

Contenidos

Prefacio	2
Comiendo bien para vivir saludablemente	5
Algunas recomendaciones para una alimentación saludable	7
Más consejos para facilitar la masticación y la deglución	8
Consejos para preparar comidas blandas y suaves	11
Ideas de preparaciones.	
Desayunos/merienda/Colaciones	12
Recetas ricas y nutritivas	
Sopas	13
Carnes, cereales y vegetales.	17
Postres y preparaciones dulces	32
Bebidas	40

Prefacio

Los síntomas de boca seca o xerostomía afectan a una proporción significativa de la población y como muchos de los lectores de este cuadernillo de recetas sabrán es frecuentemente subdiagnosticado y subtratado por los profesionales odontológicos y médicos.

Cocinar comidas interesantes y sabrosas para adecuarse a una boca seca puede ser un gran desafío. Las personas con boca seca no solo tienen el sentido del gusto alterado y reducido sino que al mismo tiempo tienen dificultades para masticar y tragar cierto tipo de alimentos. Como resultado, no es poco frecuente que una persona con boca seca pierda el interés por la comida y experimente desnutrición y pérdida de peso. Por este motivo hemos intentado reunir una colección de recetas que han sido utilizadas y recomendadas por personas que han experimentado boca seca. El tratamiento nutricional de personas que padecen esta enfermedad debe ser adaptado a cada paciente en particular, ya que varía mucho la aceptación y tolerancia a ciertos alimentos de una persona a otra. En la mayoría de los casos se debe realizar una modificación de la consistencia de los alimentos para facilitar la masticación y poder tragar.

Es esencial mantener un adecuado aporte nutricional para permanecer saludables y esperamos que estas recetas posibiliten que las personas disfruten de comer y se adapten a los desafíos de convivir con una boca seca.

Las recetas de este cuadernillo han sido reunidas por personas de alrededor de la región de Auckland en Nueva Zelanda que han experimentado alguna forma de boca seca.* Cada persona maneja sus síntomas de diferente

* Agradecemos especialmente la colaboración y excelente predisposición del Dr. David Hay del Departamento de Medicina Oral del Hospital Green Lane en Auckland, Nueva Zelanda, que nos ha facilitado este cuadernillo de recetas y autorizado su difusión entre nuestros pacientes. El mismo ha sido traducido al español y adaptado al contexto argentino, ya que algunos ingredientes

manera y como muchas veces han incluido consejos útiles junto con sus recetas preferidas estos han sido incluidos también aquí.

Autores y Agradecimientos

Este cuadernillo de recetas ha sido compilado por el Departamento de Medicina Oral, Unidad de Salud Oral,
Hospital Green Lane,
Private Bag 92189,
Auckland,
Nueva Zelanda

Deborah Gibson
Cirujana Dental
Unidad de Medicina Oral
Hospital Green Lane

David Hay
Especialista en Medicina Oral
Unidad de Medicina Oral
Hospital Green Lane

Tory Crowder
Dietólogo Clínico
Servicios de Nutrición
Hospital Green Lane

y procedimientos no se encuentran disponibles en el país y algunos consejos requieren por este motivo explicaciones adicionales que hemos agregado. Este trabajo ha sido realizado por Virginia Kambo la Coordinadora del Proyecto SICCA en Argentina para beneficio de todos ustedes.

Karen Aiken

Dietóloga Clínica

Servicios de Nutrición

Hospital Green Lane

© A+ Healthcare, 2000

Comiendo bien para vivir saludablemente

Comer y disfrutar de una variedad de comidas diariamente es la clave para un estilo de vida nutritivo y saludable. Para aquellos con síntomas de boca seca, esto puede resultar un desafío mayor, por el hecho que masticar y tragar puede resultar más difícil.

Es importante, por lo tanto, mantener una dieta balanceada incluyendo una variedad de alimentos de los 5 grupos alimenticios todos los días.

Algunas comidas pueden ser bien toleradas por unos y no por otros por lo que es importante mantener la mente abierta y flexible acerca de experimentar con diferentes comidas. Algunas Comidas podrán resultar mejores en pequeñas cantidades o preparadas de forma diferente.

1. Frutas y verduras

- Coma abundantemente
- Proveen carbohidratos para energía, fibras, vitaminas y minerales.
- Disfrute de verduras y frutas frescas bien lavadas, congeladas o enlatadas que estén crudas o ligeramente cocidas y sean suaves en textura.

2. Cereales y legumbres.

- Coma diariamente cereales incluyendo pan, arroz, pastas, cereales de desayuno y otros productos integrales y legumbres como lentejas, porotos y garbanzos.
- Proveen carbohidratos para energía, fibras y otros nutrientes.
- Cuando sea posible elija variedades integrales, que incluyen los beneficios como fibra extra, que previene la constipación, vitaminas B y minerales.
- Si encuentra el pan y las galletitas difíciles de comer, intente con rellenos húmedos, como mermeladas y dulces Light o quesos untables descremados, o mojándolas en leche o en una infusión hasta que quede blando y se pueda comer sin inconvenientes.

3. Leche y derivados

- proveen una importante fuente de proteínas y calcio para todos los grupos de edad.
- Se recomienda que siempre sean descremados.
- Los productos lácteos son con frecuencia suaves y nutritivos, como el yogur, la ricota, los licuados, los postres lácteos y los flanes.
- Otras comidas como semillas de lino, de sésamo, frutas secas como avellanas, almendra, maní, porotos de soja cocidos, sardina enlatado, atún y verduras verdes como acelga y radicheta contienen calcio en cantidades menores.

4. Carnes magras, Pescado, Pollo y Huevos.

- Proveen una importante fuente de proteínas, hierro, zinc y otros nutrientes
- El cuerpo absorbe el hierro de estos alimentos fácilmente. Otros alimentos como arvejas, lentejas, garbanzo, maní, avellanas, vegetales como acelga, escarola, chauchas, espinaca, también contienen hierro pero no se absorbe tan fácil como el de las carnes. Incrementar la cantidad de comida rica en vitamina C con estas comidas ayuda en la absorción de hierro. Las siguientes son buenas fuentes de vitamina C: frutas y verduras, especialmente naranjas, pomelo, kiwi, frutilla, morrón, brócoli, coliflor.

5. Aceites, semillas y frutos secos.

- Aportan vitamina E y ácidos grasos esenciales de la serie omega 3 y omega 6.
- No se incluyen en este grupo la grasa de origen animal.
- Utilizar el aceite crudo, como condimento.

Algunas recomendaciones para una alimentación saludable.

- Coma comidas bajas en grasa, sal y azúcar.
- Use aceites, manteca, margarina, azúcar, dulces y gaseosas con moderación. El aceite debe utilizarse crudo, no realizar frituras.
- Evite comidas muy saladas y muy condimentadas con condimentos fuertes y aquellas que tienen muchos conservantes.
- Beba abundante cantidad de líquidos todos los días, pero no en exceso porque puede provocar saciedad y disminuir la ingesta total. Se recomienda 2 litros por día.
- Beber abundantes líquidos con las comidas ayudará a facilitar la masticación y la deglución y mejorará el sabor de las comidas.
- Si experimenta sequedad severa, pruebe licuados con leche mezclados con cubos de hielo.
- Elija productos sin azúcar. La falta de saliva aumenta la predisposición a las caries dentales.
- Si toma alcohol, beba con moderación.

Más consejos para facilitar la masticación y la deglución

Una vez que ha incorporado el concepto de comer saludablemente, Usted también puede pensar en maneras de modificar su dieta para ayudarlo en problemas con la masticación y la deglución que pueden ser causados por el dolor y la sequedad. Algunas de las sugerencias abajo mencionadas pueden ser de ayuda, pero recuerde experimentar y ser flexible hasta que encuentre algo que funcione para usted.

1. Pruebe algunas de sus comidas favoritas o recetas utilizando métodos de cocción más prolongados del tipo estofado o cocinándolos a horno muy bajo. La cocción de los alimentos por hervido, o al horno envueltos en papel aluminio, hace que la preparación final quede más blanda y húmeda.
2. Humedecer y lubricar los alimentos con salsas, caldos, jugos naturales, entre otros.
3. En caso de ser necesario, elegir preparaciones blandas como purés, cremas, mousses, alimentos procesados, etc.
4. Evitar alimentos secos como pan tostado, rebozado, tortas y productos de panadería muy secas, algunos cortes de carne muy secos, entre otros.
5. Use una licuadora o una procesadora y agregue caldo, jugo de carne espesado o salsa para ablandar o liquidificar sus sopas, pucheros u otras recetas.
6. Aun cuando come purés, polenta, quesos blandos u otras preparaciones de consistencia blanda, mastique bien los alimentos, siempre.
7. Coma las comidas a una temperatura confortable, ni demasiado calientes ni demasiado frías.

8. Evite comidas muy saladas o picantes. Sin la saliva como protección tales comidas pueden dañar la boca. Use hierbas y condimentos suaves para agregar variedad y sabor por ej. Albahaca, perejil picado, orégano, laurel, tomillo.
9. Use comidas suaves y húmedas. Las mejores son las comidas con texturas suaves y aquellas que tienen la propiedad de la cohesión, o sea la habilidad para que el bolo alimenticio permanezca unido, por ej. Crema pastelera o flan, y preparaciones como sopa de sémola, avena cocida, o polenta. Otras comidas como carne picada, arroz y puré de manzana que se separan en agua y pulpa pueden hacerse más cohesivas al agregárseles diferentes tipos de salsas, queso descremado derretido, puré de papas, etc.
10. Utilizar variedad de colores y condimentos para hacer las preparaciones más sabrosas, llamativas y tentadoras.
11. Algunas comidas como tortas y galletitas pueden ser comidas más fácilmente ablandándolas al mojarlas en leche o en infusiones. Se debe elegir tortas que fueron humedecidas con café, jugo de frutas o vino y rellenas con crema o dulces o trozos de frutas. Estas tortas no son un alimento que debe ser ingerido diariamente, se recomienda su consumo de manera NO habitual. Otra opción es pan mezclado con postres de leche o tipo royal y galletitas con jaleas o mermeladas.
12. Ingerir de forma constante, pero no excesiva, líquidos, especialmente fríos y moderadamente ácidos como jugos de frutas, sobre todo de cítricos. Una buena opción es limonada o agua con un poco de naranja exprimida. Evitar las bebidas azucaradas, elegir siempre las que tienen bajo contenido de azúcar. En caso que no tenga apetito o esté perdiendo peso no consumir bebidas con gas.
13. Mastique chicles sin azúcar entre las comidas.

14. Ingiera caramelos ácidos o de menta sin azúcar entre las comidas.
15. Deshacer cubitos de hielo en la boca puede resultar útil.
16. En lo posible, evitar permanecer por tiempo prolongado en lugares con aire acondicionado o muy secos y calurosos.
17. Mantener la boca cerrada.
18. Realizar una buena higiene bucal, cepillándose los dientes con frecuencia.

Por sobre todo su objetivo debe ser el confort y el disfrute de la comida

Nota: Si usted está preocupado acerca de si su dieta es adecuada, tiene problemas para mantener su peso o tiene preguntas específicas de nutrición considere consultar un Dietólogo o Nutricionista (a través de su médico o su especialista en salud bucal)

Consejos para preparar comidas blandas y suaves

- El uso de una licuadora o procesadora es muy útil en la preparación de comidas blandas y suaves.
- Corte la comida en trozos pequeños.
- Vuelque líquido en la licuadora o procesadora. Use leche, caldo de carne desgrasado, sopa, jugo de fruta o agua de vegetales, dependiendo de la comida. Agregue una pequeña cantidad de comida y procese hasta obtener una mezcla homogénea y espesa. Continúe agregando más líquido hasta alcanzar la consistencia deseada.
- No sobrecargue la licuadora o procesadora.

Las comidas procesadas de esta forma pueden ser almacenadas en recipientes y freezadas. Descongele en la heladera y caliente bien, agregando más líquido de ser necesario. Si se conservan en la heladera, sólo se mantienen por 24 horas, para evitar la contaminación microbiológica.

Las carnes pueden ser procesadas con salsas de tomate, de hierbas, de soja, salsa blanca u otras salsas para que queden más homogéneas y más ricas.

IDEAS DE PREPARACIONES

DESAYUNOS/MERIENDA



- 1 taza de leche descremada o parcialmente descremada, líquida o en polvo, con 1 cucharada de azúcar o edulcorante. Sola o con infusiones como té, café, mate cocido.
- Yogur solo, con frutas, con cereales.
- 1 vaso de jugo natural de frutas sin azúcar. Puede ser jugo de naranja con agua, de pomelo con agua, licuados de manzana, durazno, pera o de otra fruta.
- Fruta.
- Galletitas blandas, vainillas, budines, madalenas, scones, bizcochuelos, todos humedecidos.
- Pan blanco o negro, sin tostar, fresco, blando. Se puede humedecer con leche, café, té u otro líquido o puede ser untado con quesos untables descremados, quesos cremosos descremados o dulces Light.

COLACIONES:

- Yogur descremado con cereales o frutas.
- Yogur descremado solo.
- Pan con dulce light o queso descremado.
- Postre de leche.
- Queso fresco descremado.
- Flan.
- Gelatina Light con frutas o con yogur descremado.

RECETAS RICAS Y NUTRITIVAS

SOPAS

Consejos para sopas



- Agregar fideos, arroz, lentejas, y vegetales para volverla más nutritiva.
- Pisar o procesar la sopa para suavizar la textura.
- Agregar leche líquida o en polvo descremada, una cucharada de aceite o queso descremado a la sopa justo antes de servir.
- Otra forma de hacer estas sopas más nutritivas es agregándoles diferentes tipos de semillas, como lino, sésamo, chía, o salvado de trigo, avena o germen de trigo.

- **Sopa de Zapallo**

Ingredientes:

- 2 cebollas grandes
- 1 zapallo entero.
- 3 dientes de ajo.
- 3 troncos de apio.
- ½ taza de queso crema descremado o salsa blanca (realizada sin manteca, con aceite).

Picar las cebollas y saltear en una cacerola grande para sopa con un poco de aceite de oliva. Una vez cocidas agregar el ajo pisado. Picar el apio, cortar el zapallo en trozos pequeños y agregar a la cacerola con la mezcla de cebolla. Cuando el zapallo esté tierno pisar con un pisa puré hasta que quede suave.

Servir. Cubrir con un poco de queso blanco descremado o salsa blanca y agregue sal a gusto. Agregar caldo de verduras hasta que tome la consistencia que elija.

- **Sopa de Batatas para microondas**

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite.
- ½ cebolla.
- 450 g de batata.
- 2 tazas de crema o queso blanco unttable descremado.
- 1-2 tazas de agua (dependiendo de la consistencia deseada para la sopa).
- Sal a gusto.
- Queso blanco unttable descremado.

Colocar el aceite (a potencia del 50% por 60 seg.) en una olla para microondas o una pirex con tapa. Agregar la cebolla picada y cocinar en la olla tapada por 3 minutos. Agregar las batatas. Cubrir y cocinar en el microondas por 10 minutos, revolviendo a mitad de la cocción. Procesar agregando agua a gusto. Poner nuevamente en la olla y agregar la crema o el queso blanco descremado. Agregar sal a gusto. Cocinar 8 minutos a potencia del 80% revolviendo a los 4 minutos. Servir con un poco de queso blanco unttable en cada porción. También puede agregar perejil picado para decorar si gusta.

4 porciones

- **Sopa verde aterciopelada**

Ingredientes:

- 3 tazas de verduras mixtas (espinaca, acelga, apio, brócoli, espárragos, y/o coliflor), hierbas frescas, perejil, etc.
- 1 cebolla chica.
- 1 papa chica.
- 2 y ½ tazas de caldo de pollo.
- 2 cucharadas de aceite.
- ½ taza de queso blanco descremado (opcional).
- 1 taza de leche descremada.
- ¼ de cucharadita de nuez moscada, rallada.
- Sal.
- Rodajas de limón para decorar.

Lavar las verduras y colocar todo en una cacerola grande. Agregar el caldo de pollo y llevar a ebullición. Tapar y cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Procesar todo en una licuadora o procesadora y volver a colocarlo en la cacerola.

Agregar el aceite, leche, nuez moscada y sal a gusto. Llevar al fuego hasta que este a punto sin que hierva. Servir caliente, decorando con una rodaja de limón.

6 porciones

- **Sopa de Pescado**

Ingredientes:

- 200grs de agua con caldo de verduras o el agua del hervor de verduras.
- Cebolla de verdeo o chauchas cortadas bien finitas.
- 1 cebolla chica cortada en rodajas finas.
- Ajo picado.
- Champiñones en cuartos.

- 1 o 2 filetes de pescado sin espinas.
- Cilantro fresco, una ramita.
- 3 cucharadas de salsa de pescado.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal.

Hervir rápidamente el pescado en agua hasta que este tierno. Freír el ajo, la cebolla de verdeo y la cebolla en aceite o dorarlas en agua. Agregar los champiñones, el pescado y la salsa de pescado. Cocinar algunos minutos y agregar el cilantro picado. Servir.

CARNE, CEREALES Y VEGETALES.

- **Bifecitos en verdeo y champiñones**

Ingredientes:

- 1 Kg de bifecitos gruesos de carne de vaca (lomo, cuadril, paleta, etc.)
- 3 cebollitas de verdeo.
- 300 gr de champiñones frescos.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 vaso de vino blanco.
- Nuez moscada.
- Sal.
- 250 cc de salsa blanca (hecha con leche descremada y reemplazando la manteca por aceite).

Colocar los bifecitos en una sartén grande y bien caliente. Dorarlos con un poquito de aceite de un lado y del otro. Retirar.

En la misma sartén colocar las cebollitas de verdeo cortadas bien finitas y dorar con un poco de aceite e ir agregando agua si es necesario.

Una vez que las cebollitas están doradas incorporar los champiñones cortados. Cuando todo esta dorado agregar el vino blanco.

Luego de un rato agregar los bifecitos y dejar 10 minutos.

Por último incorporar la salsa blanca con un poco de sal y nuez moscada.

- **Guiso de lentejas.**

Ingredientes:

- ½ Kg. de lentejas.
- ½ Kg. de carne de vaca magra.
- ½ Kg. de carne de cerdo.
- 1 cebolla.
- 1,5 litros de caldo de carne (desgrasado).
- Zanahoria rallada.
- 3 hojas de apio.
- 2 tomates en cubos.
- 5 cucharadas de aceite.
- Sal.



Cortar la cebolla chiquita y dorarla en un poquito de aceite y/o agua.

Agregar las hojas de apio cortadas pequeñas y las lentejas.

Luego de rato incorporar la carne de vaca y de cerdo cortada en cuadraditos.

Esperar hasta que se cocine la preparación.

Cuando la carne cambia de color agregar un poco de caldo, luego la zanahoria rallada, los tomates cortados en cubitos y un poquito de sal, esperar que se cocine un poco más y añadir el resto del caldo.

Esperar hasta que todo este cocido.

Agregar más caldo a medida que se absorbe o evapora el agua para lograr una preparación final más húmeda y jugosa.

- **Muslos campesinos.**

Ingredientes:

- 1 Kg de muslos de pollo sin piel.

- 4 cucharadas de aceite.
- 2 cebollas.
- 1 diente de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- ½ cucharada de orégano.
- 3 tomates frescos.
- 1 vaso de caldo de ave.
- 1 lata de arvejas.
- 3 papas.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Sal.

Calentar la cacerola a fuego fuerte y colocar aceite, los muslos, el ajo cortado a la mitad y por último la hoja de laurel.

Una vez que los muslos están dorados de los 2 lados, salarlos y agregar la cebolla cortada en cubitos chicos, saltear durante 5 minutos y agregar el caldo.

Dejar la preparación a fuego fuerte durante otros 5 minutos y agregar los tomates cortados, el orégano, el perejil y cocinar por otros 20 minutos más a fuego mínimo.

En una olla hervir las papas cortadas en cubitos. Una vez cocidas escurrirlas e integrarlas a la olla.

Apagar el fuego y tapar. Agregar las arvejas.

- **Rollos de pescado en salsa de queso.**

Ingredientes:

- 1 Kg de filete de pescado sin espinas.
- 4 puerros.

- 2 potes de queso descremado fundido.
- 2 cucharadas de aceite.
- ½ taza de leche descremada.
- Sal.

Colocar en una sartén un poquito de aceite o agua y agregarle los puerros cortados en rodajas finitas, si es necesario agregar mas agua para seguir rehogando.

Una vez que la verdura esta salteada, condimentar con sal los filetes de pescado, colocar los puerros en el centro, enrollar los filetes y sujetarlos con palillos. Poner los rollos en una fuente para horno.

Mezclar en un bol los potes de queso descremado con la leche descremada y una vez que se forme una salsa pareja, verterla sobre el pescado y llevarlos a horno mediano durante 20 minutos.

Se puede acompañar con verduras salteadas o hervidas.

- **Mousse de salmón ahumado.**

Ingredientes:

- 100 gr de salmón ahumado.
- 2 latas de atún.
- 320 gr de queso crema descremado.
- ½ taza de puré de tomate.
- 2 sobres de gelatina sin sabor.
- 15 cucharadas de agua fría.
- Sal.



Colocar en la procesadora o licuadora las fetas de salmón ahumado, las latas de atún escurridas, el puré de tomate y un poco de sal.

En una olla disolver la gelatina en agua fría y llevarla al fuego hasta que hierva. Una vez lista volcar la gelatina en la pasta de atún y salmón, colocarla de nuevo en la licuadora o procesadora, y verter la preparación en un bol.

Agregar el queso crema descremado y mezclar hasta que quede todo homogéneo.

Colocar en la base de una budinera una tira larga de papel aluminio o manteca, y colocar en ella los ingredientes procesados. Llevar a frío hasta que este firme.

- **Pescado en paquete.**

Ingredientes:

- 1 Kg. de filete de pescado.
- 5 puerros.
- 300 grs. de champiñones.
- 1 zanahoria.
- 2 cucharadas de aceite.
- ½ taza de vino blanco.
- 360 grs. de queso blanco descremado.
- Nuez moscada.
- Sal.
- Papel aluminio.

Salar y condimentar bien el filete.

Colocar cada filete sobre un rectángulo de papel aluminio (bastante más grande que el pescado).

En una sartén dorar en aceite o agua el puerro y los champiñones cortados en rodajas finitas. Agregar sal y el vino blanco y cocinar durante 3 minutos.

Una vez lista incorporar las zanahorias ralladas gruesas, condimentar con nuez moscada y mezclar.

Cuando todos los ingredientes de las sartén estén cocidos verter un poco del salteado en cada filete y rociar con un poco de queso blanco descremado.

Cerrar el filete con el papel aluminio, como si fuera un regalo, y llevar a horno máximo, previamente calentado, durante 20 minutos.

Servir con el papel abierto en la parte superior para que se luzca la preparación.

- **Tarta de atún.**

Ingredientes:

- Masa de tarta.
- 3 tomates.
- 2 latas de atún.
- 3 cucharadas colmadas de mayonesa Light.
- 3 huevos duros.

Cocinar una base de tarta y dejarla enfriar.

Abrir y escurrir una lata de atún, colocar el contenido en un bol y mezclar con la mayonesa hasta que forme una pasta.

Cortar los tomates en rodajas y ponerlas una al lado de la otra sobre la base de tarta cocida y encima de ellas la pasta de atún de manera pareja.

Cubrir toda la superficie con los huevos duros picados bien chiquitos.

Llevar a frío.

- **Omelette Especial**

Ingredientes:

- Sal.



- 2 huevos por persona y 1 extra
- 1 cucharada de postre colmada de harina (opcional)
- Ciboulette, queso descremado, especias etc. a gusto.
- 1 cucharada sopera de aceite

Separar los huevos. Mezclar las yemas con la sal y la harina. Batir las claras a nieve. Agregar las claras y el queso a la mezcla. Colocar el aceite en la sartén, agregar la mezcla y cocinar a temperatura media. No lo de vuelta. Colocar en el centro queso fresco descremado o diferentes variedades de vegetales y envolver.

- **Canelones de verdura.**

Ingredientes:

- 12 unidades de panqueques.
- 3 paquetes de espinaca.
- 1 cebolla.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 huevo.
- ½ Kg de ricota descremada.
- ½ taza de queso untable descremado.
- 250 grs. de queso fresco descremado.
- Salsa de tomate (mucho para que quede mas húmedo)
- Nuez moscada.
- Sal.



Lavar la espinaca y colocarla en una sartén grande con agua, llevarla a fuego y revolver hasta que esté cocida.

Retirar y cortar con cuchillo hasta que quede bien chiquita.

Rehogar la cebolla bien procesada o cortada bien chiquita.

Colocar en un bol la espinaca picada, la cebolla rehogada, la ricota magra, el queso unttable, el huevo y la sal. Mezclar todo.

Colocar un poco de la preparación en cada panqueque y enrollarlos.

Poner los panqueques en un fuente enmantecada, cubrirlos con salsa de tomate y pequeños trozos de queso fresco descremado y llevar ahorno mediano durante 20 minutos.

- **Crepes de verdura y pollo.**

Ingredientes:

- 12 panqueques finitos.
- 2 tazas de pollo si piel cocido.
- 2 tazas de verdura o espinaca cocida (sin pencas).
- 1 cebolla.
- 1 cucharada de aceite.
- ½ taza de queso blanco descremado.
- 5 cucharadas de caldo de ave o de verdura.
- Sal.

Salsa:

- 1 taza de puré de tomate.
- 250 cc de crema de leche o salsa blanca (sin manteca con aceite).
- Nuez moscada.
- Queso rallado para gratinar.
- Sal.

Cortar la cebolla y rehogarla en una sartén con poco aceite o agua.

En una procesadora mezclar el pollo, la acelga o espinaca, la cebolla rehogada, el caldo, el queso blanco y sal. Triturar todo hasta que quede una pasta.

Untar los panqueques con esa preparación procesada y doblarlos en triángulos.

Enmantecar una asadera y volcar un poco de salsa rosa. Colocar en ella los triángulos, uno al lado de otro, cuando estén todos ubicados cubrirlos con salsa rosa y queso rallado y llevar a horno fuerte.

- **Polenta con salsa.**

Ingredientes:

- 2 tazas de polenta.
- 1 litro de caldo de verduras o leche descremada.
- 300 gr de queso fresco descremado.
- 3 cucharadas de aceite.
- Sal.

Salsa:

- 2 latas de tomate perita.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 puñado de albahaca.
- 1 cucharada de orégano.



Colocar el caldo en una cacerola y llevar a fuego.

Una vez que este hirviendo agregar en forma de lluvia la polenta y revolver, todo el tiempo. Cuando se introdujo toda la polenta bajar el fuego y cocinar hasta que se espese.

Una vez cocida la polenta retirar la preparación del fuego e incorporar el queso fresco cortado en daditos y el aceite. Mezclar todo.

En una sartén caliente colocar la cebolla y el ajo cortados chiquitos, rehogar con aceite o agua durante 3 minutos y agregar el contenido de las 2 latas de tomate perita aplastados con un tenedor. Cocinar durante 10 minutos, condimentar con sal, orégano, y albahaca.

En una fuente para horno colocar un poquito de aceite, la mitad de la polenta, una capa de salsa y un poco del queso fresco cortado en daditos. Cubrir con lo que queda de planeta y encima los últimos daditos de queso fresco que quedaban.

Llevar a horno durante 20 minutos.

- **Tarta de choclo y calabaza.**

Ingredientes:

- 1 masa de tarta.
- 2 latas de choclo.
- 1 cebolla.
- 3 cucharadas de aceite.
- 4 huevos.
- 2 tazas de calabaza hervida.
- 1 taza de queso untable descremado.
- 1 cucharada de maicena.
- 3 cucharadas de leche descremada.
- Sal.
- Nuez moscada.

- Queso rallado o queso fresco descremado.

Cocinar la calabaza por hervido. Escurrirla.

Cortar la cebolla chiquita y rehogarla en una sartén con un poco de aceite o con agua.

Añadir las 2 latas de choclo previamente escurridas y mezclar, sobre el fuego. Agregar la maicena disuelta en leche, 2 huevos, un poco de queso untable, sal y nuez moscada.

Revolver hasta que espese y cubrir con esta preparación el fondo de la masa de tarta.

Colocar la calabaza en un bol con los 2 huevos restantes, un poco de queso untable, sal y nuez moscada. Volcar esta preparación sobre el choclo, distribuyéndola en forma pareja y espolvorear con queso rallado o poner daditos de queso fresco. Llevar a horno medio por 20 minutos mas.

Si desea preparar una tarta mas húmeda puede agregarle a la preparación del choclo salsa blanca.

- **Tarta de la huerta.**

Ingredientes:

- 1 masa de tarta.
- 2 rodajas de calabaza.
- 2 zapallitos.
- 1 zanahoria.
- ½ paquete de espinacas.
- 1 cebolla.
- 1 tomate cortado en tiras.
- 4 cucharadas de aceite.

- 2 cucharadas de queso blanco descremando.
- 4 huevos.
- ½ taza de queso rallado o daditos de queso fresco descremando.
- Sal.

Rallar las rodajas de calabaza, los zapallitos y la zanahoria.

Cortar la espinaca y los tomates en tiras finitas.

Colocar aceite (poco) o agua en una sartén y rehogar la cebolla. Una vez que la cebolla se doró agregar el resto de las verduras, condimentar y cocinar durante 5 minutos. Añadir los huevos con el queso blanco y el queso rallado y los daditos de queso fresco. Si desea puede agregar salsa blanca para que resulte una preparación más húmeda.

Volcar toda la preparación sobre la masa y llevar a horno mediano durante 20 minutos.

- **Tarta de espinacas.**

Ingredientes:

- 2 paquetes de espinacas.
- 1 cebolla.
- 4 huevos.
- 4 cucharadas de aceite.
- 300 grs de queso por salut descremado.
- ½ taza de queso crema descremado.
- Sal.
- Salsa blanca.



Cortar las hojas de espinacas en tiras finitas.

Colocar aceite (poco) o agua en una sartén y cocinar la cebolla cortada en cubitos durante 3 minutos. Incorporar de a poco la espinaca.

Una vez que la espinaca está lista agregar los huevos, el queso crema descremado y el queso por salud descremado cortado en cubitos, la salsa blanca, condimentar y mezclar.

Poner la preparación sobre la tarta y llevar a horno mediando durante 30 minutos.

- **Pastel del Pastor.**

Ingredientes:

- 1 tapa de tarta.
- 500 grs. de carne picada.
- ½ taza de verduras mixtas.
- 1 lata de salsa de tomate tipo fileto.
- 4 papas grandes.
- ½ taza de leche descremada.
- 1 cucharada de aceite.
- ½ taza de queso blanco descremado.

Dorar la carne en una sartén y drenar el exceso de grasa. Agregar las verduras mixtas y la salsa y cocinar por 10 minutos. Colocar la masa en un molde enmantecado y verter la mezcla. Pelar, picar y cocinar las papas, realizar un puré con el aceite y la leche y condimentar a gusto. Colocar el puré sobre la mezcla de carne y espolvorear el queso blanco descremado por encima. Cocinar a 180° (horno suave a medio) por 30 minutos.

- **Pastel Primavera**

Ingredientes:

- Papas más cualquier otra verdura que sea de su agrado.
- 2 cucharadas de manteca.
- 2 cucharadas de harina.
- 1 taza de leche descremada.
- Sal.
- ½ cucharadita de mostaza de grano.
- 1 taza de queso blanco descremado.
- Condimentos (a gusto).
- Miga de pan de salvado o cereales integrales.

Hervir las verduras cortadas en daditos hasta que estén tiernas. Derretir la manteca en una cacerola pequeña. Agregar la harina y cocinar hasta espesar. Lentamente agregar la leche mezclando constantemente. Revolver sobre fuego mediano hasta que hierva y espese. Cocinar otros 2 minutos más. Condimentar con sal u otros condimentos. Agregar la mostaza y la mitad de queso. Volcar la mezcla sobre las verduras en una fuente enmantecada y espolvorear con miga de pan o cereales triturados y el resto del queso. Cocinar en horno moderado 20 minutos.

- **Quiche con masa y relleno en un solo paso**

Ingredientes:

- 2-3 huevos.
- ½ taza de harina leudante.
- Sal a gusto.
- Queso blanco descremado.

Opciones de relleno:

Lata de salmón o atún

Pollo cocido

Espárragos o verduras cocidas

Romper los huevos en un bol y batir con un tenedor. Tamizar la harina y luego batir hasta formar una pasta suave. Agregar sal a gusto. Agregar el relleno. Colocar la mezcla en un molde para tarta y cubrir con el queso blanco. Cocinar en horno moderado 25-30 minutos.

Para lograr preparaciones mas nutritivas se aconseja agregar a estas recetas semillas de cualquier tipo, germen de trigo o salvado de avena o de trigo. También se puede incorporar una cucharada de aceite crudo al finalizar la preparación.

Agregar abundante salsa a las preparaciones para lograr una mejor masticación y deglución.

POSTRES Y PREPARACIONES DULCES

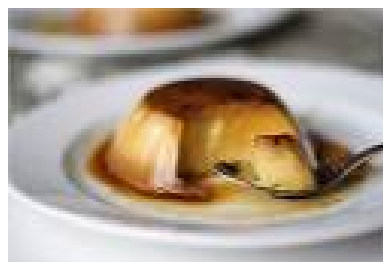
- **Flan**

Ingredientes:

- 8 huevos.
- 1 taza de azúcar.
- ½ litro de leche descremada.
- A cucharada de esencia de vainilla.

Caramelo:

- ½ taza de azúcar.
- 4 cucharadas de agua.



Para realizar el caramelo colocar en la flanera el azúcar y el agua, llevar a fuego hasta que empiece a tomar color, moviendo el recipiente para que tome un color parejo. Reservar el molde acaramelado.

En un recipiente mezclar los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla. Incorporar de a poco la leche sin batir, integrando todos los alimentos.

Una vez lista la preparación volcarla sobre el caramelo.

Llevar a horno mediano a baño maría durante 50 minutos.

Una vez cocido dejar entibiar y luego colocarlo en la heladera. Cuando esté frío desmoldarlo.

- **Arrollado de frutillas y merengues (para comer de vez en cuando)**

Ingredientes:

- 1 pionono.
- 250 grs. de dulce de leche repostero.
- 360 cc de crema de leche.



- 3 cucharadas de azúcar.
- ½ Kg. de frutillas.
- 1 taza de merengues secos.

Batir la crema de leche con 3 cucharadas de azúcar hasta que tome el punto chantillí (consistencia más firme).

Lavar las frutillas.

Untar el pionono con el dulce de leche y luego con la mitad de la crema batida.

Cortar las frutillas chiquitas, repartirlas sobre el pionono y enrollar presionando suavemente.

Una vez que esta todo arrollado esparcir el resto de la crema sobre todo el arrollado en forma pareja. Triturar los merengues y pegarlos sobre la superficie del pionono.

Decorar con las mejores frutillas.

- **Tarta de manzana invertida.**

Ingredientes:

- 125 grs. de manteca.
- ¼ taza de azúcar.
- 200 grs. de harina.
- 1 huevo.
- 1 Kg. de manzanas verdes.
- 1 taza de azúcar.
- 2 cucharadas de manteca.
- 6 cucharadas de agua.

Colocar en un bol la harina con el azúcar, hacer una corona o un hueco en el medio y agregar la manteca blanda y el huevo y formar una masa.

Pelar las manzanas y cortarlas a la mitad, quitándoles el centro.

En una sartén colocar el azúcar junto con el agua y dejar cocinar hasta que se forme un caramelo. Cuando se está haciendo el caramelo poner las manzanas en la sartén mirando para abajo, con la pancita hacia arriba, y cuando tomen color dorado darlas vueltas y dejarlas un ratito mas para que se doren del otro lado.

Llevar esas rodajas de manzanas a una tartera, colocarlas una al lado de la otra con la panza hacia abajo. Esparcir por encima el caramelo con 2 cucharadas de manteca.

Estirar la masa sobre una mesada enharinada, enrollarla en el palo de amasar para que no se rompa y desenrollarla sobre las manzanas cubriendo toda la superficie.

Llevar a horno fuerte hasta que se dore la masa.

Retirar y dejar enfriar en la heladera. Una vez fría desmoldarla dándola vuelta.

- **Trata de frutilla.**

Ingredientes:

- 100 grs. de manteca.
- ¼ taza de azúcar.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1 huevo.
- 200 grs. de harina.
- Ralladura de naranja.

Relleno:

- 225 cc de crema de leche.
- 3 cdas de azúcar.



- ½ Kg. de frutillas.
- 250 grs. de dulce de leche repostero.
- 1 sobre de gelatina de frutilla.
- 1 taza de agua caliente.
- 2 cubeteras de hielo.

Masa: Disponer en un bol la harina, el polvo para hornear y el azúcar hacer una corona y en el centro colocar la manteca blanda, el huevo y la ralladura de naranja. Integrar todo hasta que se forme una masa lisa.

Estirar la masa sobre una mesada enharinada.

Enmantecar una tartera y colocar en ella la masa, bien estirada sobre toda la superficies y paredes. Llevar a horno mediano hasta que se dore.

En otro recipiente batir la crema con el azúcar a punto chantillí.

Lavar las frutillas y cortarlas al medio.

Cubrir la masa que está en la tartera con una masa finita de dulce de leche, arriba cubrir con la crema chantillí y sobre ella las frutillas cortadas, una al lado de la otra hasta cubrir toda la superficie.

En un bol colocar el contenido del sobre de gelatina, añadir la taza de agua hirviendo y revolver hasta que todos los cristales de gelatina se hayan disuelto. Agregar los cubitos de hielo y revolver, la gelatina de a poco toma consistencia. Retirar los trocitos de hielo que no se derritieron y volcar la gelatina lentamente sobre la tarta.

Llevar a heladera.

- **Mosaico de frambuesa:**

Ingredientes:

Masa:

- 50 grs. de manteca.

- 150 grs. de azúcar.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 150 grs. de harina.
- 1 cucharada de polvo leudante.
- 2 huevos.
- 400 grs. de mermelada de frambuesa.

Cobertura:

- 120 grs. de manteca.
- 120 grs. de harina.
- 120 grs. de azúcar.

Masa: batir la manteca con el azúcar, agregar el huevo, la esencia de vainilla y por ultimo la harina con el polvo para hornear. Mezclar muy bien hasta lograr una preparación cremosa.

Enmantecar una asadera, sin enharinar, y colocar la preparación cubriendo toda la superficie de manera pareja, que quede de poco grosor. Encima de eso untar la mermelada.

Cubierta: Integrar con las manos la manteca, el azúcar y la harina hasta formar un granulado. Una vez listo espolvorearlo sobre la preparación anterior, sobre la mermelada.

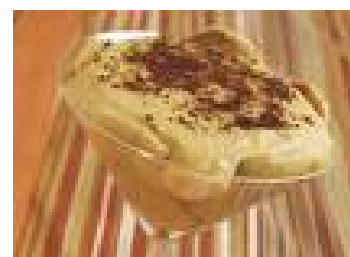
Cocinar a horno mediano durante 30 minutos, hasta que la superficie quede dorada.

Dejar enfriar y cortar en mosaicos.

- **Mousse de dulce de leche** (para comer de vez en cuando)

Ingredientes:

- 900 grs. de dulce de leche común o repostero
(1 y ½ pote)



- 360 cc de crema de leche.
- 100 grs. de nueces o almendras.

En un bol volcar el dulce de leche y la crema, batir con batidora eléctrica hasta que espese (hasta que se puedan hacer dibujos con el batido). No pasarse con el batido porque se corta.

Llevar a heladera.

- **Panqueques.**

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo leudante
- 1 huevo
- Suficiente leche descremada para obtener la consistencia deseada



Batir los ingredientes de arriba hasta obtener una mezcla de su agrado.

En una sartén caliente agregar una pequeña cantidad de manteca y verter mezcla suficiente para su panqueque. Esperar que se haga de un lado y darlo vuelta para que se dore del otro lado. Tenga en cuenta que cuanto más gruesos sean más difíciles son resultan para comer.

Colocar un panqueque en su plato y agregar rodajas de banana, manzana, dulce de frutas o dulce de leche, enrollar y servir.

- **Gelatina con leche.**

Ingredientes:

- 2 tazas de agua hirviendo.

- 2 tazas de agua fría.
- 4 cucharadas colmadas de leche en polvo descremada.
- 1 sobre de polvo de gelatina sin azúcar.

Diluir la gelatina en el agua caliente.

Disolver las cucharadas de leche en polvo descremada en el agua fría.

Mezclar todo en una licuadora y llevar a heladera hasta que tome consistencia.

A la gelatina también se le puede agregar trozos de frutas, cualquier fruta excepto ananá y kiwi. Se obtiene una preparación deliciosa y nos aporta vitaminas y fibra.

Otra opción es combinar la gelatina con yogur descremado, resulta más nutritivo aportando proteínas y calcio.

- **Budín de Pan y Banana (a baño María)**

“Es muy sabroso tanto caliente como frío. Es muy suave y tierno. Puede prepararse con pan sin gluten, para aquellos que lo necesitan. Variar las frutas que se utilizan”.

Ingredientes:

- 1 taza de miga de pan quebrado con la mano (puede aprovechar el pan que ya no este fresco).
- 1 taza de banana pisada.

- 1 taza de frutas mixtas (puede incluir pasas de uva, damascos secos u otras).
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- Semillas de girasol o de otro tipo para rociar (optativo).

Mezclar todo bien. Colocarlo en un molde y cocinar a baño María en una asadera en el horno por 2 horas. Desmoldar en un plato. Se mantiene muy bien en la heladera.

- **Custard Cocido (similar a una crema catalana)**

Ingredientes:

- 450 ml de leche descremada.
- 3 huevos.
- 30 grs. de azúcar.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Batir ligeramente los huevos con una pizca de sal. Calentar la leche e incorporar el azúcar y la esencia de vainilla, agregar los huevos. Volcar en un molde y espolvorear con nuez moscada, cocinar 1 hora en horno mínimo. Para prevenir que se queme colocar el molde en una asadera con agua.

BEBIDAS

- **Licuada de frutas frescas y yogur**

Ingredientes:

- 300 ml de leche descremada.
- ½ taza de yogur descremado.
- ½ taza de fruta – duraznos, frutillas, banana, etc.
- ¼ de taza de jugo de fruta.



Colocar todo en una procesadora o licuadora y procesar hasta que este homogéneo.

Volcar el preparado en un vaso.

Servir frío.

Decorar con cerezas o rodajas de fruta-naranja, limón o kiwi- si lo desea.

- **Tragos de Frutas y Verduras Frescas**

Procesar cualquier combinación de frutas picadas y vegetales en una licuadora. Cuele de ser necesario.

Agregar agua helada y servir en un vaso.

Decore con rodajas de manzana, cerezas, frutillas, etc.

*Algunas recetas fueron extraídas del libro "Cualquiera puede cocinar" de Jimena Monteverde.

Para consultas sobre boca seca y síndrome de Sjögren:

Cátedra de Clínica Estomatológica

Facultad de Odontología

arsicca@odon.uba.ar

011-156-488-1999 (dejar mensaje)

011-4964-1281 (lunes y miércoles de 14 a 17)

Muchas Gracias.