

EL ARTE DE VIVIR SE LLAMA CUIDARTE

Projecte d'Investigació i Innovació educativa



El alumnado del Ciclo Superior de Dirección de Cocina del CIPFP de Denia, de primero de Dietética, del IES La Mar de Xàbia, y de primero de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico del IES Historiador Chabás, en colaboración con la Asociación Amunt contra el cáncer nos siguen enseñando que El arte de vivir se llama cuidarte sea cual sea la situación vital en la que nos encontremos.

Por ello en este manual han recopilado recomendaciones nutricionales, gastronómicas y dinámicas para acompañar a todos aquellas personas y familias que están pasando o hayan pasado por el tratamiento de cualquier tipo de cáncer.

En esta pequeña guía podrás encontrar qué alimentos consumir, cómo cocinarlos o aquellos ejercicios que más nos pueden ayudar, en función cuál sea nuestro estado físico y emocional.

Con este Proyecto de Innovación e Investigación Educativa que agrupa a tres centros educativos de la comarca intentamos fomentar el maravilloso arte de vivir a través de la nutrición, la gastronomía y el ejercicio físico.

L'alumnat del Cicle Superior de Direcció de Cuina del CIPFP de Dénia, de primer de Dietètica, de l'IES La Mar de Xàbia, i de primer de Tècnic Superior en Condicionament Físic de l'IES Historiador Chabás, en col·laboració amb l'Associació Amunt contra el càncer ens continuen ensenyant que L'art de viure es diu cuidar-te siga com siga la situació vital en la qual ens trobem.

Per això en este manual han recopilat recomanacions nutricionals, gastronòmiques i dinàmiques per a acompanyar a tots aquelles persones i famílies que estan passant o hagen passat pel tractament de qualsevol tipus de càncer.

En esta xicoteta guia podràs trobar quins aliments consumir, com cuinar-los o aquells exercicis que més ens poden ajudar, en funció quin siga el nostre estat físic i emocional.

Amb este Projecte d'Innovació i Investigació Educativa que agrupa tres centres educatius de la comarca, intentem fomentar el meravellós art de viure a través de la nutrició, la gastronomia i l'exercici físic.

RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LOS EFECTOS SECUNDARIOS DURANTE EL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO

RECOMENDACIONES GENERALES:

Una alimentación adecuada es esencial para mantener un estado nutricional óptimo que ayude a hacer frente al tratamiento oncológico de la mejor manera posible, a disminuir los posibles efectos secundarios y a mantener la calidad de vida a lo largo de todo el proceso.



Comer alimentos de todos los grupos en las cantidades y frecuencias adecuadas.

Realizar entre cuatro y cinco comidas al día.

Seguir una alimentación mediterránea, con gran cantidad de productos de origen vegetal, dos o tres piezas o porciones de fruta fresca de diferentes colores.

Aumentar el aporte proteico (pescado azul, blanco, aves, conejo, legumbres incluso algún batidos)

MUCOSITIS o ESOFAGITIS

- ✓ Escoger alimentos fáciles de masticar.
 - Cocinar los alimentos hasta que estén blandos.
 - Humedecer con caldos.
 - Cortar los alimentos en trozos pequeños.
 - Comer los alimentos a temperatura ambiente.
 - Extremar la higiene bucodental
-
- ✗ Ingerir frutas cítricas.
 - Ingerir alimentos muy condimentados.
 - Alimentos crudos y filosos.
 - Bebidas alcohólicas y tabaco.
 - Hilo dental o artículos que puedan dañar la boca

NAUSEAS o VÓMITOS

- ✓ • Escoger alimentos que nos gusten
- Comer y beber alimentos a temperatura ambiente
- Ventilar la zona cuando sienta la sensación de náusea para disminuirla
- Comer comidas frecuentes, pero de poca cantidad
- Enjuagarse o beber infusiones o agua con jengibre y/o menta
- ✗ • Evitar ponerse ropa ajustada
- ✗ • Evitar comidas de olor y sabor fuerte
- Evitar alimentos grasos o fritos
- Evitar alimentos picantes

XERESTOMIA o BOCA SECA

- ✓ • Beber agua a lo largo del día.
- Comer y beber alimentos y bebidas de sabor ácido (como limonada).
- Masticar frutas congeladas chicle/caramelos/sin azúcar.
- Humedecer los alimentos con salsas, caldos.
- ✗ • Beber alcohol reseca más la boca
- Alimentos que están muy condimentados, ácidos, salados, duros o crujientes.
- Enjuague bucal que contenga alcohol.
- Tabaco.

CAMBIOS DEL GUSTO o DEL OLFATO

- ✓ • Marinar la comida (hierbas aromáticas, especias) para mejorar el sabor de las elaboraciones.
- Endulzar más los alimentos, agregar azúcar o edulcorante.
- Comer con cubiertos de plástico. tenedores y cucharas de plástico.
- Mantener una higiene bucal adecuada.
- Enjuagar la boca con zumos de frutas
- Servir la comida a temperatura ambiente.
- ✗ • Ingerir frutas cítricas.
- ✗ • Ingerir alimentos muy condimentados.
- Bebidas alcohólicas y tabaco.
- Comer cebollas, coles pescados azules.

OSTOMÍA (bolsa)

- ✓ • Comer tranquilamente, en un ambiente relajado, con la boca cerrada y masticar muy bien para evitar la formación de gases
- Comer a intervalos regulares. Hacer ayunas o saltarse comidas aumenta la eliminación de heces líquida y de gases.
- Cuando se incorporen alimentos nuevos, hacerlo de uno en uno para poder valorar su tolerancia.
- Evitar hacer cambios de peso importantes, para evitar la buena adaptación de la placa de la bolsa.

OSTOMÍA (bolsa)

- ✔ • Comer tantas veces como nos pueda apetecer.
- Enriquecer la comidas con alimentos que aumenten el aporte energético (cremas + leche en polvo, quesos rallados + frutos secos)
- Crear metas a lo largo del día (contabilizando los logros)
- Mantener una hidratación constante, con agua aromatizadas (limón, jengibre naranja, menta)
- ✗ • Comidas con olores fuertes como, pescados azules, con cebolla, coles etc
- Ver cantidades de comida encima de la mesa.

RECETAS

GELATINA DE FRUTAS 6 RACIONES

Combinar las frutas a elección

Ingredientes

- 200 g pera
- 200 g manzana
- 100 g zanahoria
- 1 c/s (cuchara sopera) Limón
- 1 c/c(cuchara café) agar-agar

Elaboración:

1. Pelar y quitar las semillas a la manzana y la pera y cortarlas a trozos. Pelar y cortar la zanahoria. Pasar todos los trozos por la licuadora.
2. Mezclar, aliñar con unas gotas de zumo de limón.
3. Poner un tercio del líquido en un cazo. Añadir el agar-agar, y sin parar de remover con unas varillas, llevar a ebullición.
4. Apartar del fuego y añadir el líquido restante. Remover y colar.
5. Verter en el recipiente que se quiera usar de molde o una cubitera.
6. Dejar reposar en el frigorífico hasta que cuaje./ congelador 8(insertar brocheta)
7. Una vez cuajado/congelado, cortar a porciones o desmoldar y servir.
8. Mantenerlo en el congelador/frigorífico



PAPILOTE DE PESCADO 1 RACIÓN

Ingredientes

- 75 g de salmón/pescado a elegir
- 20 g de arroz
- 15 g de zanahoria
- 15 g de calabacín
- 15 g de cebolla
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal, hierbas aromáticas al gusto
- Vino blanco
- Papel de horno



Elaboración:

1. Poner el arroz sobre un colador y lavar en agua fría hasta que haya eliminado el almidón y salga transparente.
2. Hervir unos 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfríe. Reservar
3. Pelar la zanahoria, calabacín y la cebolla. Cortar las verduras a juliana fina. En un bol aliñar las verduras con el aceite y las hierbas aromáticas, como si de una ensalada se tratara.
4. Cortar un rectángulo de 40x30cm. Disponer en el centro del papel las verduras aliñadas, encima el salmón, mojar con aceite y un poco de vino blanco. Cerrar como si fuera un sobre el papel. (sin que queden huecos)
5. Precalentar el horno y cocer a 200°C unos 15 minutos (ver que se hincha el papel) retirar del horno.
6. Abrir el papel y disponer las verduras y el salmón junto con el jugo de cocción en el centro del plato, acompañar con el arroz hervido.

PUDING DE YOGURT AL MICROONDAS 4 RACIONES

Ingredientes

- 1 huevo
- 80 g de leche desnatada/bebida vegetal
- 1 yogur natural desnatado/yogurt vegetal de coco/soja
- 40 g de pan integral
- Ralladura de ½ limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Fruta fresca (frutos rojos, manzana...)
- 4 nueces
- Edulcorante líquido (opcional)

Elaboración:

1. Cortar el pan a dados pequeños y batir el huevo.
2. Mezclar en un bol el huevo, la leche, el yogur, el pan, la canela y la ralladura de limón. Batir hasta obtener una masa homogénea.
3. Dejar reposar hasta que el pan esté reblandecido.
4. Repartir en cuatro tazas o moldes individuales, llenando hasta un máximo de ¾ partes de su capacidad, tapar y cocer a máxima potencia aproximadamente 2 minutos cada molde.
5. Dejar enfriar, desmoldar y servir en un plato decorando con un poco de fruta troceada a elegir y las nueces troceadas.



FIDEOS DE ARROZ CON MARISCO

PROTEINA A ELEGIR 2 RACIONES

Ingredientes:

- 100 g de fideos de arroz fino
- 4 langostinos
- 1 filete de pescado blanco (125 g)
- 1 l de caldo de pescado/ave
- Aceite de oliva virgen
- Perejil
- Pimienta
- Sal

Elaboración:

1. Dorar en una sartén los langostinos con un hilo de aceite. Salpimentar y reservar.
2. Cortar el pescado a dados, salar ligeramente y cocer en la misma sartén, como los langostinos. Reservar.
3. Hervir un minuto los fideos en un cazo con caldo de pescado suave. Escurrir, enfriar y reservar.
4. Picar el perejil.
5. Mezclar en la sartén, con un poco de aceite, los fideos, el pescado a dados y las colas de langostino.
6. Remover y cocer un minuto.
7. Servir espolvoreando con el perejil picado por encima.



EL ARTE DE VIVIR SE LLAMA CUIDARTE
¡Mueve tu Cuerpo, enciende tu Vida!

LA RUTINA

1. Comienza por un calentamiento, movilizandando las principales articulaciones.
2. Realiza 2 o 3 series de 10 a 15 repeticiones de cada ejercicio de forma controlada, prestando atención a la técnica.
3. Para finalizar, haz estiramientos de todos los músculos que hayas trabajado.

¿Por qué entrenar fuerza?

1. Aumento de la fuerza y masa muscular
2. Mejora de la calidad de vida
3. Disminución de la fatiga

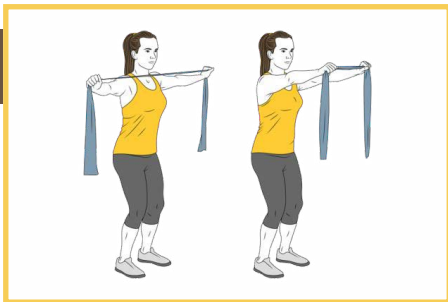
¿Qué tengo que hacer?

Realizar entre 10-15 repeticiones de cada ejercicio, descansando 30-60 segundos entre cada uno. Haz dos o tres series de cada ejercicio

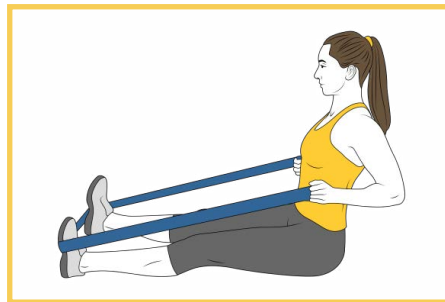
¿Cuántos días a la semana?

Dos o tres días no consecutivos.

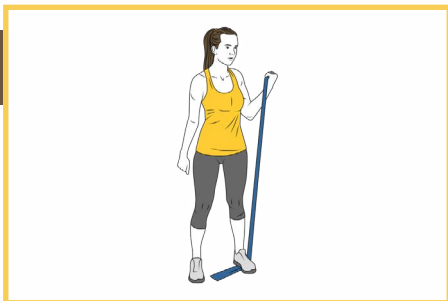
**APERTURA
DE GOMAS**



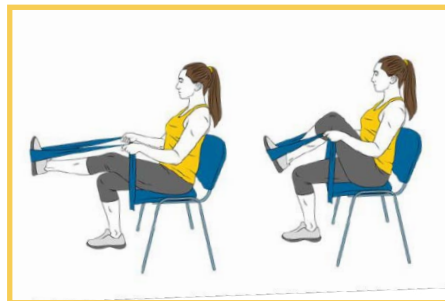
REMO



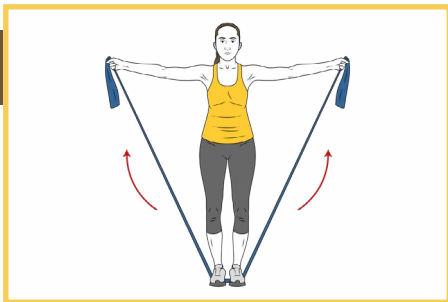
**CURL DE
BÍCEPS**



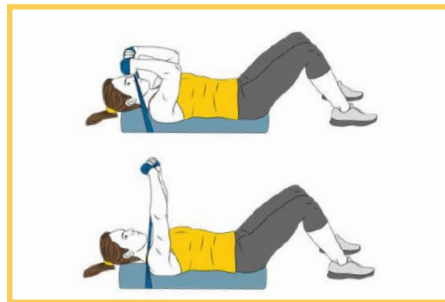
**EXTENSIÓN
DE PIERNA**



**ELEVACIONES
LATERALES**



**EXTENSIÓN
DE TRÍCEPS**





MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport



UNIÓ EUROPEA
Fons Social Europeu
L'FSE inverteix en el teu futur



Formació Professional