactosa, por lo que suele tolerarse muy bien incluso en personas sensibles. Además, su sabor es tan intenso que con muy poca cantidad logras un plato sabroso sin necesidad de añadir especias irritantes".*

# Puré de Manzana

**Ingredientes:**



- 3 o 4 manzanas grandes: Las variedades *Golden* o *Reineta* son las mejores.
- 1/2 vaso de agua (o zumo de manzana sin pulpa).
- El zumo de medio limón colado.
- *Opcional: Una pizca de canela (si se tolera bien) o una cucharadita de azúcar/miel si las manzanas son muy ácidas..*

**Elaboración:**

1. Pela las manzanas asegurándote de quitar toda la piel. Retira el corazón y las semillas por completo. Córtalas en trozos pequeños y uniformes.
2. Pon los trozos en una olla con el agua y el zumo de limón. Tapa la olla y cocina a fuego medio-bajo durante unos 15-20 minutos. Las manzanas deben estar tan tiernas que se rompan al tocarlas.
3. Usa una batidora de mano hasta que no quede ni un solo grumo.
4. Para máxima seguridad en personas ostomizadas, pasa el puré por un colador chino o un tamiz fino. Esto eliminará cualquier resto de fibra o hebra que la batidora haya pasado por alto.
5. Si ha quedado muy líquido, puedes reducirlo unos minutos más al fuego sin dejar de remover hasta que tenga la consistencia de la imagen que vimos antes.

*"El puré de manzana es una guarnición fantástica para personas ostomizadas porque es astringente, fácil de digerir y combina de maravilla tanto con platos dulces (con un poco de yogur natural si se toleran lácteos) como con carnes blancas (pollo o lomo de cerdo).*

*Esta receta se centra en eliminar pieles y pepitas para asegurar una textura totalmente segura".*

# Salsa de Yogur y Eneldo

Esta salsa es el acompañamiento ideal para pescados blancos al vapor, pechuga de pollo a la plancha o incluso para aliñar unas patatas cocidas.

**Ingredientes:**



- 1 yogur natural: Preferiblemente tipo griego o bífidus natural sin azúcar.
- 1 cucharadita de eneldo seco.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- Unas gotas de zumo de limón.
- Una pizca de sal.

**Elaboración:**

1. En un bol pequeño, bate el yogur con una cuchara o varillas pequeñas hasta que pierda los grumos y quede una textura de crema lisa.
2. Incorpora el eneldo picado. Si usas eneldo fresco, asegúrate de que esté muy bien lavado y seco antes de picar.
3. Añade el aceite de oliva y las gotas de limón. Mezcla bien hasta que el aceite se integre completamente en el yogur .
4. Deja reposar la salsa en la nevera al menos 15-20 minutos. Esto permite que el eneldo hidrate y suelte su aroma, y que la textura tome más cuerpo.

*"Esta receta omite el ajo y la cebolla cruda para evitar gases, olores fuertes y digestiones pesadas. Si la persona es intolerante a la lactosa, se puede realizar exactamente igual con un yogur de soja natural o un yogur sin lactosa.*

*El uso del eneldo no es solo una elección gastronómica por su sabor fresco, sino que tiene beneficios terapéuticos muy específicos para la salud digestiva, lo cual es crucial para alguien con una ostomía:*

***1. Propiedades Carminativas (Control de Gases)***

***2. Acción Antiespasmódica:** El eneldo ayuda a relajar los músculos lisos del sistema digestivo. Esto es especialmente útil para reducir los **espasmos intestinales** que algunas personas sienten después de la cirugía, ayudando a que el tránsito de los alimentos sea más suave y menos doloroso.*

***3. Mejora la Digestión:** Estimula la secreción de jugos gástricos, lo que facilita que los alimentos se descompongan mejor antes de llegar al estoma."*

# Zanahorias Glaseadas al Aroma de Canela

**Ingredientes:**



- 3 o 4 zanahorias grandes.
- 1 cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1/2 vaso de agua o caldo suave de verduras (colado).
- Una pizca de canela en polvo.
- *Opcional: Una gota de miel.*

**Elaboración:**

1. Pela las zanahorias con un pelador de verduras, asegurándote de retirar bien la capa exterior. Corta los extremos y vuelve a pasar el pelador si ves alguna zona más fibrosa.
2. Corta las zanahorias en rodajas finas o en bastoncitos cortos. Cuanto más pequeño y uniforme sea el corte, más fácil será que se cocinen por igual y queden tiernas.
3. En una sartén pequeña, coloca las zanahorias con el agua (o caldo) y el aceite. Tapa la sartén y cocina a fuego medio-bajo durante unos 15-20 minutos. El objetivo es que queden tan tiernas que se deshagan al presionar con un tenedor
4. Una vez bien cocidas, destapa la sartén. Añade la canela en polvo y la gota de miel. Sube ligeramente el fuego y remueve suavemente hasta que el caldo se reduzca y las zanahorias queden brillantes y "caramelizadas".
5. Si notas que alguna rodaja no ha quedado lo suficientemente blanda, puedes aplastarlas un poco con el tenedor antes de servirlas.

*"Un acompañamiento lleno de color, vitaminas y un sabor sorprendentemente dulce que cuida de tu digestión.*

- ***Suave:** La cocción tapada crea un ambiente de vapor que ablanda la fibra de la zanahoria hasta dejarla con una textura de puré sólido.*
- ***Sin pieles:** Al pelarlas generosamente, eliminamos la parte más difícil de procesar para el intestino.*
- ***Segura:** La zanahoria cocida es el alimento por excelencia para regular el tránsito. Además, la canela en polvo es una especia muy bien tolerada que no genera gases".*

# V. Hidratación Inteligente: Más allá del agua

## 1. Infusiones "Amigas" del Sistema Digestivo

*Las infusiones son excelentes porque, además de hidratar, muchas tienen propiedades medicinales que ayudan a gestionar los síntomas comunes.*

- **Infusión de Jengibre:** Perfecta para calmar las náuseas y mejorar la digestión.
- **Té de Manzanilla y Anís:** El combo ideal para reducir la formación de gases y relajar los músculos abdominales.
- **Té de Menta (Uso con precaución):** Ayuda a refrescar y puede calmar espasmos, aunque en algunas personas puede relajar demasiado el esfínter esofágico. Es cuestión de probar tolerancia.
- **Agua de Arroz (Reparadora):** No es una infusión al uso, pero es el mejor aliado cuando el efluente es muy líquido. Ayuda a espesar y aporta una hidratación suave.

---

### Infusión de Jengibre

---

**Ingredientes:**

- 250 ml de agua mineral.
- 1 rodaja fina de raíz de jengibre fresco (aproximadamente del tamaño de una moneda de 2 euros).
- Opcional: un chorrito de agua fría para ajustar la temperatura al final.

**Elaboración:**

1. Pela la rodaja de jengibre para eliminar completamente la piel exterior.
2. Corta el trozo de jengibre en láminas muy finas para facilitar la extracción de sus propiedades.
3. Pon el agua a hervir en el cazo. Cuando alcance el punto de ebullición, añade las láminas de jengibre.
4. Baja el fuego al mínimo y mantén una cocción suave durante unos 5 minutos.

5. Pasa la infusión a través del colador chino sobre tu taza. Es esencial este paso para filtrar cualquier pequeña fibra o trocito de jengibre que haya podido quedar en el agua, asegurándote de que solo pasen los aceites esenciales y el sabor.
6. Deja reposar un minuto antes de beber.



*"El jengibre puede tener un toque picante natural. Si notas que te resulta fuerte, la próxima vez reduce el tamaño de la rodaja o añade un poco más de agua caliente al servir para diluirlo. Escucha siempre a tu cuerpo".*

## Té de Manzanilla y Anís

### Ingredientes:

- 250 ml de agua mineral.
- 1 cucharadita de flores de manzanilla secas (o 1 bolsita de infusión de calidad).
- 1/2 cucharadita de semillas de anís verde (o una estrella de anís pequeña).
- Opcional: unas gotas de miel (solo si se tolera).

### Elaboración:

1. Pon a calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición.
2. Añade el anís y deja que hierva suavemente durante 2 o 3 minutos para que suelte sus aceites esenciales.
3. Retira del fuego y añade la manzanilla. Tapa el cazo y deja reposar otros 3-4 minutos.
4. Pasa la infusión a través del colador chino directamente a tu taza. Este paso es clave para asegurarte de que ninguna pequeña semilla de anís o residuo de la flor pase al líquido, garantizando una textura limpia y segura.
5. Deja templar antes de tomar.



*" Esta infusión es más efectiva si se consume templada, ni muy caliente (que puede irritar) ni fría (que puede ralentizar la digestión)".*

# Té de Menta

**Ingredientes:**

- 250 ml de agua mineral.
- 3-4 hojas de menta fresca (bien lavadas) o 1 cucharadita de menta seca de alta calidad.

**Preparación:**

1. Pon a hervir el agua. Una vez que alcance el punto de ebullición, retírala del fuego.
2. Añade las hojas de menta al agua caliente y tapa el recipiente.
3. Deja reposar durante solo 3 o 4 minutos. No excedas este tiempo para evitar que la infusión se vuelva demasiado intensa o amarga.
4. Filtra la mezcla a través del colador chino al servirla en tu taza, asegurándote de que no pase ninguna hoja pequeña o fragmento vegetal.

*" La menta puede relajar el esfínter que conecta el estómago con el esófago, lo que en algunos casos puede facilitar el reflujo. Te recomendamos probar solo una cantidad pequeña la primera vez. Si notas acidez o molestias tras tomarla, evita incluirla en tu dieta habitual y opta por alternativas como la manzanilla o el jengibre".*

# Agua de Arroz

**Ingredientes:**

- 500 ml de agua mineral.
- 2 cucharadas soperas de arroz blanco (preferiblemente de grano redondo o glutinoso, que suelta más almidón).
- Una pizca pequeña de sal marina.

**Elaboración:**

1. Enjuaga brevemente el arroz bajo el grifo para eliminar impurezas superficiales.
2. Pon el agua a hervir en el cazo junto con el arroz.
3. Reduce el fuego y deja cocer a fuego lento durante unos 15 minutos, hasta que el agua se torne de un color blanco lechoso (es ahí donde están los nutrientes que buscamos).
4. Pasa la mezcla por el colador chino para retirar todos los granos de arroz.
5. Para asegurar una textura totalmente líquida y fina, vuelve a pasar el líquido obtenido a través de una gasa fina o filtro de tela.
6. Añade una pizca mínima de sal para equilibrar los electrolitos.
7. Deja templar antes de tomar.



*” Este agua de arroz es muy suave, por lo que puedes ir bebiéndola a pequeños sorbos a lo largo de la mañana para mantenerte hidratado de forma constante sin sobrecargar el estómago.”*

# 2. Bebidas de Reposición Caseras

A veces las bebidas comerciales tienen demasiada azúcar, lo que puede provocar diarrea por efecto osmótico. Esta fórmula es muy útil para reponer líquidos y electrolitos de forma provisional o si la diarrea es poco intensa y fácil de preparar en casa.

## Limonada Alcalina (Suero Oral Básico)

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua (previamente hervida o mineral embotellada).
- 2 cucharadas soperas de azúcar (o miel, si se tolera bien).
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de bicarbonato sódico.
- El zumo de uno o dos limones (colado).

**Elaboración:**

1. En la jarra de cristal, vierte el litro de agua.
2. Añade el azúcar, la sal y el bicarbonato.
3. Remueve con la cuchara hasta que todos los elementos estén completamente disueltos.
4. El zumo de limón, añádelo al final y pásalo por el colador chino antes de incorporarlo a la mezcla para asegurar una textura completamente libre de pulpa o restos de fibra.
5. Conserva en la nevera y consume dentro de las siguientes 24 horas.

*”Este suero no es una bebida de consumo habitual para calmar la sed, sino una herramienta de reposición hasta que puedas ir a la farmacia a comprar un preparado específico. Si notas mareo, excesivo cansancio o las pérdidas superan el litro, consulta con tu especialista”.*

# Caldo de Verduras

### Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 2 zanahorias peladas y troceadas (sin parte verde).
- 1 trozo pequeño de calabacín (solo la parte blanca, sin piel).
- 1 pizca de sal marina. (Añadir al final)
- *Opcional: Unas gotas de aceite de oliva virgen extra añadidas al final.*

### Elaboración:

1. Pon a hervir el agua con las verduras troceadas a fuego medio.
2. Deja que cuezan hasta que estén muy tiernas.
3. Retira las verduras con una espumadera.
4. Pasa el caldo resultante por el colador chino para retirar cualquier posible resto sólido.
5. Para un acabado perfecto ("clarificado"), coloca una gasa limpia o un filtro de tela sobre el colador chino y vierte el caldo a través de él una segunda vez. Esto eliminará cualquier impureza o residuo de fibra.
6. Añade la pizca de sal y, si se tolera bien, unas gotas de aceite de oliva para aportar nutrientes esenciales.
7. Deja templar antes de consumir.

*" Al tratarse de un caldo casero natural, recuerda que su vida útil es corta. Guárdalo siempre en la nevera y consúmelo preferiblemente en las primeras 12-24 horas".*

# 3. Aguas Saborizadas (Sin Gas)

*Las aguas saborizadas son perfectas para quienes buscan un toque de frescura sin recurrir a bebidas azucaradas o carbonatadass. Al prepararlas, el objetivo es extraer el aroma y la esencia de los ingredientes sin que estos dejen residuos sólidos o fibra que puedan incomodar a un sistema digestivo sensible.*

- ***Recomendable** beber a **temperatura ambiente** o ligeramente frescas. Los líquidos muy fríos o muy calientes pueden acelerar el tránsito intestinal (peristaltismo).*
- ***Pequeños sorbos:** Es mejor beber 100 ml cada hora que medio litro de golpe.*
- ***Separar de las comidas:** Conveniente no beber grandes cantidades mientras se come para no diluir las enzimas digestivas y evitar que el bolo pase demasiado rápido perdiéndose nutrientes.*

*Puedes alternar estas aguas a lo largo del día. Al ser preparaciones caseras sin conservantes, consúmelas siempre en el mismo día de su elaboración para asegurar que mantienen todas sus propiedades y frescura.*

## Agua de Pepino y Albahaca

### Ingredientes:

- 500 ml de agua mineral fría.
- 1/4 de pepino (bien pelado, sin semillas y troceado).
- 3-4 hojas de albahaca fresca.

### Elaboración:

1. Pela el pepino y retira todas las semillas con una cuchara; utilizaremos solo la parte de la carne más firme.
2. Tritura ligeramente el pepino con un poco de agua en una batidora o aplástalo bien con un mortero.
3. Añade las hojas de albahaca y el resto del agua.
4. Deja reposar en la nevera durante al menos una hora para que el agua absorba los sabores.
5. Pasa la mezcla por el colador chino directamente al vaso o jarra final. Este paso es vital para asegurar que no quede ni un pequeño trozo de piel, semilla o restos de la hoja de albahaca.

*” Esta combinación es famosa por su efecto refrescante. La albahaca aporta un toque aromático suave que ayuda a combatir la sensación de pesadez”.*

# Agua de Melón

**Ingredientes:**

- 500 ml de agua.
- 1 rodaja grande de melón (tipo piel de sapo o cantalupo), bien maduro.

**Elaboración:**

1. Retira la corteza del melón y las pepitas. Asegúrate de usar solo la pulpa más tierna.
2. Corta el melón en trozos pequeños y pásalos por la batidora hasta obtener un puré muy fino.
3. Mezcla este puré con los 500 ml de agua.
4. Pasa la mezcla final por el colador chino. Aunque el melón es blando, el colador eliminará cualquier fibra elástica o resto de pulpa que pueda quedar, dejando una bebida clara y sedosa.
5. Mantén en la nevera hasta el momento de servir.



*"El agua de melón es especialmente recomendada en procesos de adaptación digestiva o recuperación por varias razones clave:*

- *Es una de las frutas que menos suele irritar el tracto gastrointestinal, gracias a su composición.*
- *Al ser una fruta con un contenido de agua extremadamente alto, ayuda a mantener los niveles de hidratación de forma natural y eficaz.*
- *Al prepararla como agua saborizada y filtrarla (especialmente si se hace a través de un colador chino para eliminar fibras), el cuerpo puede procesar el líquido sin tener que realizar un esfuerzo digestivo mayor, permitiendo que los nutrientes se absorban rápidamente".*

# VI. Postres y desayunos para empezar con Energía

*Una colección completa de recetas dulces y nutritivas, diseñadas para comenzar el día con vitalidad o disfrutar de un postre delicioso. Desde bizcochos esponjosos hasta smoothies refrescantes, cada receta está pensada para ser suave, digestiva y llena de sabor.*

- Bizcocho de coco y limón
- Bizcocho de Yogur Extra Suave
- Bizcocho de manzana asada
- Bizcocho de chocolate
- Crepes Suaves con Compota de Manzana Asada
- Donuts de zanahoria
- Dulce de Membrillo Casero
- Galletas de avena y chocolate
- Manzanas Asadas con Canela
- Membrillo natural
- Mousse de mango
- Mousse Suave de Turrón
- Pan de yogurt tipo pita de tres ingredientes
- Pancakes con dátiles
- Polos de frutas saludables (Manzana, mango, limón)
- Pudin de manzana “bocado de seda”
- Semifrío de piña “textura cero”
- Tarta de manzana y chocolate sin horno
- Tarta de queso
- Tortitas con manzana al horno y toque con mermelada de albaricoque
- Tortitas Suaves de Plátano y Avena (Bajas en Fibra)

***Desayunos Nutritivos para Empezar el Día:***

- Huevos Revueltos con Queso Fresco
- Tostada de aguacate
- Tortilla con un chorrito de miel
- Licuado de frutos rojos con yogur

# Bizcochos Caseros: Suavidad y Sabor

## Bizcocho de coco y limón (Receta cedida por Marina)

### Ingredientes:



- 250 gr Harina de trigo.
- 3 Huevos.
- 2 Plátanos maduros.
- 125 gr Yogur de coco
- 100 ml Leche desnatada.
- 80 ml Aceite de girasol o de oliva suave.
- Zumo de ½ limón.
- 1 Sobre de levadura en polvo
- Ralladura de limón
- 1 Pizca de sal

### Elaboración:

1. Precalentar el horno a 180ºC con la función de calor arriba y abajo.
2. Batir los huevos hasta obtener una mezcla espumosa.
3. Triturar los plátanos con un tenedor y cuando queden con textura de papilla, añadirlos al bol de los huevos batidos y mezclar.
4. Añadir el yogur de coco, leche desnatada, sal, aceite de girasol y el zumo de medio limón. Mezclar bien.
5. Tamizar la harina y la levadura, y remover bien. Si queda muy líquida la mezcla, añadir más harina tamizada. Agregar la ralladura de limón a la mezcla y remover.
7. Verter la mezcla en el molde, previamente engrasado para que no se quede pegado el bizcocho.
8. Hornear durante 35-40 minutos, hasta que al pinchar con un tenedor el bizcocho salga limpio.
9. Dejar enfriar sobre una rejilla antes de desmoldar.

*"Si no te gusta el sabor del coco, puedes usar yogurt natural o de limón. En la variedad está el gusto."*

# Bizcocho de Yogur Extra Suave

### Ingredientes:



- 1 yogur natural sin azúcar (el vaso del yogur será nuestra medida).
- 3 medidas de harina de trigo blanca (todo uso).
- 2 medidas de azúcar.
- 1 medida de aceite de girasol (o cualquier aceite vegetal suave).
- 3 huevos medianos.
- 1 sobre de levadura química (tipo Royal).
- Ralladura de limón (solo la parte amarilla o esencia de vainilla).
- Una pizca de sal.

### Elaboración:

1. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa un molde redondo o rectangular con un poco de aceite y espolvorea harina para que no se pegue.
2. En un bol grande, bate los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla blanquecina y espumosa. Añade el yogur, el aceite y la ralladura de limón (o la esencia de vainilla), y mezcla bien hasta que se integren.
3. En otro bol, tamiza la harina junto con la levadura y la pizca de sal. Esto ayuda a que el bizcocho quede más esponjoso y sin grumos.
4. Incorpora los ingredientes secos a la mezcla de líquidos poco a poco, batiendo suavemente con una espátula o varillas manuales hasta que no queden grumos. No batas en exceso, solo hasta que la masa sea homogénea.
5. Vierte la mezcla en el molde preparado. Hornea durante aproximadamente 30-40 minutos. Para comprobar si está hecho, introduce un palillo en el centro; si sale limpio, está listo.
6. Deja enfriar el bizcocho dentro del molde durante unos 10 minutos antes de desmoldarlo y pasarlo a una rejilla para que se enfríe completamente.

*"No añadir nueces, pasas o semillas, ya que no se deshacen y pueden causar un bloqueo en el estoma"*

# Bizcocho de manzana asada

### Ingredientes:



- 3 manzanas Golden
- 2 yogures naturales
- 2 huevos
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 180 g de harina de trigo (tamizada)
- 15 gr de levadura en polvo
- 2-3 cucharadas de mermelada de albaricoque

### Elaboración:

1. Pela las 3 manzanas, retira el corazón y córtalas en dados. Hornea todas a 180°C durante 30 minutos. Usaremos una parte para la masa y otra para la decoración, asegurando que toda la manzana esté tierna antes de hornear el bizcocho.
2. En un vaso batidor, mezcla los yogures, los huevos, el aceite y la harina tamizada con la levadura. Tritura hasta obtener una crema fina y homogénea.
3. Añade 2 de las manzanas asadas (cortadas en dados pequeños) a la crema de yogur y mezcla bien con una espátula.
4. Unta el molde rectangular con un poco de aceite de oliva virgen extra y coloca el papel de horno. Vierte la mezcla.
5. Corta la manzana asada restante en láminas muy finas y colócalas con cuidado sobre la masa. Al estar ya asada, se integrará mejor y será mucho más tierna al morder.
6. Hornea a 170°C durante 30-40 minutos.
7. Una vez templado, unta la superficie con la mermelada de albaricoque. Si la mermelada tiene trozos, pásala primero por un colador para que quede totalmente lisa.

*"No añadir nueces, pasas o semillas, ya que no se deshacen y pueden causar un bloqueo en el estoma"*

# Bizcocho de Chocolate

## Ingredientes:



- 3 huevos (separamos claras y yemas).
- 1 yogur natural (sin trozos de fruta ni cereales).
- Harina de repostería (blanca): 2 medidas del vaso de yogur (tamizada dos veces).
- Cacao puro en polvo: 1 medida del vaso de yogur (asegúrate de que no tenga pepitas).
- Azúcar: 2 medidas del vaso de yogur.
- Aceite de girasol: 1 medida del vaso (es más ligero que el de oliva para la digestión).
- 1 sobre de levadura química en polvo.
- Una pizca de sal.

## Elaboración:

1. Tamizado Clave: Pasa la harina, el cacao y la levadura por un colador fino dos o tres veces. Esto elimina cualquier grumo y airea la masa para que sea más esponjosa.
2. Bate las yemas con el azúcar hasta que blanqueen. Añade el aceite y el yogur y mezcla bien.
3. Añade la mezcla de harina y cacao poco a poco a la masa líquida hasta que no haya ni un solo grumo.
4. Monta las claras con la pizca de sal a punto de nieve firme. Incorpóralas a la mezcla anterior con movimientos envolventes
5. Hornea a 180°C durante unos 35-40 minutos.
6. Deja enfriar totalmente antes de comer.

*"No añadir nueces, pasas o semillas, ya que no se deshacen y pueden causar un bloqueo en el estoma"*

# Crepes, Donuts y Galletas

## Crêpes Suaves con Compota de Manzana Asada

### Ingredientes (Para 4-5 crêpes):



#### Para la masa:

- 5-6 cucharadas de harina blanca (tamizada).
- 2 huevos.
- 1 taza de leche (250ml)
- 1 cucharadita de azúcar (opcional).
- Una pizca de sal.
- Aceite de oliva para pincelar la sartén.

#### Para el relleno:

- 2 manzanas maduras (tipo Golden o Reineta).
- Una pizca de canela en polvo.
- Un chorrito de agua.

### Elaboración:

#### Preparar el relleno de Manzana

1. Es importante quitar toda la piel y las semillas antes de asarlas para eliminar la fibra insoluble de la piel, que es la que podría causar molestias. Luego, corta la manzana en dados pequeños.
2. Pon los trozos en un cazo con un chorrito de agua y una pizca de canela. Tapa y cocina a fuego suave hasta que la manzana se deshaga (unos 10-15 min).
3. Para máxima seguridad, aplasta con un tenedor o tritura con la batidora hasta obtener una compota lisa. Deja enfriar.

#### Preparar los Crepes

1. Mezclar En un bol, bate los huevos. Añade la leche y ve incorporando la harina poco a poco mientras bates para que no queden grumos. Añade la sal y el azúcar. Deja que la masa descanse 15 minutos
2. Engrasa una sartén antiadherente con una gota de aceite. Vierte un poco de masa y mueve la sartén para que cubra el fondo con una capa muy fina.
3. Cuando los bordes se despeguen (aprox. 1 minuto), dales la vuelta y cocina 30 segundos más. Deben quedar flexibles, no crujientes ni quemados.
4. Extiende una cucharada generosa de la compota de manzana sobre cada crêpe y enróllalo o dóblalo en triángulo.

# Donuts de zanahoria (Receta cedida por Beatriz)

Se necesita además de los ingredientes seleccionados, un molde de silicona para donuts para microondas.



**Ingredientes**:

- 2 huevos.
- 1 yogurt natural.
- 120 g de zanahoria (zanahoria hervida y luego triturada hasta que sea una crema lisa).
- 40g de harina de avena fina.
- 1 cucharada de levadura polvo o 3g.
- cobertura: chocolate fundido.
- *opcional: edulcorante al gusto.*

**Elaboración:**

1. Mezclar todo bien batido, extender en el molde y llevarlo al microondas aprox. tres minutos.
2. Desmolda y deja enfriar.
3. Deshacer el chocolate en el microondas y mojar los donuts.
4. Dejar enfriar.

*"Puedes utilizar cualquier tipo de chocolate, pero el más indicado es el de 85% cacao"*

# Dulce de Membrillo Casero

### Ingredientes:



- 3 membrillos medianos (maduros y amarillos).
- Azúcar: El peso del azúcar debe ser aproximadamente el 70% del peso de la pulpa limpia (o puedes usar menos si prefieres una versión menos dulce).
- El zumo de medio limón (ayuda a conservar y aporta vitamina C).
- Agua

### Elaboración:

1. Lava los membrillos para quitarles la pelusa. Pélalos con cuidado retirando toda la piel y corta la carne en trozos, asegurándote de eliminar completamente el corazón (la parte central dura y las semillas).
2. Pon los trozos en una olla y cúbrelos con agua. Cocina a fuego medio durante unos 30-40 minutos o hasta que los trozos estén tan tiernos que se deshagan al tocarlos con un tenedor.
3. Escurre el agua y tritura la pulpa con una batidora. Para garantizar la seguridad total, pasa el puré por un colador fino o pasapurés. Pesa el puré obtenido y añádelo a una olla limpia con el azúcar y el zumo de limón.
4. Cocina a fuego muy lento, removiendo constantemente con una cuchara de madera durante 45-60 minutos. Sabrás que está listo cuando la mezcla tenga un color rojizo brillante y, al pasar la cuchara, se vea el fondo de la olla.
5. Vierte en un recipiente de cristal, deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera hasta que tome consistencia firme.

*"Esta receta está pensada para ser extra suave. El membrillo es rico en pectina, una fibra soluble que actúa como un "espesante" natural en el intestino, siendo ideal para quienes buscan controlar un efluente demasiado líquido.*

*El membrillo es muy eficaz para "frenar" el intestino. Si sufres de estreñimiento, consúmelo con moderación.*

*Sin trozos: Asegúrate siempre de que la textura final sea tipo "gelatina firme" o crema espesa, nunca con trozos de fruta entera.*

*Doble uso: Es ideal para tomar una porción pequeña junto con un queso fresco desnatado (si se toleran bien los lácteos) y también como guarnición para carnes blancas"*

# Galletas de avena y chocolate (Receta cedida por Marina)

## Ingredientes:



- 1 Huevo.
- 200 gr Harina de avena.
- 100 gr Miel.
- 80 gr Aceite de coco.
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 Pizca de sal.
- 1 Cucharadita de levadura en polvo.
- Pepitas de chocolate negro.
- *Opcional: ½ Cucharadita de canela en polvo.*

## Elaboración:

1. Precalentar el horno a 180 grados, con la función de calor arriba y abajo.
2. Mezclar la harina de avena, levadura, sal y canela en un bol.
3. En otro bol, batir el huevo con la miel, el aceite de coco derretido y la esencia de vainilla.
4. Añadir la primera mezcla a la mezcla con ingredientes líquidos y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
5. En una bandeja con papel de horno, hacer pequeñas bolitas con la masa y aplastarlas ligeramente. Colocar sobre las galletas, las pepitas de chocolate negro.
6. Hornear durante 10-13 minutos.
7. Dejar enfriar sobre una rejilla.

*"Consejo textura segura: En lugar de usar copos enteros, usa harina de avena muy fina (tamizada). De esta forma, la fibra ya está triturada".*

# Manzanas Asadas con Canela

**Ingredientes:**



- 2 manzanas (tipo Reineta o Golden).
- 1 rama de canela o canela en polvo.
- Un poco de agua.
- *Opcional: una cucharadita de miel si se tolera bien el dulce.*

**Elaboración:**

1. Lava las manzanas y quítales el corazón con un descorazonador (puedes dejar la piel durante el asado para que no se deshagan, pero es vital retirarla antes de comerla).
2. Haz un pequeño corte superficial en la piel alrededor de la manzana para que no explote.
3. Colócalas en una fuente para horno con un fondo de agua y la rama de canela.
4. Hornea a 180°C durante unos 30-40 minutos hasta que estén muy blandas.
5. Deja templar y, al servir, asegúrate de quitar la piel por completo

*"La manzana asada es un alimento excelente para personas ostomizadas porque la cocción rompe las fibras duras y la convierte en un puré natural muy suave que el intestino procesa sin esfuerzo. Controla el tránsito, ayuda dar consistencia a las heces si son demasiado líquidas sin riesgo de obstrucción y es de fácil digestión, además suele ayudar a reducir el olor de los gases".*

# Mousse de mango

**Ingredientes:**



- 2 mangos
- 2 hojas de gelatina
- zumo de 1 lima
- ralladura de lima
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas de azúcar

**Elaboración:**

1. Pon la gelatina en un bol con agua fría para que se ablande.
2. Calienta un chorrito de agua en un cazo e introduce la gelatina remojada y escurrida.
3. Remueve hasta que se disuelva.
4. Pela y trocea los mangos y tritúralos en la jarra batidora.
5. Añade un poco de ralladura de lima, el zumo de lima, el azúcar y la gelatina diluida en agua.
6. Vuelve a triturar hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.
7. Coloca las claras en un bol. Móntalas con una batidora de varillas eléctrica.
8. Añade el puré de mango y mezcla con movimientos suaves y envolventes.
9. Reparte la mousse en 6 copas (o vasos) e introdúcelas en el frigorífico durante 1 hora como mínimo.

*"Para un mousse de mango seguro:*

*1. El filtrado es obligatorio: No basta con triturar el mango. Para que sea "textura cero", después de batir la pulpa, debes pasarla por un colador de malla fina o un chino. Esto eliminará todos los filamentos y hebras de la fruta.*

*2. Madurez extrema: Utiliza mangos que estén muy maduros. No solo son más dulces (evitando tener que añadir azúcar extra), sino que su carne es mucho más blanda y fácil de procesar".*

# Mousse Suave de Turrón (Receta cedida por Beatriz)

## Ingredientes:



- 100 g de turrón de Jijona (el blando).
- 200ml de nata para montar (mínimo 35% materia grasa) o yogur griego natural si prefieres algo menos graso.
- 1 hoja de gelatina neutra (para dar consistencia sin usar harinas).
- 2 cucharadas de leche desnatada o semidesnatada.
- *Opcional: Una pizca de canela en polvo.*

## Preparación:

1. Pon la hoja de gelatina en un bol con agua fría durante unos 5-10 minutos hasta que se ablande.
2. En un cazo pequeño, calienta las 2 cucharadas de leche. Escurre la gelatina hidratada y añádela a la leche caliente, removiendo bien hasta que se disuelva por completo.
3. Corta el turrón blando en trozos y ponlo en una batidora con la mezcla de leche y gelatina. Tritura a máxima potencia hasta que sea una crema fina. Pasa esta crema por un colador de malla fina para retirar cualquier pequeño trozo de almendra que haya podido quedar. Queremos que sea una seda.
4. En un bol aparte, monta la nata (debe estar muy fría) hasta que esté firme.
5. Incorpora la crema de turrón (ya colada y templada) a la nata montada poco a poco, con movimientos envolventes para que no pierda el aire.
6. Reparte en copas individuales y deja en la nevera al menos 3 o 4 horas.

   Puedes espolvorear un poquito de canela por encima antes de comer.

*” Uso de turrón blando: Al ser una pasta de almendra molida con miel, se integra mucho mejor que el turrón duro.*

*Los frutos secos enteros están generalmente desaconsejados para personas ostomizadas debido a su dureza y dificultad para ser digeridos. En esta receta, disfrutamos de todo el sabor de la almendra de forma segura. No te saltes el paso del colador de malla fina: asegurar una textura de mousse totalmente lisa es lo que hace que este postre sea apto y delicioso para tu sistema digestivo."*

# Pan de yogurt tipo pita de tres ingredientes:

### Ingredientes:



- 400g harina.
- 330 g de yogurt.
- 5g de bicarbonato.
- *Opcional: Pizca de sal.*

### Elaboración:

1. Mezclamos todo bien. Amasamos y dejamos reposar unos minutos.
2. Cortamos porciones pequeñas y las extendemos con un rodillo, damos forma redondeada.
3. La clave para que se infle, es hacer láminas muy finas.
4. Calentar una sartén y cocinar a fuego mínimo un minuto por cada lado.
5. Si queremos, lo servimos con un poco de aceite

# Pancakes con dátiles (Receta cedida por Marina)

## Ingredientes:



- 2 Huevos.
- 2 Dátiles.
- 1 Taza de leche de avena.
- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1 Taza de harina de trigo.
- ½ Sobre de levadura en polvo.

## Elaboración:

1. Dejar los dátiles (habiendo quitado el hueso) a remojo en la leche de avena durante 15 minutos.
2. Triturar los dátiles y la leche de avena con la batidora.
3. Utilizar un colador para colar la mezcla de leche y dátiles.
4. Coger un cuenco y batir los huevos. Después, añadir el aceite de oliva y la mezcla de leche con dátiles.
5. Tamizar la harina y levadura, y remover hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Si la mezcla queda muy líquida, añadir más harina tamizada.
7. Calentar una sartén antiadherente y con un cazo añadir un poco de la mezcla de los pancakes.
8. Cuando empiecen a salir burbujitas en la superficie del pancake, utilizar una espátula para darle la vuelta.
9. Realizar otra vez el procedimiento hasta acabar con toda la mezcla de los pancakes.

# Polos de frutas saludables

## Polos de Manzana y Canela (Digestivo)

*Ideal para cuando el tránsito está un poco acelerado, ya que la manzana cocida ayuda a regular.*



**Pasos:**

1. Pela 2 manzanas grandes (quita piel y semillas). Córtalas en trozos y cuécelas con un poco de agua o al microondas (5 min) hasta que estén muy blandas.
2. Bate la manzana cocida con 100 ml de agua o zumo de manzana natural y una pizca de canela.
3. Pasa la mezcla por un colador fino para eliminar cualquier fibra que haya quedado.
4. Vierte en los moldes y deja congelar al menos 6 horas.

## Polos Cremosos de Mango y Yogur (Proteína y Suavidad)

*Una textura cremosa que se deshace rápidamente, evitando esfuerzos digestivos.*

**Pasos:**

1. Elegir el mango: Usa un mango muy maduro. Pélalo y corta la pulpa evitando la zona central que tiene hebras.
2. Tritura la pulpa del mango con un yogur natural (o griego para más cremosidad) y una cucharadita de miel si el mango no es muy dulce.
3. Tamizar: Este paso es vital con el mango. Pasa el puré por un colador para atrapar cualquier "pelo" o hebra de la fruta.
4. Congelar: Llena los moldes. Al llevar yogur, la textura será menos dura que un polo de hielo.

## Polos de Limón y Manzanilla (Hidratación Máxima)

*Perfectos para calmar el estómago y reponer líquidos sin azúcar refinado.*

**Pasos:**

1. Prepara una manzanilla concentrada (2 bolsitas en 200 ml de agua). Deja que se enfríe.
2. Añade el zumo de medio limón recién exprimido. Añade una cucharadita de miel o estevia y remueve bien hasta que se disuelva.
3. Pasa la mezcla por un colador para que no caiga ninguna pulpa o semilla del limón.
4. Congelar: Ponlo en los moldes. Puedes añadir una hoja de menta solo para decorar el molde si luego el paciente la retira al comer.

# Pudines y semifríos: texturas sedosas

## Pudin de manzana “bocado de seda” (Receta cedida por Beatriz)

### Ingredientes:



- 3 manzanas maduras (peladas y descorazonadas).
- 4 rebanadas de pan de molde blanco (sin corteza).
- 3 huevos.
- 300 ml de leche (o bebida vegetal de arroz/avena fina).
- 50 g de azúcar (o edulcorante apto para cocción).
- 1 pizca de canela (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra para engrasar el molde.

### Elaboración:

1. Corta las manzanas peladas en trozos y cocínalas en el microondas (5 min) o en un cazo con un poco de agua hasta que estén muy tiernas. Aplástalas con un tenedor hasta que no queden trozos grandes o pásalas por la batidora.
2. En un bol, trocea el pan de molde (solo la miga) y empápalo con la leche. Deja que repose unos minutos hasta que el pan se deshaga y absorba el líquido.
3. Añade a la mezcla de pan los huevos batidos, el azúcar, la canela y el puré de manzana. Pasa toda la mezcla por la batidora de nuevo.
4. Engrasa el molde con unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Vierte la mezcla y cocina al Baño María a 180º durante 40-45 minutos.
5. Deja que temple antes de desmoldar. Es mucho más digestivo si se toma a temperatura ambiente o frío.

*“El vapor suave que genera el baño María evita que los bordes del pudin se resequen o se tuesten demasiado, manteniendo la humedad del centro intacta”.*

# Semifrío de piña "Textura cero" (Receta del Hospital Universitario Príncipe de Asturias)

*Un postre ligero, fresco y totalmente libre de fibras peligrosas.*

Hospital Universitario Príncipe de Asturias

## Ingredientes:



- 250 ml de zumo de piña (mejor si es de buena calidad, sin azúcares añadidos y bien colado).
- 250 ml de nata para montar (muy fría).
- 4 láminas de gelatina neutra (u 8g en polvo).
- 80 g de leche condensada (ayuda a dar cremosidad y cuerpo sin usar trozos de fruta).
- Unas gotas de limón.

## Elaboración:

1. Hidratar la gelatina: Pon las láminas de gelatina en agua fría durante unos 5-10 minutos hasta que se ablanden.
2. Calienta la mitad del zumo de piña en un cazo (sin que llegue a hervir). Retira del fuego, añade la gelatina escurrida y remueve hasta que se disuelva por completo. Añade el resto del zumo frío para templar la mezcla.
3. Incorpora la leche condensada al zumo con gelatina y mezcla bien. Deja que repose a temperatura ambiente (no debe cuajar todavía, solo enfriarse).
4. Bate la nata (que debe estar muy fría) hasta que esté firme pero cremosa.
5. Unir con suavidad: Incorpora la mezcla de piña a la nata montada poco a poco, con movimientos envolventes de abajo hacia arriba para que no pierda el aire.
6. Vierte en moldes individuales o en un molde grande y deja en la nevera un mínimo de 4 o 5 horas (mejor si es de un día para otro).

*"La piña es una de las frutas más fibrosas que existen. En esta receta utilizamos únicamente su zumo o puré totalmente tamizado. Nunca añadas trozos de piña natural o en almíbar a la mezcla, ya que sus hebras podrían causar una obstrucción en el estoma."*

# Tarta de manzana y chocolate sin horno



### Ingredientes:

- 4 manzanas del tipo que más te gusten.
- 240 g de chocolate. Cuanto más negro, menos azúcar.

### Elaboración:

1. Se pelan y trocean las manzanas.
2. Ponerlas a hervir con 100 ml de agua cinco min para que se ablande la manzana.
3. Trocear el chocolate y mezclar en batidora junto con la manzana.
4. Poner en un molde de los que se puede desmoldar con papel de horno
5. Dejar enfriar en la nevera toda la noche.
6. Desmoldar y servir.

# Tarta de queso

### Ingredientes:



- 350g de queso crema
- huevos
- 100g eritritol (edulcorante)
- 180ml de nata

### Elaboración:

1. En un bol batimos los 4 huevos y lo mezclamos con el queso crema, el edulcorante y la
   nata
2. Forra el molde con papel de horno (humedécelo antes para que se adapte mejor)
3. Vierte la mezcla y hornea 180ºC durante 45 minutos
4. La tarta debe quedar “temblorosa” en el centro (como un flan) al sacarla; terminará de cuajar al enfriar.
5. Lo ideal es dejara en la nevera unas horas para que la textura sea perfecta.

# Tortitas con manzana al horno y mermelada de albaricoque



### Ingredientes:

- 4 manzanas
- 1 huevo
- 1 yema
- 200 ml de leche
- 1 yogur natural
- 100 g de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de AOVE, vaina de vainilla, 3cucharadas de mermelada de albaricoque pasada por un colador chino o triturada con la batidora
- Sal

### Elaboración:

1. Lava las manzanas, descorazónalas (sin pelarlas) y córtalas primero en rodajas finas y después por la mitad.
2. Pon a calentar en un cazo un vaso de agua con la vaina de vainilla abierta y 2 cucharadas de azúcar, cocina las láminas de manzana, tapa y cuece 3-4 minutos. Retira y reserva el líquido
3. En el vaso batidor, mezcla el huevo, la leche, la harina tamizada, una cucharada de azúcar, el aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal. Bate hasta obtener una masa fina.
4. Calienta una sartén antiadherente con una gota de aceite. Cuaja las 4 tortitas.
5. Coloca las tortitas en una placa de horno (puedes usar papel de horno para que no se peguen). Distribuye las láminas de manzana (ya cocinadas y blandas) sobre cada tortita en forma de flor.
6. Bate la yema de huevo con un poco del jugo reservado de la cocción de las manzanas. Pincela las manzanas con esta mezcla.
7. Hornea a 200 ºC durante 15-20 minutos. Vigila que no se tuesten demasiado, buscamos que la manzana quede confitada y muy suave, no seca.
8. Mezcla el yogur con una cucharada de mermelada (ya tamizada). Sirve las tortitas decorando con esta crema de yogur y pincelando las manzanas con el resto de la mermelada de albaricoque.

# Tortitas Suaves de Plátano y Avena

### Ingredientes (3-4 tortitas pequeñas):



- 1 plátano maduro (mientras más maduro, mejor se digiere y más dulce es).
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas (30g) de harina de avena (si solo tienes copos, tritúralos en la licuadora hasta que sean polvo fino).
- Una pizca de canela
- 1 gota de aceite de oliva

### Elaboración:

1. En un bol, machaca el plátano con un tenedor hasta obtener un puré completamente liso y sin grumos.
2. Añade el huevo al puré de plátano y bate bien hasta que la mezcla sea homogénea.
3. Incorpora la harina de avena fina y la canela. Remueve hasta que no queden rastros de harina seca.
4. Calienta una sartén a fuego medio y pincela con la gota de aceite
5. Vierte pequeñas porciones de masa para formar las tortitas
6. Cocina durante unos 2 minutos por cada lado o hasta que veas que están ligeramente doradas y firmes.

*"El plátano maduro es un excelente aliado para las personas ostomizadas, ya que ayuda a regular el tránsito y espesar las heces. Al utilizar harina de avena fina en lugar de copos enteros, reducimos el riesgo de que la fibra insoluble cause molestias o gases, facilitando una digestión tranquila desde la primera comida del día."*

# Desayunos Nutritivos para Empezar el Día

## Huevos Revueltos con Queso Fresco

**Ingredientes:**



- 2 huevos
- 30g de queso fresco (tipo Burgos, requesón o mozzarella suave) cortado en cubitos muy pequeños.
- 1 cucharadita de leche (o bebida vegetal sin azúcar) para dar cremosidad.
- 1 pizca de sal
- 1 rebanada de pan blanco tostado

**Elaboración:**

1. En un bol pequeño, bate los huevos con la cucharadita de leche y la pizca de sal.
2. Vierte la mezcla en la sartén. Espera unos 20 segundos y comienza a remover suavemente con una espátula de silicona, llevando los bordes hacia el centro.
3. Cuando el huevo empiece a cuajar, añade los cubitos de queso fresco.
4. Sigue removiendo unos 30 segundos más hasta que el queso se ablande y el huevo esté cuajado, pero aún cremoso. Retira del fuego
5. Acompaña con la tostada de pan blanco

*"El huevo es la proteína por excelencia debido a su alta biodisponibilidad. En esta receta, la cocción a fuego bajo asegura que las proteínas no se endurezcan, facilitando el trabajo del estómago. El queso fresco aporta calcio y ayuda a dar consistencia sin añadir grasas pesadas que podrían acelerar el tránsito."*

## Tostada de aguacate **(Receta cedida por Marina)**

**Ingredientes:**



- 2 Rebanadas de una barra de pan blanco.
- 1 Aguacate maduro
- 1 Queso fresco
- 1 Huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 Pizca de sal
- 1 Limón

**Elaboración:**

1. Echar agua en un cazo y esperar a que hierva.
2. Colocar el huevo dentro del cazo y bajar un poco el fuego.
3. Esperar 10 minutos para que el huevo esté cocido. Si se quiere un huevo con la yema cremosa solo esperar 7 minutos.
4. Pelar el huevo.
5. Pelar el aguacate y quitarle el hueso. Después cortarlo en rodajas.
6. Cortar en rodajas finas el queso fresco.
7. Cortar 2 rebanadas de pan y tostarlas.
8. Echar un chorrito de aceite de oliva virgen extra y de limón sobre la tostada.
9. Colocar las rodajas de aguacate sobre las tostadas y echar una pizca de sal.
10. Colocar las rodajas de queso fresco y huevo cocido sobre el aguacate.

*"El aguacate es una excelente fuente de grasas saludables que ayudan a lubricar el intestino, lo cual es positivo. Sin embargo, su contenido en fibra y la textura del pan requieren atención para evitar molestias o bloqueos en el estoma.*

*El aguacate debe estar muy maduro. Un aguacate duro es más difícil de digerir y tiene fibras más resistentes.*

*Evita: El pan integral, con semillas o cereales enteros. Estos tienen mucha fibra insoluble que puede causar gases o incluso obstrucciones".*

# Tortilla con un chorrito de miel (Receta cedida por Marina)

**Ingredientes:**



- 2 Huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Miel

**Elaboración:**

1. Calentar una sartén antiadherente.
2. Batir 2 huevos en un bol.
3. Echar un chorrito de aceite de oliva virgen extra en la sartén y con ayuda de papel de cocina esparcir el aceite por la superficie de la sartén.
4. Verter los huevos batidos y esperar a que se haga el lado de la tortilla que está en contacto con la sartén.
5. Coger un plato, colocarlo sobre la sartén y darle la vuelta a la tortilla. Volver a echar la tortilla en la sartén para que se cocine el lado que falta.
6. Servir la tortilla en un plato y echar un chorrito de miel por encima de la tortilla.

*"Para que la tortilla sea óptima, asegúrate de que el huevo esté completamente cuajado, en el contexto de la ostomía, una cocción completa garantiza la seguridad alimentaria y una digestión más estable.*

*La miel es una fuente excelente de energía rápida. Si notas que la bolsa se llena muy rápido tras ingerir azúcares simples, puedes reducir la cantidad de miel o consumirla acompañada de un poco de tostada de pan blanco sin corteza para ralentizar su absorción".*

# Licuado de frutos rojos con yogur (Receta cedida por Marina)

### Ingredientes (para 1 vaso grande):



- 6-8 Fresas
- ½ Taza de arándanos
- ½ Taza de moras
- 1 Taza de yogur griego desnatado
- Chorrito de miel (opcional)

### Elaboración:

1. Lava muy bien todas las frutas bajo el grifo. Elimina cualquier resto de hojas o tallos.
2. Introduce las frutas y el yogur (y la miel, si la usas) en el vaso de la batidora. Bate a máxima potencia durante al menos un minuto hasta obtener una crema muy fina.
3. Paso de seguridad: Coloca el colador chino sobre un cuenco o vaso y vierte la mezcla. Ayúdate con una cuchara o espátula para presionar y pasar el batido a través de la malla.
4. Verás cómo en el colador quedan atrapadas todas las semillas y pieles. Lo que caiga al vaso será una crema de frutos rojos sedosa, y totalmente segura para tu intestino.

*"Los frutos rojos son una fuente maravillosa de antioxidantes, pero sus pequeñas semillas y pieles son, técnicamente, enemigos de una digestión recién operada. Con este sencillo proceso de filtrado, disfrutarás de todo su sabor sin ningún riesgo.*

*No te saltes el paso del colador. Ese pequeño residuo que queda en la malla es el que, al llegar al intestino, podría causarte molestias o inflamación. Al filtrarlo, conviertes esta receta en un capricho digestivo perfecto".*

# VII. Más cosicas…

## Comer fuera de casa: Tu pasaporte a la vida social

El día que decides volver a cruzar la puerta de un restaurante, de la casa de unos amigos o celebrar un cumpleaños, algo cambia en ti. Es el verdadero paso hacia la normalidad. Sin embargo, sabemos perfectamente que la primera vez que te sientas frente a una carta que tú no has cocinado, aparecen los sudores fríos: *¿Y si esto me sienta mal? ¿Y si no hay un baño cerca? ¿Y si la bolsa se llena a mitad de la cena?*

Respira. Se puede. Y no solo se puede, sino que **debes volver a disfrutarlo**. Como tus estomaterapeutas, aquí tienes los "tips de trinchera" para que salgas a comerte el mundo con total seguridad.

### Elige el lugar con estrategia

No todos los restaurantes son iguales cuando estás readaptando tu intestino. Al principio, sé estratega:

- **Elige la cocina "sencilla":** Opta por restaurantes donde sepas que hay opciones de cocina mediterránea, carnes o pescados a la plancha, arroces limpios o asados. Evita, en las primeras salidas, los restaurantes de comida rápida ultraprocesada, los bufés libres (donde la tentación de mezclar es alta) o la comida excesivamente picante o exótica.

- **El "scouting" del baño:** No tiene nada de malo. Al revés, te dará una paz mental infinita. Cuando llegues al local, localiza dónde están los baños. Saber que están ahí y que son accesibles reduce la ansiedad a la mitad, y ya sabemos que los nervios aceleran el intestino.

### El arte de negociar con el camarero

Tú eres el cliente y el personal de sala está para ayudarte. No tengas reparo en preguntar o pedir pequeñas modificaciones:

- **El aceite, que se vea:** Pide que las salsas, los aliños o el aceite te los sirvan **aparte**. Así serás tú quien controle la cantidad exacta de grasa en tu plato (recuerda que el exceso de grasa cocinada puede aligerar el débito).

- **Pregunta por los "ingredientes invisibles":** Si pides un puré, una crema o un guiso, pregunta con naturalidad si lleva nata, mucha mantequilla o si han triturado verduras con mucha hebra sin tamizar. Ante la duda, un pescado a la espalda o una pechuga a la plancha con patata panadera nunca fallan.

- **Cuidado con los menús cerrados:** Si vas a un evento con menú cerrado, avisa con antelación. Hoy en día los restaurantes están cansadísimos de adaptar menús por alérgenos; decir que necesitas una opción de "fácil digestión" o "dieta blanda" es lo más normal del mundo.

### Domina los tiempos en la mesa

Tus hábitos de casa deben salir contigo a la calle:

- **La regla de los líquidos sigue vigente:** Si pides agua o una bebida permitida, recuerda beber a pequeños sorbos. Intenta no llenarte el estómago de líquido justo antes de que llegue el plato principal para evitar el efecto "lavado".

- **Mastica como si estuvieras en tu cocina:** Con el ambiente, la conversación y las risas, es fácil despistarse y tragar sin procesar bien. Pon el foco en masticar concienzudamente cada bocado. Un truco: suelta el tenedor en la mesa entre bocado y bocado. Te obligará a ir más despacio.

- **Evita el alcohol y el gas al principio:** Deja las burbujas y las copas para más adelante. Para brindar, un sorbito corto de agua o una infusión al final de la cena te harán sentir igual de partícipe de la fiesta sin jugártela con los gases.

### El "Kit de Emergencia" (Tu red de seguridad)

Igual que no sales de casa sin las llaves o el móvil, tu bolso o mochila debe llevar siempre tu tranquilidad empaquetada:

- Lleva siempre contigo un kit de recambio de bolsa completo, toallitas y una bolsa negra pequeña.

- **El truco pro:** Añade un desodorante o bolsitas gelificantes y unos arcos de sujeción. Saber que llevas "un plan B" en el bolso hará que, mágicamente, el 99% de las veces no necesites usarlo. ¡Es el poder de la mente!

## ¿Sabías qué…?

*"¿Existen baños adaptados a personas ostomizadas que están **geolocalizados**? Descárgate la app **OstomiAseo**... y compártela con otros ostomizados".*

# Mitos, Realidades y Verdades de Consulta

En la consulta compartimos muchas horas, trabajo, risas y, a veces, también alguna lágrima. Conocemos perfectamente esos pequeños miedos y mitos que rondan por tu cabeza, y que a veces te da apuro verbalizar. En esta sección hemos recopilado las dudas reales que nos hacéis cada día y los falsos mitos que circulan por ahí, para respondértelos con la misma naturalidad, rigor clínico y cariño de siempre. Sin rodeos.

### MITO: "Si tengo una ileostomía, voy a tener diarrea para siempre."

**LA REALIDAD:** No tiene por qué. Al principio el débito es muy líquido porque el colon ya no está para absorber el agua, pero el intestino delgado es sumamente inteligente y aprende a adaptarse. Con el paso de las semanas y la ayuda de las recetas aglutinantes de este libro, verás que las deposiciones se vuelven más pastosas y controladas. No es diarrea crónica; es un proceso de aprendizaje y maduración de tu nuevo cuerpo.

### DUDA: "Noto que la bolsa se hincha como un globo por las noches. ¿Es normal? ¿Se puede romper?"

**LA VERDAD CLÍNICA:** Es frecuente, y sí, puede llegar a despegarse, reventar o empezar a oler. Aunque las bolsas están excelentemente diseñadas, los filtros de carbón activo que integran para liberar el gas de forma gradual tienen una vida útil limitada. Con la humedad de la noche o el propio efluente, el filtro se satura y se obstruye. Cuando esto ocurre, el gas se queda atrapado, la bolsa se infla y la presión puede hacer que el adhesivo falle, provocando fugas o desprendimientos.

**El consejo:** La clave está en la prevención. Intenta adelantar la hora de la cena para que el intestino esté más tranquilo al acostarte. Si notas que el filtro ya está agotado o saturado antes de irte a la cama, cambia la bolsa para asegurar un descanso sin sobresaltos.

### MITO: "A partir de ahora puedo comer de todo, incluido picante o especias, si lo tolero en el estómago."

**LA REALIDAD:** Hay que tener muchísima precaución: si pica al entrar, va a picar al salir. Los componentes que dan el picante a los alimentos (como la capsaicina) no se destruyen del todo durante la digestión. Al salir por el estoma, provocarán una fuerte irritación y ardor en la mucosa, pero el peligro real está en la piel que rodea al estoma. Si el efluente pica y entra en contacto con la piel periestomal, puede causar lesiones químicas e irritaciones muy dolorosas y difíciles de revertir.

**El consejo:** Durante los primeros meses, los picantes y especias fuertes deben quedarse fuera de la cocina. El riesgo de dañar la piel periestomal rara vez compensa el capricho.

### DUDA: "¿Qué pasa si me trago sin querer una pepita de tomate o de uva?"

**LA VERDAD CLÍNICA:** Probablemente saldrá exactamente igual que entró. Una sola pepita aislada no va a causar una obstrucción, así que no te asustes. El peligro real surge cuando se acumulan de golpe muchos alimentos de difícil digestión (como un puñado de frutos secos mal masticados). Si se te escapa una pepita de forma accidental, simplemente mantente bien hidratado y pon más atención al masticar el próximo bocado.

### MITO: "Ver trozos de comida identificables en la bolsa significa que no estoy absorbiendo los nutrientes."

**LA REALIDAD:** No necesariamente. Hay alimentos con un alto contenido en fibra insoluble (como la piel del tomate, los hollejos o el maíz) que el cuerpo humano no puede deshacer químicamente de manera completa. Si los ves pasar por la bolsa, no significa que estés desnutrido; es simplemente un recordatorio amistoso de tu estoma que te dice: *"Oye, mastícame un poquito más despacio y mejor la próxima vez"*. El resto de los nutrientes esenciales ya han sido absorbidos mucho antes.

### MITO: "Tener una ostomía exige comprar marcas caras, productos eco o suplementos especiales para estar bien alimentado."

**LA REALIDAD:** **En absoluto.** La mejor medicina y la mejor nutrición están en el mercado de tu barrio. Las recetas de este libro se elaboran con ingredientes sencillos, cotidianos, de marca blanca o de toda la vida. Lo que realmente cura y estabiliza tu estoma es el equilibrio de los alimentos tradicionales bien cocinados y adaptados a tu momento clínico, no el precio ni el estatus de la etiqueta.

**El consejo:** Aprovecha para aprender a comer mejor.

### MITO: "El jamón serrano y las legumbres están completamente prohibidos para siempre."

**LA REALIDAD:** El problema no es el alimento, sino su estructura física**.** El jamón serrano tiene hebras longitudinales y las legumbres tienen pieles (hollejos) que el intestino delgado no puede romper con facilidad, pudiendo provocar gases o atascos. La solución no es prohibirlos, sino adaptarlos: consume el jamón picado finísimo o en virutas, y las legumbres, las primeras veces, tómalas peladas (como la lenteja roja) o pasadas por el colador chino para eliminar las pieles.

**MITO: "Si un alimento me sienta mal una vez, significa que mi cuerpo lo rechaza para siempre."**

**LA REALIDAD:** Tu intestino está en constante proceso de readaptación y maduración. Que un ingrediente te haya provocado un débito más fluido o gases, no significa que sea tu enemigo eterno. Puede que tu mucosa estuviera más sensible ese día o que la combinación de alimentos no fuera la más acertada. Apúntalo en tu diario de mesa, dale un descanso de dos semanas a ese alimento concreto y vuélvelo a intentar más adelante con una porción mínima. Te sorprenderá ver cómo cambia tu tolerancia a medida que pasa el tiempo.

**El consejo:** Ten sentido común. Si antes había alimentos que no te sentaban bien, es probable que siga siendo así. En ese caso, no insistas.

# Guías Rápidas de Acción: ¿Qué hago si...?

Esta sección es tu manual de intervención rápida. Si tu estoma se comporta de forma inesperada, mantén la calma. Busca el síntoma que estás experimentando en las siguientes tablas y aplica las pautas dietéticas de inmediato para recuperar el control.

## Situación 1: Tengo mucho débito o diarrea

*Si notas que las deposiciones son excesivamente líquidas, continuas y vacías la bolsa con mucha más frecuencia de la habitual, empieza a medir la cantidad.* ***Si superas los 1000ml en 24h, y/o te encuentras mareado, o muy cansado, sigue el consejo de beber agua a sorbos y acude a tu centro hospitalario más cercano cuanto antes****. Será necesaria una valoración médica.*

| COME ESTO (Aglutinantes) | EVITA ESTO (Aceleradores) | EL CONSEJO DE LA ESTOMATERAPEUTA |
|---|---|---|
| • Arroz blanco muy bien cocido.<br><br>• Patata y zanahoria hervidas y chafadas.<br><br>• Plátano maduro.<br><br>• Manzana rallada y ligeramente oxidada (deja que se ponga marrón antes de comerla).<br><br>• Pan blanco | • Alimentos muy ricos en grasa (fritos, guisos pesados, aceites calentados).<br><br>• Bebidas isotónicas comerciales. Te deshidratarás más.<br><br>• Dulces, azúcar refinado y bollería.<br><br>• Café, té negro y bebidas con cafeína.<br><br>• Alimentos ricos en fibra insoluble (frutas con piel, verduras crudas). | **No bebas agua a grandes tragos.**<br>Beber mucha agua sola licuará aún más el efluente por el efecto "lavado". Hidrátate a pequeños sorbos utilizando soluciones de rehidratación oral o los caldos filtrados que encontrarás en este libro.<br><br>Compra en tu farmacia **preparados especiales** para estas situaciones. |

## Situación 2: Tengo muchos gases

*Si la bolsa se infla constantemente como un globo, notas ruidos incómodos o distensión en el abdomen.*

| COME ESTO (Digestión limpia) | EVITA ESTO (Fermentables) | EL CONSEJO DE LA ESTOMATERAPEUTA |
|---|---|---|
| • Proteínas sencillas a la plancha o al vapor (pollo, pavo, pescado blanco).<br><br>• Caldos limpios desgrasados.<br><br>• Calabacín o calabaza muy bien cocidos y pasados por el chino.<br><br>• Yogur natural (si toleras los lácteos). | • Verduras crucíferas (brócoli, coliflor, repollo) y hortalizas como la cebolla o el puerro crudos.<br><br>• Legumbres con piel.<br><br>• Bebidas con gas o carbonatadas.<br><br>• Chicles, caramelos y el uso de pajitas para beber. | **Revisa tus hábitos en la mesa.** Los gases no solo aparecen por lo que comes, sino por cómo lo comes. Mastica con la boca cerrada para no tragar aire (aerofagia), evita hablar en exceso mientras tragas y adelanta la cena todo lo posible para no sufrir este problema durante la noche.<br><br> |

## Situación 3: Siento el estoma bloqueado o cólicos (Sospecha de atasco)

*Si el estoma deja de funcionar de golpe, no sale nada de efluente (o solo un hilillo de líquido muy claro) y sientes dolor abdominal intermitente.*

| QUÉ HACER INMEDIATAMENTE | QUÉ NO HACER JAMÁS | CUÁNDO IR A URGENCIAS |
|---|---|---|
| • Suspende inmediatamente la ingesta de alimentos sólidos.<br><br>• Bebe líquidos calientes a pequeños sorbos (infusiones suaves o caldos filtrados templados).<br><br>• Date un baño o ducha de agua caliente enfocando el chorro en el abdomen para relajar la musculatura.<br><br>• Masajea suavemente la zona alrededor del estoma en círculos.<br><br>• Camina sin parar. | • **No tomes jamás laxantes** por tu cuenta.<br><br>• No intentes introducir nada por el estoma.<br><br>• No fuerces la ingesta de comida si sientes náuseas o dolor.<br><br>• Evita hacer esfuerzos físicos severos. | Si el dolor abdominal se vuelve insoportable, si empiezas a vomitar de forma repetida o si pasan **más de 4-6 horas** sin que el estoma emita absolutamente nada de efluente ni gas, acude directamente al servicio de urgencias del hospital con tus informes clínicos.<br><br> |

# Un Punto y Siguiente (Nuestra Despedida)

Si has llegado hasta aquí, queremos darte las gracias por habernos permitido acompañarte durante este recorrido.

Esperamos que, además de descubrir nuevas recetas, hayas encontrado respuestas, herramientas y, sobre todo, la confianza necesaria para volver a disfrutar de la alimentación con tranquilidad.

Porque este libro nunca ha pretendido ser únicamente un recetario.

Ha querido convertirse en un compañero de viaje. Un recurso al que acudir cuando surgieran dudas, una guía para comprender mejor cómo responde tu cuerpo y un recordatorio de que recuperar la normalidad es posible.

Deseamos que llegue un día en el que ya no necesites consultar estas páginas con frecuencia. Será una magnífica noticia. Significará que has recuperado la seguridad para cocinar, que conoces tu propia tolerancia y que la ostomía ha dejado de ocupar el centro de tu vida para convertirse simplemente en una parte más de ella.

Ese ha sido siempre nuestro verdadero objetivo.

A lo largo de estas páginas hemos compartido contigo la experiencia acumulada durante años de trabajo junto a cientos de personas ostomizadas. Cada receta, cada recomendación y cada consejo nacen de la práctica clínica, de la evidencia científica y, sobre todo, de la convicción de que educar también es cuidar.

Ahora comienza una nueva etapa que solo tú puedes escribir.

Sigue descubriendo nuevos sabores, prueba alimentos con confianza, escucha a tu cuerpo y avanza a tu propio ritmo. No existe una meta que alcanzar, sino un camino que recorrer. Y recuerda que cada pequeño paso cuenta.

Si algún día vuelves a abrir este libro, esperamos que no sea porque tengas miedo, sino porque simplemente te apetezca preparar una receta que disfrutaste especialmente.

Entonces sabremos que este proyecto ha cumplido su propósito.

Gracias por confiar en nosotros.

Ha sido un privilegio formar parte de este camino.

**Nos vemos alrededor de una mesa.**

**Con todo nuestro cariño.**

**Comisión de Atención a la Persona Ostomizada.**
**Hospital Universitario Príncipe de Asturias.**




De izquierda a derecha: Mayte Díaz, Pilar González, Esther Merino, Rosa Solís, Elena Esteban, Ana Rosa Collantes.

Realizada tras la XI Jornada de AOMA y III Jornada de la persona ostomizada en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias. Alcalá de Henares. 03/10/2025

# Agradecimientos

Cuando comenzamos este proyecto, nunca imaginamos que llegaría tan lejos. Nuestra intención era sencilla: elaborar un pequeño recetario que ayudara a responder una de las preguntas que más escuchábamos en la consulta: «¿Qué puedo comer?».

Sin embargo, a medida que avanzábamos, comprendimos que detrás de cada receta había una oportunidad para educar, explicar, acompañar y devolver confianza. Casi sin darnos cuenta, aquel recetario fue creciendo hasta convertirse en un verdadero manual de alimentación para personas ostomizadas, construido desde la evidencia científica, la experiencia clínica y la humanización de los cuidados.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la Dirección de Enfermería del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, por respaldar esta iniciativa y apostar por proyectos que promueven la educación terapéutica, la innovación y la humanización de los cuidados.

Nuestro agradecimiento también a D.ª Julia Álvarez, facultativa especialista de área (FEA) en endocrinología y directora médica del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, por la revisión de las recetas y por sus valiosas aportaciones, que han contribuido a reforzar el rigor nutricional y científico de esta obra. Julia somos muy conscientes del esfuerzo que has hecho con el escaso tiempo del que dispones.

Gracias a todas las personas ostomizadas que, a lo largo de estos años, han compartido con nosotras sus experiencias, inquietudes y muchas de las recetas que hoy forman parte de estas páginas. Vuestra confianza, vuestra generosidad y vuestra capacidad para enseñarnos desde la experiencia han sido la verdadera inspiración de este libro. Marina, Bea… aquí están vuestras recetas adaptadas.

Queremos agradecer de manera especial a la Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia (SEDE) por otorgar el aval científico a esta obra y por la confianza depositada en este proyecto. Asimismo, agradecemos a la Federación de Asociaciones de Personas Ostomizadas de España (FAPOE) su apoyo y su compromiso permanente con la mejora de la calidad de vida de las personas ostomizadas. A la World Council of Enterostomal Therapists (WCET) por avalar el proyecto y pensar en su difusión a otros países: porque las personas ostomizadas comparten miedos e inseguridades, vivan dónde vivan. Chus, aún en tus vacaciones trabajando por y para las personas ostomizadas. Gracias.

Este libro no habría sido posible sin el apoyo, la confianza y la colaboración de muchas personas e instituciones que han creído en este proyecto desde el primer momento. Pero no podemos ni debemos quedarnos ahí. Es necesario que existan estas iniciativas y que sean apoyadas por las diferentes instituciones para que de verdad las personas ostomizadas puedan llevar una vida normal. Queda camino por recorrer… ¿nos acompañas?

Gracias.

# Bibliografía

1. Alimentación Saludable | Comunidad de Madrid [Internet]. 2019 [citado 20 de julio de 2026]. Disponible en: https://www.comunidad.madrid/salud/alimentacion-saludable

2. Institute of Medicine, editor. Crossing the quality chasm: a new health system for the 21st century. 9. print. Washington: National Acad. Press; 2009. 337 p.

3. Cronin E. Dietary advice for patients with a stoma. British Journal of Nursing. 13 de septiembre de 2012;21:S32-40. doi:10.12968/bjon.2012.21.Sup16.S32

4. Ljungqvist O, Scott M, Fearon KC. Enhanced Recovery After Surgery: A Review. JAMA Surg. 1 de marzo de 2017;152(3):292. doi:10.1001/jamasurg.2016.4952

5. Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clinical Nutrition. febrero de 2017;36(1):11-48. doi:10.1016/j.clnu.2016.07.015

6. Cuerda C, Pironi L, Arends J, Bozzetti F, Gillanders L, Jeppesen PB, et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition in chronic intestinal failure. Clinical Nutrition. septiembre de 2021;40(9):5196-220. doi:10.1016/j.clnu.2021.07.002

7. Weimann A, Braga M, Carli F, Higashiguchi T, Hübner M, Klek S, et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition in surgery. Clinical Nutrition. julio de 2021;40(7):4745-61. doi:10.1016/j.clnu.2021.03.031

8. Persson E. Experiences of Swedish men and women 6 to 12 weeks after ostomy surgery. Journal of WOCN. marzo de 2002;29(2):103-8. doi:10.1067/mjw.2002.122053

9. Ángel Gil Hernández,Luis Fontana Gallego,María Dolores Mesa García. Gil. Tratado de Nutrición Tomo 1. Bases fisiológicas y bioquímicas de la Nutrición. 4.ª ed. 2024.

10. Gustafsson UO, Scott MJ, Schwenk W, Demartines N, Roulin D, Francis N, et al. Guidelines for perioperative care in elective colonic surgery: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS®) Society recommendations. Clinical Nutrition. diciembre de 2012;31(6):783-800. doi:10.1016/j.clnu.2012.08.013

11. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promotion International. 1 de septiembre de 2000;15(3):259-67. doi:10.1093/heapro/15.3.259

12. Santos VLCDG, Augusto FDS, Gomboski G. Health-Related Quality of Life in Persons With Ostomies Managed in an Outpatient Care Setting. Journal of Wound, Ostomy & Continence Nursing. marzo de 2016;43(2):158-64. doi:10.1097/WON.0000000000000210

13. Roveron G, Barbierato M, Rizzo G, Parini D, Bondurri A, Veltri M, et al. Italian Guidelines for the Nursing Management of Enteral and Urinary Stomas in Adults: An Executive Summary. Journal of Wound, Ostomy & Continence Nursing. marzo de 2021;48(2):137-47. doi:10.1097/WON.0000000000000745

14. Krause MV. Krause Mahan Dietoterapia / [editado por ] Janice L. Raymond, Kelly Morrow ; revisión científica, Enrique Artozqui Morras. 16ª ed. Barcelona: Elsevier; 2025.

15. Danielsen AK, Soerensen EE, Burcharth K, Rosenberg J. Learning to Live With a Permanent Intestinal Ostomy: Impact on Everyday Life and Educational Needs. Journal of Wound, Ostomy & Continence Nursing. julio de 2013;40(4):407-12. doi:10.1097/WON.0b013e3182987e0e

16. Material educativo escrito sobre OSTOMÍAS ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD [Internet]. Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.comunidad.madrid/docs/assets/2019/11/20/material_educativo_escrito_sobre_ostomias_nov_2919._docx.pdf

17. Edis H. Meeting the needs of new ostomists: a patient evaluation survey. Br J Nurs. 23 de septiembre de 2015;24(Sup17):S4-12. doi:10.12968/bjon.2015.24.Sup17.S4

18. Bodenheimer T. Patient Self-management of Chronic Disease in Primary Care. JAMA. 20 de noviembre de 2002;288(19):2469. doi:10.1001/jama.288.19.2469

19. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977;84(2):191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191

20. Elwyn G, Frosch D, Thomson R, Joseph-Williams N, Lloyd A, Kinnersley P, et al. Shared Decision Making: A Model for Clinical Practice. J GEN INTERN MED. octubre de 2012;27(10):1361-7. doi:10.1007/s11606-012-2077-6

21. Burch J. Stoma Care. 1st ed. Chichester, West Sussex Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell; 2008. 1 p.

22. Supporting Adults Who Anticipate or Live with an Ostomy | RNAO.ca [Internet]. [citado 21 de julio de 2026]. Disponible en: https://rnao.ca/bpg/guidelines/ostomy

23. Therapeutic patient education: continuing education programmes for health care providers in the field of prevention of chronic diseases: report of a WHO working group [Internet]. [citado 20 de julio de 2026]. Disponible en: https://iris.who.int/items/38eea932-59cf-4af9-be3c-826d99ad1f94

24. Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda [Internet]. 2022 [citado 20 de julio de 2026]. Vivir con una ostomia. Dietética. Disponible en: https://www.comunidad.madrid/hospital/puertadehierro/ciudadanos/escuela-ostomia/vivir-ostomia-dietetica

25. WOCN Society Clinical Guideline: Management of the Adult Patient With a Fecal or Urinary Ostomy—An Executive Summary. Journal of Wound, Ostomy & Continence Nursing. enero de 2018;45(1):50-8. doi:10.1097/WON.0000000000000396