

*Recetas para
pacientes con*
FIBROSIS QUÍSTICA
con calibración
DE DHA

MARÍA GARRIGA
ANA IRENE ALVARADO

Avalado por

fo Fibrosis
Quística
FEDERACIÓN ESPAÑOLA

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA

Introducción

La Fibrosis Quística (FQ) es la enfermedad hereditaria autosómica recesiva más frecuente en los caucásicos. En España, la incidencia estimada es de entre 1/5.000 nacimientos vivos.

Consiste en una alteración genética que afecta a las zonas del cuerpo que producen secreciones, dando lugar a un espesamiento y disminución del contenido de agua, sodio y potasio, originándose la obstrucción de los canales que transportan esas secreciones y permitiendo que dicho estancamiento produzca infecciones e inflamaciones que destruyen zonas del pulmón, hígado, páncreas y sistema reproductor, principalmente. Es una patología grave, de tipo evolutivo, con una esperanza de vida limitada y que hoy día no tiene curación.

A pesar de que las manifestaciones clínicas ocurren en diversos órganos, las alteraciones pulmonares son responsables del 90% de la morbilidad y mortalidad en la FQ. El inicio del compromiso pulmonar es variable, surgiendo semanas, meses o años después del nacimiento. La enfermedad pulmonar evoluciona frecuentemente a insuficiencia respiratoria.

La FQ es probablemente la enfermedad crónica en la que la supervivencia y la calidad de vida han mejorado más en los

últimos 40 años, pasando la esperanza de vida media de 10 años en 1960, a 38 años en 2010. Se estima que un niño que nace hoy con FQ tiene una esperanza superior al 80% de alcanzar los 40 años de edad.

Esta mejora en el pronóstico y en la calidad de vida se debe a un diagnóstico más precoz para el que ha contribuido mucho el rastreo neonatal, un mejor conocimiento de la enfermedad y el tratamiento basado en cuatro pilares fundamentales: Antibioterapia, Fisioterapia, Ejercicio físico y Nutrición adecuada.

La medicación debe realizarse diariamente, de forma rigurosa e incluye: medicamentos para tratamiento pulmonar, enzimas pancreáticas y vitaminas para compensar el mal funcionamiento del páncreas, alimentación cuidada con carga calórica superior a la normalidad, incluyendo a veces suplementos alimenticios, fisioterapia respiratoria, aerosolterapia y ejercicio físico, destinado a mejorar el funcionamiento pulmonar.

Un buen estado nutricional es muy importante en el tratamiento de los pacientes con FQ porque permite mejorar la calidad de vida, aumentar la capacidad física y respiratoria y favorece el crecimiento y el desarrollo del niño. Por el contra-

rio, el agravamiento del estado nutricional está relacionado con una disminución de los parámetros respiratorios y con un peor pronóstico.

La disminución del **DHA** (ácido docosahexaenoico), frecuente en los pacientes con FQ, puede contribuir a un aumento de la inflamación pulmonar y agravación de la patología pulmonar. El ácido docosahexaenoico (**DHA**) es un ácido graso esencial poliinsaturado de la serie omega-3. Es necesario el aporte dietético diario de **DHA** para mantener concentraciones suficientes en las membranas celulares. Esto se puede conseguir siguiendo dietas ricas en pescado azul y marisco y mediante suplementos alimentarios. La suplementación con **DHA** en la dieta mejora el perfil de ácidos grasos, disminuye los parámetros inflamatorios en FQ y mejora los parámetros clínicos (reducción de infecciones, mantenimiento masa muscular, etc.).

Teniendo en cuenta la gran dificultad reportada por los padres y cuidadores de los niños y adolescente con Fibrosis Quística, con este conjunto de recetas se pretende facilitar la preparación de recetas especialmente indicadas en esta enfermedad, y contribuir a la optimización del estado de nutrición y calidad de vida de dichos pacientes.

María Garriga

*Dietista-nutricionista (Graduada en Nutrición Humana y Dietética, Licenciada en Ciencia y Tecnología de alimentos).
Unidad de Fibrosis Quística. Hospital Universitario Ramón y Cajal. Madrid.*

Ana Irene Alvarado

*Dietista-nutricionista (Graduada en Nutrición Humana y Dietética, especialidad en Nutrición deportiva).
Vocal de la Asociación Madrileña de Fibrosis Quística.*

Lista de Recetas

Introducción

Consejos
prácticos

Desayunos y
Meriendas

Batidos y
Entrehoras

Patés

Primeros
platos

Segundos
platos

Dulces

Crepes de avena con salmón y guacamole acompañados de yogur.....	6
Compota de manzana con canela y nueces + Bizcocho de chocolate con granola	7
Bocadillo de sardinas con aguacate	8
.....	
Batido de plátano, almendras y coco	10
Barritas energéticas caseras	11
.....	
Paté de aceitunas o tapenade	13
Paté de guisantes.....	14
Paté de anchoas.....	15
.....	
Crema de espárragos y champiñones	17
Salmorejo	18
Crema de remolacha, aguacate y manzana	19
Menestra de verduras gratinadas.....	20
Ajoarriero manchego	21
Rollitos de aguacate.....	22
.....	
Crepes de salmón ahumado con queso crema.....	24
Atún encebollado	25
Salmón al horno sobre base de salsa de acelgas.....	26
Carne guisada en salsa roja	27
Hojaldre de pollo y champiñones	28
Tartar de boquerones.....	29
Tortilla de patatas.....	30
Revuelto de verduras	31
Pastel de verduras	32
.....	
Galletas de avena, plátano y chocolate	34
Mini tarta Tatin	35
Bombones	36
Helado tropical de piña y coco	37
Helado de plátano y chocolate	38

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA

Algunos consejos prácticos

En una situación de Fibrosis Quística en la que las necesidades energéticas están aumentadas, estas deben alcanzarse mediante una adecuada ingesta alimentaria por parte de los pacientes. Como estas necesidades energéticas incrementadas no siempre se alcanzan, los técnicos y cuidadores pueden beneficiarse de algunos “trucos y consejos” culinarios para alcanzar este objetivo y para potenciar una mayor adhesión a la dieta instituida.

En caso de necesidades energéticas elevadas, pueden utilizarse alimentos altamente calóricos, como el aceite de oliva, mantequilla, quesos, salsas caseras, cremas untables, frutos secos, aguacates... ya que además de ayudar a suplir las nece-

sidades energéticas, contribuyen a que los alimentos sean más apetecibles para el paciente.

Estos y otros ingredientes se pueden utilizar añadidos al pan, galletas, batidos, o incorporados en las diferentes recetas, no solo maximizando la ingestión energética sino también algunos contenidos vitamínicos y minerales, como puede observarse en la composición nutricional de algunas recetas presentadas en este libro.

Las recetas presentadas en este libro, por sí solas no alcanzan las recomendaciones diarias de **DHA** en Fibrosis Quística, de tal forma que recomendamos suplementarlas añadiendo el

aceite de **DHA**. Dicho aceite de **DHA** contiene 330 mg de DHA/ml, y debe utilizarse de acuerdo con la dosis recomendada (ver página 39 para el cálculo exacto de la cantidad de DHA a añadir en base a la dosis recomendada y peso del paciente). Añadir a la dosis individual de la receta elaborada o porción de alimento servida, asegurándose de la ingestión en su totalidad.

Para garantizar la estabilidad del aceite y que el producto con **DHA** no se enrancie, el aceite de **DHA** con 330 mg/ml debe conservarse siempre refrigerado. Este aceite en particular permite su manipulación y ser incorporado y procesado en las recetas culinarias, incluso en las que se cocinan en el horno, ya que presenta unas cualidades que le permiten someterse a esas condiciones.

“Recordar siempre ajustar la dosis de enzimas pancreáticas en función de la grasa ingerida en cada receta”



Desayunos y meriendas

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Crepes de avena con salmón y guacamole acompañados de yogur

1 ración

Ingredientes

- Para el yogur:
- 125 g de Yogur griego natural
 - 15 g de Miel (mejor miel cruda)
 - 50 g de Muesli con avena y frutos secos y pasas
- Para las crepes:
- 50 g de Avena triturada
 - 75 g de Leche (o bebida vegetal de almendras, soja, avena...)
 - 90 g de claras + 1 huevo
 - Pizca de sal
 - Aceite de coco (o mantequilla)
- Para el acompañamiento de las crepes:
- 30 g de Guacamole
 - 50 g de Salmón ahumado (o trucha ahumada)

Preparación

- Para el yogur: mezclar el yogur con la miel y el muesli.
- Para las crepes: mezclar los ingredientes en un vaso y agitar muy bien o batir en batidora. Echar una capa finita de la mezcla en una sartén antiadherente con mantequilla o aceite de coco y formar las crepes. Una vez hechas mezclarlas con el guacamole y el salmón.

Consejos

- Cocinar más cantidad de crepes para tenerlos hechas para otro día. Se pueden congelar y sacar cuando se deseen.
- No tires las yemas de los huevos (¡son su parte más nutritiva!), puedes usarlas para otras recetas o para enriquecer las tortillas o revueltos. También puedes comprar las claras ya separadas y pasterizadas.

Comentario nutricional

- Desayuno muy completo que nos aporta los tres macronutrientes (grasas, carbohidratos y proteínas), además de fibra de la avena.
- Parte de sus grasas provienen del pescado azul por lo que nos aporta omega-3, en concreto 160 mg de DHA.
- Es conveniente incluir además una fruta, fresca o también puedes hacer un batido.

Energía
1.052 kcal

DHA
0,16 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	47,4	18,5
Carbohidratos	106,0	41,4
Grasas	48,8	42,8
Fibra	7,4	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	311,1
Vitamina D (µg)	3,5
Vitamina E (mg)	5,8
Vitamina C (mg)	3,1

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	62,1
Zinc (mg)	5,3
Magnesio (mg)	191,1
Potasio (mg)	1.094,1

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Compota de manzana con canela y nueces + Bizcocho de chocolate con granola

4 raciones

Ingredientes

Para la compota (por ración):

- 1 manzana Golden
- Canela
- Puñado de nueces (30 g)

Para el bizcocho (para 12 porciones):

- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar (300 g)
- 2 tazas de harina de trigo (240 g)
- 1 taza de aceite (200 ml) 180 g
- 1 taza de leche entera (200 ml)
- 1 taza de chocolate en polvo (100 g)
- 1 cucharadita de postre de levadura

Granola (para 12 porciones):

- 40 g Miel
- 80 g Manteca de cacahuete
- 100 g Copos de avena integral
- Raspas de chocolate de leche

Preparación

Para el bizcocho:

- Batir los huevos junto con el azúcar hasta formar una crema. Agregar el aceite y la leche, mezclándolo bien.
- Añadir la harina, la levadura y el chocolate en polvo. Meter en el horno a 180°C durante unos 20 minutos.
- Cuando el pastel esté frío, untar la superficie con la manteca de cacahuete y la granola.

Para la granola:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Mezclar en una olla la miel y la manteca de cacahuete. Calentar hasta que los ingredientes se derritan y se quede una crema homogénea. Agregar la avena y mezclar bien.
- Extender la mezcla en una bandeja de horno, de forma que se quede una capa fina. Dejar al horno a 180°C durante unos 15 minutos.
- Al retirar del horno, la granola debe estar ligeramente dorada pero suave, se pondrá crujiente al enfriarse.
- Cuando esté completamente frío, espolvorear las raspaduras de chocolate.

Comentario nutricional

- Al calentar la manzana, su fibra fermentable, llamada pectina, se hace más biodisponible, convirtiéndose así en un alimento prebiótico. Los prebióticos sirven de alimentos para las bacterias del intestino (microbiota).
- En personas con diabetes hay que tener en cuenta que esta preparación tiene 9 raciones de carbohidratos (9R) para el ajuste de la insulina.

Energía
828 kcal

DHA
0,01 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	15,3	7,8
Carbohidratos	92,2	47,4
Grasas	44,2	51,1
Fibra	13,1	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	41,6
Vitamina D (µg)	0,33
Vitamina E (mg)	3,5
Vitamina C (mg)	10,5

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	17,3
Zinc (mg)	2,7
Magnesio (mg)	136,0
Potasio (mg)	660,6

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Bocadillo de sardinas con aguacate

1 ración

Ingredientes

- 70 g de pan de semillas
- Sardinas en lata (1 lata)
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 4 nueces u otro fruto seco

Preparación

- Cortar el pan en dos.
- Untar las dos partes del pan con el aguacate o colocarlo en rodajas.
- Cortar el tomate en rodajas y colocarlo encima del aguacate.
- Poner los filetes de sardinas encima.
- Partir las nueces con los dedos y meterlas en el bocadillo.

Comentario nutricional

- Este bocadillo tiene unas grasas muy saludables gracias sus alimentos: las sardinas, el aguacate, las nueces y las semillas que incorpora el pan.

Energía
973 kcal

DHA
0,45 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	38,4	16,3
Carbohidratos	59,6	25,2
Grasas	64,5	61,4
Fibra	29,2	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	129,9
Vitamina D (µg)	6,0
Vitamina E (mg)	8,2
Vitamina C (mg)	50,7

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	48,4
Zinc (mg)	3,7
Magnesio (mg)	160,4
Potasio (mg)	2.124

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Batidos y Entrehoras

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Batido de plátano, almendras y coco

1 ración

Ingredientes

- 1 plátano grande (160 g)
- 150 ml de leche entera o bebida vegetal
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharada (15g) de miel
- 8 almendras crudas sin piel
- Canela en polvo (al gusto)

Preparación

- Pelar el plátano y cortar en rodajas.
- Añadir a la batidora todos los ingredientes (el plátano, leche, almendras, coco rallado, miel).
- Espolvorear la canela si gusta.

Consejos

- En verano se puede hacer con un cubito de hielo para que esté fresquito.

Comentario nutricional

- Este batido es una forma deliciosa de aportar calorías fácilmente, predominando los carbohidratos del plátano y las grasas del coco y las almendras.
- Además, tiene alto contenido en potasio y ácidos graso de cadena media.
- En caso de diabetes hay que tener en cuenta, para el ajuste de insulina, que contiene 7 raciones de carbohidratos.

Energía
576,4 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	13,2	9,8
Carbohidratos	68,2	50,8
Grasas	27,9	46,8
Fibra	12,3	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	47,5
Vitamina D (µg)	1,5
Vitamina E (mg)	6,83
Vitamina C (mg)	15,64

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	10,8
Zinc (mg)	2,11
Magnesio (mg)	143,5
Potasio (mg)	1.083,5

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Barritas energéticas caseras

8 barritas de unos 48 g

Ingredientes

- 100 g de frutos secos naturales (por ejemplo, 20 g de manteca de cacahuete, 20 g de almendras, 20 g de nueces, 20 g de anacardos y 20 g semillas de calabaza)
- 100 g de copos de avena y otros cereales (por ejemplo, muesli)
- 60 g de frutas desecadas (por ejemplo, 25 g de pasas, 25 g de mango deshidratado, 25 g de piña deshidratada y 25 g de orejones)
- 60 g de mezcla de semillas (chía, amapola, lino...)
- 60 g de miel

Preparación

- Moler las semillas de lino en caso de tenerlas, lo ideal es con un molinillo eléctrico. Machacar los frutos secos.
- Mezclar los ingredientes y añadir la miel, la cual hará de "pegamento". Mezclar bien todos los ingredientes para ligarlos.
- También puedes triturar en la batidora el conjunto de cereales, frutas secas y frutos secos si te gustan una textura más finita. Después añade las semillas y a continuación la miel.
- Poner la masa en una bandeja untada en mantequilla o aceite de coco para que no se pegue al desmoldar la mezcla. Podemos cubrir el molde con papel de hornear. Expandir la mezcla sobre el molde y presionar bien los ingredientes para compactarlos.
- Meter en el frigorífico durante al menos 3 horas.
- Al sacarlo cortar con un cuchillo para darle forma a las barritas.

Consejos

- Se pueden congelar si no se van a consumir en esa semana. También se pueden guardar en la nevera y consumirlas en los 5 días próximos.

Comentario nutricional

- Estas barritas son una forma fácil de consumir calorías de manera saludable y agradable.
- Contienen 3,5 raciones de carbohidratos.
- Se aconseja moler las semillas de lino para poder absorber todo su contenido, aunque también se pueden añadir enteras.

Energía
299 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	7,5	10,7
Carbohidratos	36,2	51,6
Grasas	13,8	44,2
Fibra	8	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	2,79
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	1,95
Vitamina C (mg)	0,36

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	6,85
Zinc (mg)	1,68
Magnesio (mg)	110,5
Potasio (mg)	311,5

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Patés

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Paté de aceitunas o tapenade

3 raciones

Ingredientes

- 150 g de aceitunas negras sin hueso
- 1 cucharadita de alcaparras
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de tomillo
- 3 anchoas
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

- Echar todos los ingredientes en el vaso de la batidora o de un procesador de alimentos y triturar hasta obtener una pasta homogénea.
- Una vez que la tengamos le añadimos un chorro de aceite de oliva virgen extra y batimos de nuevo hasta que se emulsione bien la mezcla.
- Debe resultar una crema untuosa, similar a la mahonesa.

Consejos

- Servir con pan tostado, picos, regañás, colines... o crudités de verduras.
- Si quieres hacer alguna variante, también le puedes añadir zumo de naranja, tomates secos o anacardos.
- Viene bien para untar en pan tostado o también para acompañar platos de pasta, carnes o pescado.
- Una vez hecho se puede mantener en la nevera unos 3 o 4 días.

Comentario nutricional

- Las grasas son aportadas a través de las aceitunas y aceite de oliva, rico en ácidos grasos monoinsaturados.

Cada porción de 50 g para untar, sin pan:

Energía
303 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	7,7	10,0
Carbohidratos	25,0	32,3
Grasas	19,1	55,7
Fibra	8,2	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	12,0
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2,6
Vitamina C (mg)	2,4

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	5,4
Zinc (mg)	0,33
Magnesio (mg)	10,7
Potasio (mg)	61,3

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Paté de guisantes

6-8 raciones

Ingredientes

- 450 g de guisantes
- 5 g bicarbonato sódico
- ½ diente de ajo
- 45 g de tahini (pasta de sésamo)
- 25 ml de zumo de limón
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Preparación

- Cocemos los guisantes durante 8 minutos y refrescamos.
- Trituramos junto al bicarbonato, el tahini, el limón y el ajo. Cuando tengamos una mezcla homogénea añadimos el aceite de oliva para emulsionar.
- Servir con semillas de sésamo, un poco de aceite y algún guisante entero como decoración.

Consejos

- En lugar de guisantes se pueden poner otras legumbres como garbanzo, lentejas...

Energía
190 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	6	12
Carbohidratos	14	29
Grasas	12	59
Fibra	4,54	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	28,5
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	1,25
Vitamina C (mg)	31

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	1,78
Zinc (mg)	0,96
Magnesio (mg)	25,5
Potasio (mg)	195

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Paté de anchoas

6 raciones

Ingredientes

- 1 lata de anchoas en aceite, solo las anchoas (90 g)
- 1 tarrina de queso de untar o quesitos (200 g)

Preparación

- Mezclar los ingredientes en la batidora hasta que esté al gusto.

Comentario nutricional

- Alto contenido en sodio (sal).
- Las grasas son aportadas a través de las anchoas, que es un pescado azul y por lo tanto tiene omega-3 y DHA.

Cada porción de 50 g para untar, sin pan:

Energía
109 kcal

DHA
0,19 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	6,0	21,6
Carbohidratos	1,0	3,6
Grasas	9,0	73,5
Fibra	0,07	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	54,8
Vitamina D (µg)	0,4
Vitamina E (mg)	0,5
Vitamina C (mg)	0

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	10,2
Zinc (mg)	0,4
Magnesio (mg)	12,7
Potasio (mg)	112,3

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Primeros Platos

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Crema de espárragos y champiñones

4 raciones

Ingredientes

- 200 g de champiñones
- 400 g de espárragos verdes
- 80 ml de nata 35% grasa
- 20 g de maicena
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 400 ml de caldo de pollo
- 40 g de piñones
- 40 g de jamón serrano
- 4 quesitos Babybel®
- Sal

Preparación

- Dore el jamón en el microondas o en el horno hasta que quede crujiente y reservar. Limpie los champiñones y córtelos en láminas. Corte las puntas de los espárragos y trocee lo demás. Saltee los champiñones y los espárragos con el aceite de oliva virgen y una vez salteados retire las puntas de espárragos y unas láminas de champiñones para decorar posteriormente.
- Separe una pequeña cantidad del caldo para diluir la maicena en frío y poner el resto a hervir junto con las verduras salteadas y la nata.
- Una vez que rompa a hervir retire un momento del fuego, añadir los quesitos y triture todo. Seguidamente volver a poner al fuego, añadir el resto del caldo con la maicena y esperar a que vuelva a hervir. Empiece a remover y no lo retire hasta que coja textura. Una vez haya cogido textura retire del fuego y triture una vez más, de ser posible pasar por un chino para dar una textura más cremosa.
- Ponga los piñones, las puntas de los espárragos y los champiñones al emplatar en la parte central de la crema a modo de decoración y esparza el jamón crujiente deshaciéndolo con los dedos.

Consejos

- Los piñones se pueden sustituir por otro fruto seco: almendras, nueces, pipas... y los espárragos y champiñones se pueden cambiar por otra verdura.

Energía
330 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	10	13
Carbohidratos	14	17
Grasas	25	70
Fibra	2,34	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	60,45
Vitamina D (µg)	0,06
Vitamina E (mg)	0,99
Vitamina C (mg)	11

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	5,42
Zinc (mg)	1,11
Magnesio (mg)	53
Potasio (mg)	521

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Salmorejo

4 raciones

Ingredientes

- 1 kg de tomates pera bien maduritos
- 200 g de pan
- 100ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 huevo duro
- 80 g jamón serrano
- Sal

Preparación

- Pele los tomates y póngalos en un vaso batidor junto con el ajo, triture hasta que quede sin grumos.
- Añada el pan, el aceite y la sal y vuelva a batir hasta conseguir una masa homogénea.
- Métalo en el frigorífico y deje enfriar.
- Sírvalo y decore con jamón serrano, huevo duro picado y un chorro de aceite de oliva.

Consejos

- Para aumentar el valor calórico del plato puede añadir unos picatostes.

Energía
470 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	13	10
Carbohidratos	40	34
Grasas	30	56
Fibra	3,1	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	139
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	5,33
Vitamina C (mg)	33

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	21
Zinc (mg)	2,14
Magnesio (mg)	49
Potasio (mg)	720

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Crema de remolacha, aguacate y manzana

4 raciones

Ingredientes

- 3 remolachas cocidas
- 1 aguacate
- 2 zanahorias
- 2 manzanas
- ½ cebolla
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal
- Pimienta

Preparación

- Pele el aguacate, la manzana y la zanahoria y córtelos en cuartos. Después, corte también en cuartos la cebolla y las remolachas.
- Vierta en una olla aceite y rehogue la cebolla. Una vez esté transparente, añadimos la manzana, la zanahoria y rehogamos. Cubrimos el conjunto con agua, tapamos y cocemos 20 minutos.
- A continuación, coloque los ingredientes en la batidora de vaso, añada el caldo restante de la cocción, salpimentar y triture hasta que quede una crema fina.
- Emplatamos la crema.

Consejos

- Podemos enriquecer la crema con picatostes y/o piñones.

Energía
286 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	3	5
Carbohidratos	28	42
Grasas	18	59
Fibra	7,53	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	427
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	2,97
Vitamina C (mg)	16

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	0,88
Zinc (mg)	0,76
Magnesio (mg)	43
Potasio (mg)	755

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Menestra de verduras gratinadas

4 raciones

Ingredientes

Para la menestra:

- 100 g de Zanahoria baby
- 250 g de Brócoli
- 250 g de coliflor
- 250 g de judías verdes
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharas de aceite de oliva
- 500 ml de Salsa bechamel
- 2 cucharadas de queso parmesano

Salsa bechamel:

- 500ml de leche entera
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 cucharadas de harina de maíz Maizena®
- 2 pizcas de sal
- Pimienta al gusto

Preparación

Salsa bechamel:

- Coloque todo en una olla, mezclar bien y llevar al fuego hasta que se espese.

Menestra:

- Cocer las hortalizas con la sal y dejar escurrir unos minutos.
- Llevar al fuego la cebolla cortada en rodajas, el diente de ajo picado y el aceite de oliva y dejar aligerar un poco y coloque en una bandeja de vidrio apto para horno.
- Por encima, coloque las hortalizas cocidas, cubrir con la salsa bechamel, esparcir el queso por encima y gratinar en el horno.

Energía
311 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	12,6	16,9
Carbohidratos	28,7	38,4
Grasas	16,2	48,8
Fibra	5,6	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	544,0
Vitamina D (µg)	1,36
Vitamina E (mg)	2,1
Vitamina C (mg)	102,6

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	9,9
Zinc (mg)	1,5
Magnesio (mg)	63,5
Potasio (mg)	899,5

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Ajoarriero manchego

4 raciones

Ingredientes

- 800 g de patatas
- 400 g bacalao desalado
- 2 huevos
- 12 nueces
- 2 dientes de ajo
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

- Lave las patatas y cuézalas durante 30 minutos. Cueza los huevos en otro cazo con agua y sal y deje cocer durante 10 minutos. El bacalao cuézalo durante 5 minutos en otro cazo. Reserve el agua del bacalao. Pele y pique los ajos finamente. Pele las patatas y trocéelas. Pele los huevos y córtelos en cuartos. Casque las nueces y resérvelas.
- Maje los ajos en un mortero. Colóquelos en un bol. Añada las patatas y siga majando. Incorpore el bacalao desmigado y mezcle bien. Vierta el aceite sin dejar de remover.
- Para conseguir la textura como un puré puede echar parte del caldo resultante de cocer el bacalao. Adorne con las medias nueces y los trozos de huevo.

Consejos

- Podemos servirlo acompañado de pan tostado.

Energía
561 kcal

DHA
0,13 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	30	21
Carbohidratos	40	29
Grasas	30	50
Fibra	4,38	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	71
Vitamina D (µg)	1,1
Vitamina E (mg)	2,81
Vitamina C (mg)	54

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	47
Zinc (mg)	2,25
Magnesio (mg)	122
Potasio (mg)	1.421

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Rollitos de aguacate

4 raciones

Ingredientes

- 400 g de pollo
- 2 aguacates
- 1 yogurt natural
- Cebollino
- Tortillas de harina (4 unidades)
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra

Preparación

- Haga el pollo a la plancha con aceite de oliva virgen.
- Trocee el aguacate en pequeños dados. Mezcle el aguacate con el yogurt.
- Corte el cebollino en rodajas muy finas y pequeñas. Corte el pollo en tiras delgadas.
- Mezclar todo, añadir sal al gusto.
- Esparcir la mezcla sobre la tortilla de harina, enrollar y dejar enfriar 15 minutos.
- Servir como un gran rollo o dividirlo en trozos más pequeños para comerlos a bocados.

Consejos

- Podemos servirlos acompañados de pan tostado.

Energía
320 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	27	33
Carbohidratos	16	21
Grasas	16	46
Fibra	4,22	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	41,2
Vitamina D (µg)	0,03
Vitamina E (mg)	1,93
Vitamina C (mg)	12

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	18
Zinc (mg)	1,27
Magnesio (mg)	51
Potasio (mg)	572

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Segundos Platos

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Crêpes de salmón ahumado con queso crema

1 ración

Ingredientes

Para la masa de las crêpes (solo se usará una crepe por receta):

- 125 g de harina de trigo
- 250 ml de litro de leche entera
- 2 huevos XL
- 25 g de mantequilla sin sal
- 1 pizca de sal

Para el relleno y el gratín:

- 80 g de salmón ahumado
- 80 g de queso crema
- 30 g de queso provolone

Preparación

- Ponga un colador grande sobre un cuenco y añada 125 gramos de harina. Tamice la harina sobre el cuenco.
- Haga un pequeño hueco en el centro de la harina y añada dos huevos grandes. Mezcle con un batidor de varillas, añada 25 gramos de mantequilla derretida y una pizca de sal y mezcle otro poco.
- Incorpore $\frac{1}{4}$ de litro de leche poco a poco, batiendo hasta que quede una mezcla homogénea. Para asegurarse de que no quedan grumos ponga un colador sobre una jarra y pase la mezcla por el colador. Tape la jarra y deje reposar durante al menos media hora (si va a reposar más tiempo, métala en el frigorífico). Ya tenemos preparada la masa de crêpes que nos servirá tanto para hacer crêpes dulces como salados.
- Pasado este tiempo, mezclar un poco con un tenedor. Ponga una sartén de 26 o 28 centímetros de diámetro al fuego y añada un trocito de mantequilla. Cuando se derrita la mantequilla eche un poco de la masa de crêpes en la sartén y gírela para que se extienda por todo el fondo. Deje que se dore durante un minuto y luego dele la vuelta con una espátula. Dejar unos segundos más hasta que se dore el otro lado y sacar a un plato. Repetir con el resto de la masa hasta que se termine.
- Unte la mitad de las crêpes con el queso crema y distribuya el salmón sobre el queso. Doble a la mitad y esparza el queso provolone sobre la crêpe. Gratine en el horno a 180° hasta que se empiece a dorar. Corte por la mitad y sirva con el resto del queso y el salmón como decoración.

Consejos

- Si va a hacer crêpes salados, puede añadir una pizca más de sal y alguna hierba fresca picada para darle sabor y color (por ejemplo, una cucharada de perejil picado). Si va a hacer crêpes dulces, añada una cucharada de azúcar y mezcle bien.

Energía
240 kcal

DHA
0,01 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	9	16
Carbohidratos	26	44
Grasas	11	40
Fibra	0,81	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	90
Vitamina D (µg)	0,35
Vitamina E (mg)	0,5
Vitamina C (mg)	0

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	21
Zinc (mg)	0,6
Magnesio (mg)	11
Potasio (mg)	80,44

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Atún encebollado

4 raciones

Ingredientes

- 4 medallones de atún fresco sin piel ni espinas
- 4 cebollas
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

- Limpiar y cortar en juliana (tiras finas) la cebolla. Sofreír la cebolla en una sartén con aceite de oliva. Cuando esté blanda y dorada poner a punto de sal, si fuera necesario. Reservar.
- Untar los medallones de atún con aceite y salar su exterior. En una sartén antiadherente caliente, cocinar el pescado aproximadamente durante 30 segundos por cada lado, debiendo quedar el centro de los medallones ligeramente sonrosado.
- Para servir el plato elaborar un lecho con las cebollas reservadas y, encima de ellas, colocar el medallón de atún asado.

Consejos

- El atún se puede acompañar con una ración de arroz cocido o con patatas.

Energía
421 kcal

DHA
1,11 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	31	29
Carbohidratos	15	14
Grasas	26	55
Fibra	2,1	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	818
Vitamina D (µg)	3,62
Vitamina E (mg)	4,15
Vitamina C (mg)	9,6

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	46,38
Zinc (mg)	1
Magnesio (mg)	77
Potasio (mg)	531

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Salmón al horno sobre una base de salsa de acelgas

4 raciones

Ingredientes

- 600 g de salmón fresco
- 400 g de acelgas
- 40 g de almendra molida
- 80 g de pan
- 2 tomates cherry
- 20 g de piñones
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Agua

Preparación

- Introducir el salmón en una bandeja dentro del horno a 190°C, durante 10-15 minutos, hasta que el salmón cambie de color y esté cocinado.

Para la salsa:

- En una sartén freímos en aceite de oliva una rebanada de pan. En la misma sartén, casi sin aceite, doramos la almendra molida.
- Cocemos las acelgas en agua.
- En un vaso de batidora ponemos las hojas verdes cocidas de las acelgas, la rebanada de pan frito, la almendra molida tostada, dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, agua y sal. Trituramos todo hasta conseguir una textura espesa.
- En un plato colocamos de fondo la salsa, encima el salmón y decoramos con un tomate cherry y unos piñones.

Comentario nutricional

- Esta receta es rica en ácidos grasos omega-3 y vitamina D.

Consejos

- Para decorar el plato se puede utilizar otros frutos secos (nueces, almendras...).

Energía
600 kcal

DHA
1,94 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	36	23
Carbohidratos	17	11
Grasas	45	65
Fibra	3,32	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	328
Vitamina D (µg)	45
Vitamina E (mg)	7,39
Vitamina C (mg)	45

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	61
Zinc (mg)	2
Magnesio (mg)	168
Potasio (mg)	1.046

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Carne guisada en salsa roja

4 raciones

Ingredientes

- 600 g de carne de ternera
- 300 g de pimiento rojo
- 300 g de tomate
- 300 g de cebolla
- 15 g de pimentón (3 cucharadas de postre)
- 40 ml aceite de oliva virgen (4 cucharadas soperas)
- Sal

Preparación

- Corte la carne a cuadrados pequeños. En una cazuela añada aceite de oliva y sofría la carne hasta que se dore la parte exterior.
- Retire del fuego, añada el pimentón y rehogue.
- Vuelva a colocar la cazuela con la carne en el fuego y añada el contenido de la verdura triturada. Deje cocer a fuego lento durante 2 horas.

Consejos

- Se puede dejar preparada el día anterior para que esté más sabrosa.
- Se puede sustituir el tomate fresco por una salsa de tomate frito triturado y el pimiento rojo fresco por un pimiento asado.
- De guarnición se pueden poner patatas fritas o arroz blanco cocido.
- En un vaso de la batidora meter el tomate, el pimiento, la cebolla y triturar todo.

Energía
412 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	30	30
Carbohidratos	17	16
Grasas	25	54
Fibra	4,57	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	228
Vitamina D (µg)	0,6
Vitamina E (mg)	4,32
Vitamina C (mg)	158

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	13
Zinc (mg)	4
Magnesio (mg)	65
Potasio (mg)	970

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Hojaldre de pollo y champiñones

4 raciones

Ingredientes

- 1 masa de hojaldre
- 1 pechuga de pollo asada (aprox. 300 g)
- 200 g de champiñones laminados
- 4 lonchas de queso para fundir
- 1 huevo
- Aceite de oliva.

Preparación

- Precalentar el horno a 200°C.
- Saltear los champiñones con aceite, sal y pimienta.
- Cortar la pechuga de pollo en tiras.
- Desenrollar la masa de hojaldre y cortarla en 4 trozos. Colocar una loncha de queso sobre cada una, repartir la carne de pollo cortado en tiras y poner los champiñones.
- Enrollarlo sobre sí mismo y sellar el borde pincelándolo con huevo batido. Pintar también por fuera.
- Cocerlos en el horno precalentado unos 8 o 10 minutos, hasta que estén dorados.

Energía
455 kcal

DHA
0,01 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	29,2	25,5
Carbohidratos	29,7	26,0
Grasas	24,3	47,9
Fibra	1,4	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	112,9
Vitamina D (µg)	0,17
Vitamina E (mg)	0,97
Vitamina C (mg)	1,95

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	22,8
Zinc (mg)	1,13
Magnesio (mg)	33,2
Potasio (mg)	401,0

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Tartar de boquerones

1 ración

Ingredientes

- 50 g de boquerones en vinagre
- 1 tomate
- 1 aguacate
- 20 g de nueces
- Hojas de lechugas mixtas
- Vinagre de manzana

Preparación

- Poner sobre un plato un papel de film.
- Colocar los boquerones con la piel hacia abajo (tocando el papel de film) y poner el aro (de 10 cm) cortando los boquerones sobrantes
- Chafar el aguacate con un tenedor y poner una capa encima de los boquerones.
- Tras la capa de aguacate, poner una capa fina de nueces machacadas o trituradas con los dedos
- Colocar una capa de tomate rehogado con aceite de oliva
- Poner las hojas de lechugas variadas aliñadas con una vinagreta de aceite y vinagre de manzana
- Terminar con una capa de aguacate presionando bien para que se rellene todo el aro.
- Para dar la vuelta poner un plato por encima y voltear.
- Retirar el aro.

Comentario nutricional

- Esta receta nos aporta omega-3 de buena calidad, licopeno del tomate rehogado y grasas saludables del aguacate, nueces y aceite de oliva.

Energía
668 kcal

DHA
0,65 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	22,9	14,6
Carbohidratos	25,9	16,5
Grasas	52,5	75,1
Fibra	16,6	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	120,2
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	7,5
Vitamina C (mg)	41,1

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	35,9
Zinc (mg)	3,4
Magnesio (mg)	141,9
Potasio (mg)	1.705,1

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Tortilla de patatas

4 raciones

Ingredientes

- 4 huevos
- 4 patatas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

- Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.
- Freírlas en aceite de oliva hasta que tomen un poco de color y escurrirlas.
- Batir los huevos, añadir sal al gusto y agregar las patatas.
- Poner un poco de aceite en una sartén antiadherente y cuajar la tortilla a fuego lento.

Consejos

- A la tortilla también se le puede incorporar algo de verdura (por ejemplo, calabacín), o acompañarla de una ensalada.

Energía
435 kcal

DHA
0,03 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	12	11
Carbohidratos	35	32
Grasas	27	56
Fibra	2,6	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	98
Vitamina D (µg)	0,61
Vitamina E (mg)	3,75
Vitamina C (mg)	52

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	23
Zinc (mg)	1,38
Magnesio (mg)	54
Potasio (mg)	927

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Revuelto de verduras

4 raciones

Ingredientes

- 2 calabacines
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 4 huevos
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

- En una sartén con aceite de oliva caliente, sofreír la cebolla cortada en aros, con un diente de ajo pelado y entero.
- Limpiar de semillas el pimiento rojo, cortarlo a pedacitos y añadirlo a la sartén. Rehogar todo junto a fuego suave.
- Seguidamente, pelar los calabacines y cortarlos en cuadraditos. Pelar también los tomates, cortarlos en pedazos, sin las pepitas, y añadirlos a la sartén junto con los cuadraditos de calabacín.
- Probar de sal, sazonar al gusto y dejar cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante unos 20 minutos aproximadamente.
- Añadir los cuatro huevos, remover todo junto con una cuchara de madera. Una vez el revuelto esté totalmente cuajado, el plato ya estará listo para servir.

Energía
275 kcal

DHA
0,03 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	48	18
Carbohidratos	17	26
Grasas	17	58
Fibra	3,84	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	215,5
Vitamina D (µg)	0,61
Vitamina E (mg)	3,41
Vitamina C (mg)	123

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	3
Zinc (mg)	1,4
Magnesio (mg)	44
Potasio (mg)	693

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Pastel de verduras

4 raciones

Ingredientes

- 4 huevos XL
- 200 g guisantes
- Brócoli
- Zanahorias
- 100 g champiñones
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 250 g de nata para cocinar
- 100 g de queso rallado
- Pimienta, nuez moscada, sal (al gusto)

Para la salsa:

- 200 g patatas
- 5 champiñones
- 2 zanahorias
- Una pizca de curry
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal

Preparación

- Limpiar, trocear las zanahorias y brócoli y cocerlo en una olla con agua y sal unos 10 minutos hasta que estén blandos. Cortar la cebolla y el puerro y pochar en una sartén con un chorro de aceite. Limpiamos con cuidado los champiñones. Los troceamos también y los incorporamos a la sartén. Removemos de vez en cuando para que se cocine toda la verdura uniformemente.
- En un bol batimos los huevos e incorporamos la nata. Batimos bien y salpimentamos al gusto con sal, pimienta negra y la nuez moscada.
- Engrasamos un molde con aceite y colocamos las verduras: las zanahorias, las que hemos pochado en la sartén, los champiñones y los guisantes (descongelados o frescos y en crudo). Vertemos el contenido del bol sobre las verduras y cubrimos con una capa de queso rallado.
- Introducimos en el horno a 160°C durante unos 40 minutos o hasta que al introducir un cuchillo en el pastel éste salga limpio. Dejamos enfriar fuera del horno. Cuando esté templado desmoldamos.
- Mientras en un cazo preparamos la salsa: echamos la patata, la zanahoria en trozos y los champiñones. Sazonar con un poco de sal, pimienta y curry. Cubrir con agua y cocer durante 30 minutos a fuego lento. Retirar del fuego y cuando esté templado, añadir un chorro de aceite de oliva y triturar finamente.
- Servimos acompañado de la salsa.

Consejos

- Se puede servir con otra salsa como mayonesa, salsa de tomate, pisto...

Comentario nutricional

- Esta es una buena forma de tomar verduras aumentando su ingesta calórica a través de los huevos y los lácteos.

Energía
663 kcal

DHA
0,03 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	27,2	16,8
Carbohidratos	45,7	28,3
Grasas	41,3	57,4
Fibra	8,2	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	919,7
Vitamina D (µg)	0,68
Vitamina E (mg)	4,1
Vitamina C (mg)	157

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	34,7
Zinc (mg)	3,38
Magnesio (mg)	96,7
Potasio (mg)	1.369

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Dulces

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Galletas de avena, plátano y chocolate

10 raciones

Ingredientes

- 300 g de plátano (unos 3 plátanos grandes pesados ya sin piel) 340 g
- 125g de copos de avena
- 2 cucharaditas de miel
- 25 g de chocolate negro a trocitos
- Vainilla

Preparación

- Precalentar el horno a 180°C.
- Mezclar muy bien el plátano y la miel. Chafamos todo con un tenedor hasta obtener un puré.
- Mezclar bien y agregar la harina de avena y la mitad del chocolate
- En una bandeja para horno cubierta con papel para horno poner bolitas de masa para hacer las galletas.
- Con un tenedor aplastar las bolitas para que queden con forma de galleta, como de 1 cm de alto.
- Una vez las galletas estén formadas repartimos el resto de trocitos de chocolate por encima.
- Meter al horno por 10-12 minutos.
- Dejar enfriar.

Salen 10 raciones de 50 g, unas 20 galletas tipo cookies

Comentario nutricional

- Las galletas caseras son más saludables ya que tienen ingredientes naturales.
- Para aumentar la ingesta calórica se puede untar con mantequilla

Cada ración de 50 g, unas 2 galletas:

Energía
107 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	2,7	10,7
Carbohidratos	19,3	75,3
Grasas	2,1	18,4
Fibra	2,6	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	1,02
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	0,03
Vitamina C (mg)	2,97

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	0,36
Zinc (mg)	0,57
Magnesio (mg)	32,2
Potasio (mg)	178,5

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Mini tarta Tatin

4 raciones

Ingredientes

- Masa brisa (60 g)
- 2 manzanas (Granny Smith o reineta)
- 50 g de azúcar
- 35 g de mantequilla
- Frutos del bosque para decoración

Preparación

- Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos, quitando el corazón y las pepitas. Reservar. En una sartén ponemos la mantequilla, cuando esté derretida añadimos el azúcar y movemos hasta que empiece a formarse una espuma densa que poco a poco irá cogiendo un color dorado. Añadir los trozos de manzana. Mantener a fuego suave hasta que la manzana empiece a cocinarse en el caramelo.
- En moldes individuales o en un molde de tarta colocamos las manzanas con el corte hacia arriba en el fondo del molde, primero alrededor del borde y después ocupando el centro. Apretar los trozos lo más posible, para que no queden huecos. Colocar encima la masa brisa, sin que quede espacio entre la fruta y el molde. Pinchar la base con un tenedor en 3 o 4 sitios.
- Precalentar el horno a 200 grados, con calor arriba y abajo. Meter el molde en el horno, y cocer durante 30 minutos o hasta que la masa esté dorada. Sacar la tarta del horno, dejar que repose 5 minutos y después poner encima una fuente o plato lo suficientemente grande como para que quepa la tarta. Con guantes de cocina sujetar a la vez el molde y el plato y darles la vuelta. Quitar el molde de encima con cuidado y servir la tarta caliente.

Consejos

- Se puede aumentar el valor calórico del palto añadiendo una bola de helado.

Energía
400 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	3	1
Carbohidratos	55	55
Grasas	20	44
Fibra	3,73	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	120
Vitamina D (µg)	0,12
Vitamina E (mg)	0,62
Vitamina C (mg)	6

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	0,47
Zinc (mg)	0,11
Magnesio (mg)	14
Potasio (mg)	224

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Bombones

8 bombones

Ingredientes

- 50 g de nueces
- 50 g de anacardos
- 8 dátiles
- 3 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharada sopera de miel cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de coco
- 8 avellanas para el interior de bombones (también se pueden poner anacardos)
- Chocolate negro 85% cacao
- Cobertura para decorar: coco rallado, almendra en trocitos

Preparación

- Triturar en un procesador de alimentos los dátiles, miel, aceite, semillas y frutos secos (excepto las avellanas). Se tiene que ver un triturado grueso, no tiene que quedar una pasta.
- Dejar en la nevera media hora para que se enfríe.
- Formar bolitas con la masa y meter la avellana dentro.
- Calentar al baño maría o en microondas las onzas de chocolate junto con mantequilla. La mantequilla se derrite antes por lo que se puede echar un poco más tarde.
- Cubrir las bolitas con el chocolate fundido.
- Espolvorear por encima el coco rallado o las almendras molidas.

Cada ración de 80 g, unos 2 bombones:

Energía
405,3 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes		
	g	%
Proteínas	7,25	7,6
Carbohidratos	33,8	35,4
Grasas	26,8	63,0
Fibra	7,8	

Micronutrientes	
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	0,15
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	0,74
Vitamina C (mg)	0,49

Micronutrientes	
Minerales	
Selenio (µg)	8,9
Zinc (mg)	1,75
Magnesio (mg)	101,6
Potasio (mg)	311,3

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml



Helado tropical de piña y coco

6 raciones

Ingredientes

- 1 piña madura
- 1 lata de leche de coco
- Coco rallado

Preparación

- Pelar la piña y cortar su carne en trozo más pequeños.
- Poner en el vaso de la batidora los trozos de piña y cubrir con la leche de coco.
- Batir los ingredientes durante unos 5 minutos hasta que quede un puré homogéneo.
- Congelar en un envase de plástico grande durante unas 3 horas removiendo con un tenedor o varillas de vez en cuando (cada 15 minutos) para evitar que se formen cristales.

Consejos

- Utilizar mejor piña fresca porque las de lata contienen mucha agua y no son idóneas para hacer helado

Comentario nutricional

- El coco nos aporta gran cantidad de calorías, gran parte de ellas provienen de sus ácidos grasos de cadena media, los cuales son muy fáciles de digerir
- La piña tiene alto contenido en vitamina C, esencial para las defensas

Energía
325 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	3,2	4,2
Carbohidratos	32,9	43,9
Grasas	20,0	60,0
Fibra	7,7	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	6
Vitamina D (µg)	0,2
Vitamina E (mg)	0,17
Vitamina C (mg)	72,8

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	5,75
Zinc (mg)	0,8
Magnesio (mg)	51,0
Potasio (mg)	396,7

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA



Helado de plátano y chocolate

4 raciones

Ingredientes

- 3 plátanos
- Cacao en polvo (> 75% de cacao)
- Crema de almendras o almendras trituradas (opcional)
- Queso fresco batido (no desnatado) o bebida vegetal de almendras o leche entera
- Piña, mango y/o papaya deshidratados para el *topping* (opcional)
- Chocolate para virutas (> 75% de cacao)

Preparación

- Pelamos los plátanos, los cortamos en rodajas y los congelamos en bolsas de congelación.
- Cuando nos apetezca el helado, sacar las rodajas del congelador, meter en el vaso de la batidora y batir unos 3-4 minutos
- Batir añadiendo poco a poco el queso fresco batido (o la leche o bebida de almendra fría) hasta que quede una crema con la textura adecuada.
- Añadir cacao y batir otros 2 minutos
- Añadir crema de almendras o las almendras trituradas.
- Echar por encima virutas de chocolate y fruta deshidratada al gusto

Consejos

- Es mejor prepararlo al momento para que la textura quede bien.

Energía
349 kcal

DHA
0 g

Macronutrientes

	g	%
Proteínas	10,6	14,2
Carbohidratos	43,3	58,0
Grasas	14,8	44,6
Fibra	10,3	

Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A (µg)	42,1
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	5,38
Vitamina C (mg)	9

Micronutrientes

Minerales	
Selenio (µg)	5,58
Zinc (mg)	2,17
Magnesio (mg)	164
Potasio (mg)	836,8

Añada, a la porción que vaya a consumir, la cantidad adecuada de aceite DHA con 330 mg/ml

INICIO

SUMARIO

TABLA DHA

Tabla de dosis DHA

Dosificación recomendada de Aceite DHA en Fibrosis Quística

Dosis (mg/kg/día)	Peso (kg)	DHA (g)	Aceite DHA (ml)
50	5	0,25	0,8
50	6	0,30	0,9
50	7	0,35	1,1
50	8	0,40	1,2
50	9	0,45	1,4
50	10	0,50	1,5
50	11	0,55	1,7
50	12	0,60	1,8
50	13	0,65	2,0
50	14	0,70	2,1
50	15	0,75	2,3
50	16	0,80	2,4
50	17	0,85	2,6
50	18	0,90	2,7
50	19	0,95	2,9
50	20	1,00	3,0
50	21	1,05	3,2
50	22	1,10	3,3
50	23	1,15	3,5
50	24	1,20	3,6
50	25	1,25	3,8
50	26	1,30	3,9
50	27	1,35	4,1
50	28	1,40	4,2
50	29	1,45	4,4
50	30	1,50	4,5
50	31	1,55	4,7
50	32	1,60	4,8
50	33	1,65	5,0
50	34	1,70	5,2
50	35	1,75	5,3
50	36	1,80	5,5
50	37	1,85	5,6
50	38	1,90	5,8
50	39	1,95	5,9
50	40	2,00	6,1
50	41	2,05	6,2

Dosis (mg/kg/día)	Peso (kg)	DHA (g)	Aceite DHA (ml)
50	42	2,10	6,4
50	43	2,15	6,5
50	44	2,20	6,7
50	45	2,25	6,8
50	46	2,30	7,0
50	47	2,35	7,1
50	48	2,40	7,3
50	49	2,45	7,4
50	50	2,50	7,6
50	51	2,55	7,7
50	52	2,60	7,9
50	53	2,65	8,0
50	54	2,70	8,2
50	55	2,75	8,3
50	56	2,80	8,5
50	57	2,85	8,6
50	58	2,90	8,8
50	59	2,95	8,9
50	60	3,00	9,1
60	5	0,30	0,9
60	6	0,36	1,1
60	7	0,42	1,3
60	8	0,48	1,5
60	9	0,54	1,6
60	10	0,60	1,8
60	11	0,66	2,0
60	12	0,72	2,2
60	13	0,78	2,4
60	14	0,84	2,5
60	15	0,90	2,7
60	16	0,96	2,9
60	17	1,02	3,1
60	18	1,08	3,3
60	19	1,14	3,5
60	20	1,20	3,6
60	21	1,26	3,8
60	22	1,32	4,0

Dosis (mg/kg/día)	Peso (kg)	DHA (g)	Aceite DHA (ml)
60	23	1,40	4,2
60	24	1,44	4,4
60	25	1,50	4,5
60	26	1,56	4,8
60	27	1,60	4,9
60	28	1,68	5,1
60	29	1,70	5,3
60	30	1,80	5,5
60	31	1,86	5,6
60	32	1,92	5,8
60	33	1,98	6,0
60	34	2,00	6,2
60	35	2,10	6,4
60	36	2,16	6,5
60	37	2,22	6,7
60	38	2,28	6,9
60	39	2,34	7,1
60	40	2,40	7,3
60	41	2,46	7,5
60	42	2,52	7,6
60	43	2,60	7,8
60	44	2,64	8,0
60	45	2,70	8,2
60	46	2,76	8,4
60	47	2,82	8,5
60	48	2,90	8,7
60	49	2,94	8,9
60	50	3,00	9,1
70	5	0,35	1,1
70	6	0,42	1,3
70	7	0,49	1,5
70	8	0,56	1,7
70	9	0,63	1,9
70	10	0,70	2,1
70	5	0,35	1,1
70	6	0,42	1,3
70	7	0,49	1,5

Dosis (mg/kg/día)	Peso (kg)	DHA (g)	Aceite DHA (ml)
70	8	0,56	1,7
70	9	0,63	1,9
70	10	0,70	2,1
70	11	0,77	2,3
70	12	0,84	2,5
70	13	0,91	2,8
70	14	0,98	3,0
70	15	1,05	3,2
70	16	1,12	3,4
70	17	1,20	3,6
70	18	1,26	3,8
70	19	1,33	4,0
70	20	1,40	4,2
70	21	1,50	4,5
70	22	1,54	4,7
70	23	1,60	4,9
70	24	1,68	5,1
70	25	1,70	5,3
70	26	1,80	5,5
70	27	1,89	5,7
70	28	1,96	5,9
70	29	2,00	6,2
70	30	2,10	6,4
70	31	2,17	6,6
70	32	2,24	6,8
70	33	2,31	7,0
70	34	2,38	7,2
70	35	2,45	7,4
70	36	2,52	7,6
70	37	2,60	7,8
70	38	2,66	8,1
70	39	2,73	8,3
70	40	2,80	8,5
70	41	2,90	8,7
70	42	2,94	8,9
70	43	3,00	9,1

1 ml de Aceite DHA = 0,33 g de DHA

Informaciones útiles

Federación Española de Fibrosis Quística

C/ José María Haro, nº14, 1ºC. 46022 Valencia

Tlf: 963 318 200

fqfederacion@fibrosis.org

www.fibrosisquistica.org

Sociedad Española de Fibrosis Quística

www.sefq.es

Blog de alimentación en Fibrosis Quística

alimentacionfibrosisquistica.blogspot.com

Hospitales

fibrosisquistica.org/hospitales/

Avalado por



RECORDATI GROUP
www.orphan-europe.com

Para más información:

infospain@orphan-europe.com