



Geraldine Perret
Nutricionista Oncológica



EBOOK
RECETAS

Recetas *para compartir* estas Fiestas Patrias

Preparaciones simples, sabrosas
y adaptadas a pacientes oncológicos,
para disfrutar la tradición cuidando
tu salud.



Ingredientes
simples



Preparaciones
caseras



Adaptadas a
distintas etapas
del tratamiento



Con el sabor
de nuestra tradición



NUTRICIÓN
QUE ACOMPAÑA
TU VIDA

CHILE
TAMBIÉN SE VIVE
CON SALUD





BIENVENIDO/A

Una invitación a disfrutar

la tradición, a tu manera

Este recetario ha sido creado pensando en ti, que estás en tratamiento oncológico y quieres seguir disfrutando de nuestras Fiestas Patrias, con preparaciones sabrosas, simples y adaptadas a tus necesidades nutricionales.

Aquí encontrarás ideas de recetas tradicionales chilenas, con modificaciones que las hacen más amigables y seguras, sin perder su esencia.



CONSIDERACIONES GENERALES



Prefiere comida casera

Utiliza ingredientes frescos y de buena calidad. Evita alimentos ultraprocesados.



Adapta a tu tolerancia

Las recetas pueden modificarse según tus síntomas (náuseas, diarrea, mucositis, saciedad precoz, etc.).



Mantén la seguridad alimentaria

Lava bien tus manos, utensilios y superficies. Cocina completamente carnes, huevos y mariscos. Refrigerar adecuadamente los alimentos.



Porciones adecuadas

Come cantidades pequeñas y frecuentes según tu apetito y necesidades.



Hidratación

Acompaña tus comidas con agua y mantén una buena ingesta de líquidos durante el día.



Que sea un momento agradable

La comida también es encuentro, disfrute y bienestar. Adáptala, compártela y vive estas Fiestas Patrias a tu manera.

*La alimentación es parte de tu tratamiento
y también de tu calidad de vida.*





RECETAS

Nuestras recetas

Sabores chilenos, adaptados a ti



Recetas saladas

Platos principales con todo el sabor de nuestra tradición.



Acompañamientos

Preparaciones simples y saludables para complementar tus comidas.



Recetas dulces

Alternativas sin azúcar añadida, igual de ricas para disfrutar.



Bebidas

Preparaciones refrescantes y tradicionales, adaptadas a tus necesidades.





RECETAS SALADAS

Empanadas al horno de pollo o posta rosada

Tradición chilena, versión más liviana y nutritiva



6

porciones



60 min

total



Dificultad

media



Ingredientes (6 empanadas)



Masa casera (sin manteca)

Harina de trigo (puedes usar mitad integral)	250 g (2 tazas)
Agua tibia	120 ml (1/2 taza)
Aceite de oliva	40 ml (3 cucharadas)
Huevo	1 unidad
Sal	1/2 cucharadita



Relleno de pollo o posta rosada (hiperproteico)

Pechuga de pollo o posta rosada	500 g
Cebolla	2 unidades grandes
Huevo duro	6 unidades
Aceite de oliva	2 cucharadas
Sal	1/2 cucharadita
Orégano suave	1 cucharadita
Pimentón dulce	1 cucharadita
Comino suave (opcional)	1/4 cucharadita



Tip de la nutricionista

Esta versión al horno y con aceite de oliva es más liviana, igual de sabrosa y aporta un buen contenido de proteínas, ideal para mantener la masa muscular durante el tratamiento.



Preparación

1

Prepara la cebolla

Corta la cebolla en pluma fina. Cocinala en una sartén con aceite de oliva a fuego medio-bajo durante 20–25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté bien blanda y transparente. Esto evita que caiga más la masa y le da un sabor suave y dulce. Reserva.

2

Cocina la carne

Hierve o cocina al horno el pollo o la posta rosada con poca sal (en agua o caldo). Deja enfriar y desmenuza en hebras pequeñas.

3

Mezcla el relleno

En un bowl grande mezcla la carne desmenuzada, la cebolla cocida, los huevos duros picados, el orégano, pimentón dulce y comino suave (si usas). Ajusta la sal. Debe quedar un relleno jugoso pero no líquido.

4

Prepara la masa

En un bowl, mezcla la harina con la sal. Agrega el huevo, el aceite de oliva y el agua tibia de a poco. Amasa hasta obtener una masa suave y homogénea. Deja reposar 20 minutos cubierta con un paño.

5

Arma las empanadas

Divide la masa en 6 porciones. Estira con uslero formando discos de aproximadamente 15 cm. Coloca 2–3 cucharadas de relleno en el centro, cierra y sella bien los bordes.

6

Hornea

Coloca las empanadas en una bandeja con papel mantequilla. Pincela con huevo batido. Hornea a 180 °C durante 25–30 minutos o hasta que estén doradas.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Usa pollo, condimentos suaves y porciones pequeñas.

Si tienes mucositis

Evita ají, pimienta y rellenos muy secos. Sirve tibia.

Si tienes diarrea

Utiliza masa de harina blanca y preparaciones bajas en grasa según tolerancia.

Si tienes poco apetito

Puedes incluir más huevo o un poco de queso bajo en grasa para aumentar la proteína.



En neutropenia

Extrema las medidas de higiene, utiliza alimentos bien cocidos y evita contaminación cruzada.





RECETAS SALADAS

Empanadas vegetarianas de lentejas

Tradición chilena, nutritiva y llena de sabor



6
porciones



60 min
total



Dificultad
media



Ingredientes (6 empanadas)



Masa casera (sin manteca)

Harina de trigo (puedes usar mitad integral)	250 g (2 tazas)
Agua tibia	120 ml (1/2 taza)
Aceite de oliva	40 ml (3 cucharadas)
Huevo	1 unidad
Sal	1/2 cucharadita



Relleno de lentejas

Lentejas cocidas	2 tazas (300 g)
Cebolla	2 unidades medianas
Zanahoria	1 unidad mediana
Pimentón rojo o verde	1/2 unidad
Huevo duro	4 unidades
Aceite de oliva	2 cucharadas
Orégano suave	1 cucharadita
Sal	1/2 cucharadita
Comino suave (opcional)	1/4 cucharadita



Tip de la nutricionista

Las lentejas aportan proteínas, fibra, hierro y folatos. Esta versión al horno y con aceite de oliva es más liviana y fácil de tolerar.



Preparación

1

Prepara las lentejas

Cocina las lentejas en agua sin sal hasta que estén blandas (aprox. 20–25 minutos). Escúrrelas bien.

2

Prepara el sofrito

Corta la cebolla, zanahoria y pimentón en cubos pequeños. Cocinalos en una sartén con aceite de oliva a fuego medio-bajo durante 15–20 minutos, hasta que estén bien blandos y transparentes. Esto ayuda a que la masa no se humedezca y facilita la digestión.

3

Mezcla el relleno

En un bowl mezcla las lentejas cocidas, el sofrito de verduras, los huevos duros picados, el orégano, comino (opcional) y la sal. Deja enfriar.

4

Prepara la masa

En un bowl mezcla la harina con la sal. Agrega el huevo, el aceite de oliva y el agua tibia de a poco. Amasa hasta obtener una masa suave y homogénea. Deja reposar 20 minutos cubierta con un paño.

5

Arma las empanadas

Divide la masa en 6 porciones. Estira con uslero formando discos de aproximadamente 15 cm. Coloca 2–3 cucharadas de relleno en el centro, cierra y sella bien los bordes.

6

Hornea

Coloca las empanadas en una bandeja con papel mantequilla. Pincela con huevo batido. Hornea a 180 °C durante 25–30 minutos o hasta que estén doradas.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Evita esta preparación, ya que las lentejas y legumbres pueden aumentar las náuseas en algunas personas.

Si tienes distensión abdominal o gases

Es mejor no consumirla, ya que las legumbres pueden aumentar la distensión. Puedes preferir otras preparaciones con verduras más livianas.

Si tienes constipación

Puede ser una buena opción por su contenido de fibra. Asegura una buena hidratación.

Si tienes poco apetito

Prepara porciones más pequeñas y acompaña con una ensalada suave. Puedes aumentar el aporte de proteína agregando más huevo.



En neutropenia

Utiliza ingredientes bien cocidos, lava y desinfecta frutas y verduras, evita contaminación cruzada y mantén una adecuada higiene en la preparación.





RECETAS SALADAS

Anticuchos caseros de pollo y verduras

Tradición chilena, simple, nutritiva y llena de sabor



4 porciones



40 min total



Dificultad media



Ingredientes (4 porciones)



Marinada (sin aliños fuertes)

Jugo de limón	3 cucharadas
Aceite de oliva	3 cucharadas
Ajo en polvo (opcional)	1/2 cucharadita
Orégano	1 cucharadita
Pimentón dulce	1 cucharadita
Comino suave (opcional)	1/4 cucharadita
Sal	1/2 cucharadita



Pollo y verduras

Pechuga de pollo	600 g
Pimentón rojo	1 unidad grande
Pimentón verde	1 unidad grande
Cebolla	2 unidades medianas
Zucchini	2 unidades medianas
Champiñones (opcional)	200 g
Palitos de brocheta	8–10 unidades (remoja en agua 30 min)



Preparación

1

Marina el pollo

Corta el pollo en cubos medianos. En un bowl mezcla el jugo de limón, aceite de oliva, orégano, pimentón dulce, comino (opcional), ajo en polvo y sal. Agrega el pollo, mezcla bien y deja marinar al menos 30 minutos en el refrigerador.

2

Prepara las verduras

Lava y corta los pimentones, cebolla, zucchini y champiñones en trozos similares al tamaño del pollo.

3

Arma los anticuchos

Ensarta en los palitos de brocheta alternando pollo y verduras.

4

Cocina

Puedes cocinarlos en una parrilla, plancha o sartén grill. Cocina a fuego medio-alto, girando para que se cocinen de manera pareja, durante 10–15 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras doradas.

5

Sirve

Acompaña con una ensalada fresca o papas doradas al horno.



Tip de la nutricionista

Esta preparación es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, con verduras ricas en fibra, vitaminas y antioxidantes. Utiliza aceite de oliva y condimentos suaves para mejorar la tolerancia.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Utiliza marinadas suaves, sin ajo natural y evita olores muy intensos. Puedes cocinar en sartén en lugar de parrilla.

Si tienes distensión abdominal o gases

Prefiere porciones pequeñas, evita cebolla en exceso y limita verduras como pimentón o champiñones si te generan molestias.

Si tienes diarrea

Cocina bien las verduras y evita marinadas muy grasas. Prefiere zucchini y evita vicia vegetales crudos.

Si tienes poco apetito

Corta los anticuchos en trozos más pequeños y acompaña con una fuente de carbohidratos como papas o arroz, para aumentar el aporte energético.



En neutropenia

Utiliza ingredientes bien cocidos, lava y desinfecta frutas y verduras, evita contaminación cruzada y mantén una adecuada higiene en la preparación.





RECETAS SALADAS

Papas doradas al horno + pebre suave

Un clásico chileno, sencillito y lleno de sabor



4 porciones



50 min total



Dificultad baja



Ingredientes (4 porciones)



Papas doradas al horno

Papas medianas	1 kg (4-5 unidades)
Aceite de oliva	3 cucharadas
Ajo en polvo (opcional)	1/2 cucharadita
Orégano	1 cucharadita
Pimentón dulce	1/2 cucharadita
Sal	1/2 cucharadita
Agua caliente (para pre-cocción)	1 litro



Pebre suave (con cebolla)

Tomate maduro	2 unidades grandes
Cebolla (ideal morada)	1/2 unidad mediana
Cilantro fresco	2 cucharadas
Aceite de oliva	1 cucharada
Jugo de limón	1-2 cucharadas
Sal	1/4 cucharadita



Pebre sin cebolla (opción)

Tomate maduro	2 unidades grandes
Cilantro fresco	2 cucharadas
Aji verde o rojo (opcional)	1/2 unidad pequeña
Aceite de oliva	1 cucharada
Jugo de limón	1-2 cucharadas
Sal	1/4 cucharadita



Tip de la nutricionista

Hornear las papas con poco aceite permite una preparación más liviana, pero igualmente deliciosa. El pebre aporta vitaminas, antioxidantes y un sabor fresco que realza el plato.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Preferire papas bien cocidas y con poco ajo. Usa pebre sin cebolla y en menor cantidad.

Si tienes distensión abdominal o gases

Puedes preferir pebre sin cebolla y sin aji. Utiliza porciones pequeñas de papas y retira la cáscara si lo toleras mejor.

Si tienes diarrea

Utiliza pebre sin cebolla y sin aji. Prefiere papas bien cocidas y evita exceder la cantidad de aceite.

Si tienes poco apetito

Puedes cortar las papas en trozos más pequeños y acompañar con una fuente de proteína (huevo, pollo o legumbres) para aumentar el valor nutricional.



Preparación

1

Pre-cocina las papas

Lava bien las papas (puedes dejarlas con cáscara si lo prefieres). Córtalas en gajos. Cocinalas en agua caliente con un poco de sal durante 8-10 minutos, hasta que estén levemente blandas. Escurre y deja reposar.

2

Condimenta

En un bowl, mezcla las papas con aceite de oliva, ajo en polvo (opcional), orégano, pimentón dulce y sal. Revuelve bien para que se impregnen de manera uniforme.

3

Hornea

Dispón las papas en una bandeja con papel mantequilla, sin sobreponer. Hornea a 200 °C durante 25-30 minutos, dando vuelta a la mitad de la cocción, hasta que estén doradas y crujientes por fuera.

4

Prepara el pebre (con cebolla)

Pica el tomate, la cebolla y el cilantro en cubos pequeños. Mezcla en un bowl y aliña con aceite de oliva, jugo de limón y sal. Deja reposar unos minutos para que se integren los sabores.

5

Prepara el pebre sin cebolla (opción)

Pica el tomate y el cilantro. Si deseas, agrega aji verde o rojo picado muy fino (opcional). Aliña con aceite de oliva, jugo de limón y sal. Mezcla y deja reposar unos minutos.

6

Sirve

Acompaña las papas doradas con el pebre de tu preferencia. Puedes añadir alguna fuente de proteína si lo deseas, como pollo, pescado o legumbres.



En neutropenia

Utiliza ingredientes bien lavados, frutas y verduras desinfectadas, evita contaminación cruzada y asegurate de una cocción adecuada de todos los alimentos.





RECETAS SALADAS

Ensalada chilena adaptada

Fresca, simple y llena de nutrientes



4
porciones



15 min
total



Dificultad
baja



Ingredientes (4 porciones)



Ensalada chilena clásica (con cebolla)

Tomates maduros	4 unidades (medianas)
Cebolla (ideal morada)	1 unidad mediana
Cilantro fresco	2 cucharadas
Aceite de oliva	2 cucharadas
Jugo de limón	1-2 cucharadas
Sal	1/4 cucharadita



Ensalada chilena sin cebolla (opción más suave)

Tomates maduros	4 unidades (medianas)
Cilantro fresco	2 cucharadas
Cebollín (solo parte verde)	2 cucharadas (opcional)
Aceite de oliva	2 cucharadas
Jugo de limón	1-2 cucharadas
Sal	1/4 cucharadita



Tip de la nutricionista

El tomate es rico en licopeno, un antioxidante con potencial beneficio en la salud. Si la cebolla te produce distensión o gases, puedes omitirla y usar solo la parte verde del cebollín, que algunas personas toleran mejor.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Usa tomates sin piel y con poca cantidad de aliño. Evita la cebolla y el cebollín si el olor te molesta.

Si tienes mucositis

Utiliza tomates bien maduros, sin piel ni semillas. Evita el limón si produce ardor.

Si tienes distensión abdominal o gases

Prefiere la versión sin cebolla. Usa solo la parte verde del cebollín o elimínala. Evita porciones muy grandes.

Si tienes poco apetito

Acompaña con una fuente de proteína (huevo, pollo, atún, queso fresco) para hacer una comida más completa y nutritiva.



En neutropenia

Utiliza ingredientes bien lavados y desinfectados, evita contaminación cruzada y mantén una adecuada higiene en la preparación.



Preparación

1

Lava los ingredientes

Lava muy bien los tomates, la cebolla (si la vas a usar), el cilantro y el cebollín.

2

Corta los tomates

Corta los tomates en gajos o rodajas, según tu preferencia. Si tienes mayor sensibilidad digestiva, puedes retirar la piel y las semillas.

3

Prepara la cebolla (opcional)

Corta la cebolla en pluma fina. Para un sabor más suave, puedes dejarla en agua fría con unas gotas de limón durante 5-10 minutos y luego escurrir.

4

Prepara versión sin cebolla (opcional)

Si prefieres una versión sin cebolla, utiliza solo cilantro y la parte verde del cebollín, finamente picados.

5

Aliña

En un bowl, mezcla los tomates con la cebolla (o cebollín), el cilantro, el aceite de oliva, el jugo de limón y la sal. Mezcla suavemente.

6

Sirve

Disfruta inmediatamente para aprovechar su frescura y contenido de nutrientes.



¿Por qué el cebollín puede ser mejor tolerado?

La parte verde del cebollín contiene menores cantidades de fructanos que la cebolla, por lo que suele ser más suave para algunas personas con distensión abdominal o gases. Sin embargo, la tolerancia es individual, por lo que puedes omitirlo si también te genera molestias.





RECETAS PRINCIPALES

Choripán casero sin embutido comprado

Una versión más saludable, sabrosa y hecha en casa



4
porciones



35 min
total



Dificultad
baja



Ingredientes (4 porciones)



Para los "chorizos" caseros

Carne molida magra (posta rosada)	500 g
Huevo	1 unidad
Avena fina o pan rallado	2 cucharadas
Aceite de oliva	1 cucharada
Orégano seco	1 cucharadita
Pimentón dulce	½ cucharadita
Sal	1 pizca



Para servir

Panes integrales o blancos pequeños	4 unidades
Tomate (en cubos)	2 unidades
Cilantro o perejil	a gusto
Palta (opcional)	1 unidad
Limón (opcional)	1 cucharada



Preparación

1

Mezcla la carne

En un bowl, mezcla la carne molida con el huevo, la avena o pan rallado, el aceite de oliva, el orégano, el pimentón dulce y la sal. Integra bien hasta obtener una mezcla homogénea.

2

Forma los chorizos

Divide la mezcla en 4 porciones y forma cilindros alargados similares a un chorizo, sin tripa. Refrigera 15-20 minutos para que mantengan mejor su forma.

3

Cocina

Puedes cocinarlos al horno a 190 °C durante 18-22 minutos, girándolos a la mitad del tiempo, o en una sartén o plancha con un poco de aceite de oliva, hasta que estén bien cocidos en el centro.

4

Prepara el acompañamiento

Pica el tomate en cubos y mezcla con cilantro o perejil. Si lo toleras, añade unas gotas de limón y una pizca de sal. También puedes agregar palta.

5

Arma tu choripán

Coloca el chorizo casero en un pan ligeramente tostado y añade el tomate, cilantro y/o palta. ¡Disfrutá!



Tip de la nutricionista

Preparar tus propios chorizos permite reducir el contenido de grasa, sodio y aditivos presentes en los embutidos comerciales. Además, puedes ajustar los condimentos según tu tolerancia y preferencias. Acompaña con verduras frescas para un plato más completo y equilibrado.



Variaciones

- Puedes usar carne de pavo o pollo molida.
- Agrega hierbas frescas como albahaca o romero.
- Si prefieres un sabor más intenso, añade un poco de ajo en polvo o comino.
- Puedes hacer versiones en formato mini para reuniones.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Prefiere porciones pequeñas, con poca grasa y condimentos suaves.

Si tienes mucositis

Utiliza pan blando, carne jugosa y evita ají, condimentos muy intensos y limón si te genera molestias.

Si tienes distensión abdominal o gases

Evita la cebolla en el acompañamiento y opta por tomate y/o palta según tolerancia. Prefiere pan blanco o integral suave y consume porciones moderadas.

Si tienes poco apetito

Una versión mini puede ser una buena alternativa. Acompaña con guarniciones que aporten energía, como palta o pan integral.



En neutropenia

Manipula los alimentos con higiene, evita la contaminación cruzada y asegúrate de cocinar completamente la carne molida (sin partes crudas o rosadas).





RECETAS SALADAS

Pastelera de choclo individual

Tradicional, saludable y llena de sabor



4
porciones



50 min
total



Dificultad
media



Ingredientes (4 porciones)



Choclo cremoso (pastelera)

Choclo desgranado (fresco o congelado)	600 g
Leche descremada o bebida vegetal sin azúcar	1/2 taza (120 ml)
Albahaca fresca	4-5 hojas
Aceite de oliva	1 cucharada
Sal	1/2 cucharadita



Relleno de carne

Carne de vacuno molida extra magra (o posta rosada molida)	300 g
Cebolla	1 unidad mediana
Ajo en polvo (opcional)	1/2 cucharadita
Pimentón rojo	1/2 unidad
Comino suave	1/4 cucharadita
Orégano	1/2 cucharadita
Sal y pimienta	a gusto



Otros

Huevo duro	4 unidades
Aceitunas negras	8 unidades
Pasas (opcional)	2 cucharadas



Preparación

1

Prepara el choclo

Licúa o procesa el choclo con la leche, la albahaca, el aceite de oliva y la sal hasta obtener una mezcla cremosa pero no líquida. Reserva.

2

Cocina el relleno

En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla en cubos pequeños hasta que esté transparente. Agrega el pimentón y cocina unos minutos. Incorpora la carne molida, ajo en polvo, comino, orégano, sal y pimienta. Cocina hasta que esté bien dorada y jugosa.

3

Arma las pasteleras

En pocillos individuales aptos para horno, coloca una capa de relleno, agrega trozos de huevo duro y aceituna. Cubre con la mezcla de choclo.

4

Hornea

Lleva al horno precalentado a 180 °C durante 20-25 minutos, hasta que la superficie esté dorada.

5

Sirve

Deja reposar unos minutos y disfruta caliente.



Tip de la nutricionista

El choclo es una buena fuente de energía, fibra, vitaminas del complejo B y antioxidantes como luteína y zeaxantina. Al preparar una versión casera con menos azúcar y sin manteca, obtenemos un plato más liviano y nutritivo.



Variaciones

- Versión vegetariana: reemplaza la carne por lentejas cocidas o sofrito de champiñones.
- Versión sin pasas: ideal si prefieres un sabor menos dulce.
- Puedes usar choclo natural o congelado sin azúcar añadida.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Prefiere porciones pequeñas y bien cocidas. Sirve tibia, ya que el olor muy intenso puede generar molestias.

Si tienes mucositis

Utiliza una textura más suave, sin aliños fuertes y sin pasas. Puedes licuar bien el choclo.

Si tienes distensión abdominal o gases

Usa porciones moderadas. Si el choclo te genera molestias, prueba una versión mixta (choclo + zapallo) o de choclo en menor cantidad.

Si tienes poco apetito

Es una buena opción por su alta densidad energética. Puedes acompañarla con una ensalada fresca para aumentar el aporte de vitaminas y fibra.



En neutropenia

Utiliza ingredientes bien lavados y cocidos, evita contaminación cruzada y mantén una adecuada higiene en la preparación.





RECETAS DULCES

Empanaditas de manzana y canela sin azúcar añadida

Un clásico más saludable y lleno de sabor



8 unidades



40 min total



Dificultad baja



Ingredientes (8 unidades)



Masa integral saludable

Harina integral	1 taza (120 g)
Harina de avena	1/2 taza (60 g)
Aceite de oliva	3 cucharadas
Agua fría	1/4–1/3 taza (ajustar)
Polvo de hornear	1/2 cucharadita
Sal	1 pizca



Relleno de manzana

Manzanas	3 unidades medianas
Canela en polvo	1 cucharadita
Jugo de limón	1 cucharada
Pasas (opcional)	2 cucharadas
Nueces picadas (opcional)	2 cucharadas
Agua	2–3 cucharadas



Tip de la nutricionista

Las manzanas aportan fibra (pectina), antioxidantes y un sabor naturalmente dulce. Al no agregar azúcar, obtenemos un postre más saludable, ideal para disfrutar en familia. Puedes usar masa integral o de avena, que aporta más fibra y nutrientes.



Preparación

1

Prepara la masa

En un bowl, mezcla la harina integral, la harina de avena, el polvo de hornear y la sal. Agrega el aceite de oliva y el agua poco a poco, amasando hasta obtener una masa suave y manejable. Deja reposar 15 minutos.

2

Prepara el relleno

Pela y corta las manzanas en cubos pequeños. Lleva a una sartén con un poco de agua, jugo de limón y canela. Cocina a fuego medio durante 8–10 minutos, hasta que estén blandas. Si deseas, agrega pasas y nueces. Deja enfriar.

3

Arma las empanaditas

Estira la masa sobre una superficie con un poco de harina. Corta círculos (puedes usar un vaso) y coloca una cucharada de relleno en el centro. Cierra formando empanaditas y sella los bordes con un tenedor.

4

Hornea

Dispón las empanaditas en una bandeja con papel mantequilla. Puedes pincelarlas con un poco de leche o bebida vegetal para que queden doradas. Hornea a 180 °C durante 18–20 minutos, hasta que estén doradas.

5

Sirve

Deja enfriar unos minutos y disfruta.



Variaciones

- Puedes usar masa de avena sin gluten (avena certificada).
- Agrega nueces, almendras o pasas para un toque especial.
- Si prefieres, usa manzana verde para un sabor más ácido.
- También puedes preparar una versión tipo “mini pastel” en moldes pequeños.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Prefiere porciones pequeñas y consume fría o a temperatura ambiente. Evita olores muy intensos de canela.

Si tienes mucositis

Utiliza una masa más blanda y evita los frutos secos si te generan molestias. Puedes disminuir la cantidad de canela.

Si tienes distensión abdominal o gases

Consumo porciones pequeñas. Si las manzanas te generan molestias, puedes cocinarlas más tiempo o preferirlas sin cáscara. Evita las pasas y frutos secos en caso de síntomas.

Si tienes poco apetito

Son una buena alternativa de postre o colación, ya que aportan energía y son de fácil consumo. Puedes acompañarlas con un yogur natural o bebida vegetal.



En neutropenia

Utiliza ingredientes bien lavados y desinfectados, frutas cocidas, evita contaminación cruzada y mantén una adecuada higiene en la preparación.





RECETAS TRADICIONALES

Mote con huesillos adaptado sin azúcar añadida

Tradición y frescura, en una versión más saludable



6 porciones



60 min
total
(+ enfriado)



Dificultad
baja



Ingredientes (6 porciones)



Versión clásica (con mote)

Huesillos secos	250 g
Agua	2 litros
Canela en rama	2 unidades
Clavo de olor (opcional)	2-3 unidades
Cáscara de naranja (opcional)	1 tira
Endulzante natural (opcional)	Stevia o eritritol al gusto
Mote cocido	1 taza (puede ser trigo pelado o mote)



Versión sin mote (más liviana)

Huesillos secos	250 g
Agua	2 litros
Canela en rama	2 unidades
Clavo de olor (opcional)	2-3 unidades
Cáscara de naranja (opcional)	1 tira
Endulzante natural (opcional)	Stevia o eritritol al gusto
Acompañamiento opcional	Cubos de manzana o pera fresca



Tip de la nutricionista

Los huesillos aportan fibra, potasio y compuestos antioxidantes. Al prepararlos sin azúcar, obtienes una bebida refrescante, tradicional y más saludable. Puedes ajustar la cantidad de endulzante según tu preferencia.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Sírvelo bien frío y en pequeñas cantidades. La canela y la naranja pueden mejorar la tolerancia.

Si tienes distensión abdominal o gases

Prefiere la versión sin mote. Puedes agregar trozos de fruta fresca (manzana o pera).

Si tienes diabetes

Esta versión sin azúcar añadida tiene un bajo impacto glicémico. Utiliza endulzantes sin calorías y controla las porciones de fruta.

Si tienes poco apetito

Es una buena opción para hidratarte y aportar energía de manera natural. Puedes acompañarla con una colación liviana, como frutos secos o un trozo de queso.



En neutropenia

Utiliza agua potable, lava bien los ingredientes y mantén una adecuada higiene en la preparación. Conserva en refrigeración y consume dentro de 2-3 días.



Preparación

1

Hidrata los huesillos

Lava los huesillos y déjalos en remojo en agua durante al menos 8 horas (idealmente toda la noche).

2

Cocina

En una olla, agrega el agua de remojo (puedes colar si lo prefieres), los huesillos, la canela, el clavo de olor y la cáscara de naranja. Cocina a fuego medio durante 40-50 minutos, hasta que los huesillos estén blandos.

3

Endulza (opcional)

Deja enfriar y, si lo deseas, endulza con stevia o eritritol a gusto. También puedes usar unas pocas gotas de sucralosa. Evita el azúcar añadida, ya que no aporta nutrientes y puede aumentar la carga calórica.

4

Prepara el mote (solo versión clásica)

Utiliza mote cocido (de trigo pelado). Enjuaga bien y reserva en el refrigerador. También puedes usar una pequeña cantidad, según tu tolerancia.

5

Enfría y sirve

Deja enfriar completamente. Sirve bien frío en un vaso con unos huesillos y mote, o prepara la versión sin mote con trozos de fruta fresca si lo prefieres.



¿Por qué una opción sin mote?

El mote (trigo pelado) es una buena fuente de fibra, pero en algunas personas puede generar distensión abdominal, gases o malestar digestivo, especialmente en contextos de sensibilidad intestinal. En estos casos, puedes disfrutar solo los huesillos, o reemplazar el mote por trozos de manzana o pera, que aportan frescura y sabor sin causar molestias.



RECETAS DULCES

Compota chilena de manzana, pera y canela sin azúcar añadida

Natural, aromática y perfecta para disfrutar en familia



6
porciones



30 min
total



Dificultad
baja



Ingredientes (6 porciones)

Manzanas	3 unidades (medianas)
Peras	3 unidades (medianas)
Agua	2 tazas (500 ml)
Canela en rama	2 unidades
Cáscara de naranja (opcional)	1 tira
Clavo de olor (opcional)	2-3 unidades
Endulzante natural (opcional)	Stevia o eritritol al gusto
Jugo de limón (opcional)	1 cucharada



Preparación

1

Prepara la fruta

Lava bien las manzanas y peras. Pela, retira el corazón y corta en cubos medianos.

2

Cocina

En una olla, coloca el agua, la canela, la cáscara de naranja y el clavo de olor. Agrega las manzanas y peras. Cocina a fuego medio durante 20-25 minutos, hasta que la fruta esté blanda.

3

Ajusta el sabor

Si deseas un sabor más dulce, agrega endulzante natural al gusto y unas gotas de jugo de limón. Mezcla suavemente.

4

Enfría

Retira la canela, los clavos y la cáscara de naranja. Deja enfriar y guarda en el refrigerador.

5

Sirve

Disfruta fría, sola o acompañada de yogur natural, un toque de nueces o avena.



Tip de la nutricionista

Esta compota es una excelente fuente de fibra, antioxidantes y compuestos bioactivos. Al prepararla sin azúcar añadida, obtienes un postre naturalmente dulce, liviano y más saludable. Puedes ajustar la textura (más o menos trozos) según tu preferencia.



Variaciones

- Puedes usar solo manzana o solo pera.
- Agrega un toque de jengibre o vainilla.
- Si prefieres una textura más suave, puedes licuar una parte de la compota.
- También puedes prepararla al horno en una budinera, cubierta con un poco de canela.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Sírvela fría y en pequeñas porciones. Su aroma suave suele ser bien tolerado.

Si tienes mucositis

Prepara una textura más cocida y sin trozos. Evita los clavos de olor si te genera irritación.

Si tienes distensión abdominal o gases

Cocina bien la fruta, retira la cáscara y consume en porciones pequeñas. Puedes preferir solo manzana (que suele ser mejor tolerada).

Si tienes diabetes

Esta receta no tiene azúcar añadida y tiene un bajo índice glucémico. Puedes usar endulzantes sin calorías según tu indicación profesional.



En neutropenia

Utiliza frutas bien lavadas y desinfectadas. Pela las frutas y cocina bien para garantizar su inocuidad. Conserva en refrigeración y consume dentro de 2-3 días.





RECETAS BEBIDAS

Aguas saborizadas y mocktails sin azúcar añadida

Refrescantes, naturales y llenas de sabor



4
porciones



10 min
total



Dificultad
baja



Ingredientes (para 1 litro)



Agua saborizada cítrica y menta

Agua fría	1 litro
Limón (rodajas)	1 unidad
Hojas de menta fresca	10–12 hojas
Hielo	a gusto



Agua saborizada de frutillas y albahaca

Agua fría	1 litro
Frutillas (en rodajas)	8–10 unidades
Hojas de albahaca fresca	6–8 hojas
Hielo	a gusto



Agua saborizada de pepino y jengibre

Agua fría	1 litro
Pepino (en rodajas)	1/2 unidad
Jengibre fresco (láminas)	3–4 láminas
Hojas de menta o hierbabuena	6–8 hojas
Hielo	a gusto



Mocktail de durazno y romero

Agua con gas o agua fría	1 litro
Durazno (en láminas)	1 unidad
Romero fresco	2 ramitas
Jugo de limón	2 cucharadas
Hielo	a gusto



Tip de la nutricionista

Las aguas saborizadas son una excelente alternativa para aumentar la ingesta de líquidos, especialmente durante tratamientos oncológicos. Son refrescantes, aportan antioxidantes y ayudan a mantener una buena hidratación sin azúcar añadida.



Adáptala a ti

Si tienes náuseas

Prefiere sabores suaves como manzana, pera o menta. Sirvelas bien frías y en pequeños sorbos.

Si tienes mucositis

Utiliza preparaciones sin limón ni frutas ácidas. Opta por manzana, pera o hierbas suaves.

Si tienes distensión abdominal o gases

Evita bebidas con gas y limita el uso de frutas que te generen molestias (ej. manzana en exceso).

Si tienes poco apetito

Las aguas saborizadas pueden mejorar la hidratación y hacer más agradable la ingesta de líquidos. Prueba combinaciones refrescantes y aromáticas.



En neutropenia

Utiliza agua potable, lava bien las frutas y hierbas, y desinfectálas.

Conserva las preparaciones en refrigeración y consume dentro de 24–48 horas.



Preparación general

1

Lava y prepara los ingredientes

Lava muy bien todas las frutas, hierbas y especias. Corta en rodajas o láminas según corresponda.

2

Mezcla

En una jarra, agrega el agua y los ingredientes escogidos. Puedes usar agua fría o con gas.

3

Refrigera

Deja reposar en el refrigerador al menos 30 minutos para que se integren los sabores.

4

Sirve

Agrega hielo y disfruta. Puedes decorar con hojas frescas.



Otras ideas de combinaciones

- Naranja + arándanos + menta
- Piña + hierbabuena
- Manzana + canela en rama
- Sandía + limón + albahaca
- Frambuesas + limón + romero
- Té verde frío + limón + menta



¿Y los endulzantes?

Puedes usar pequeñas cantidades de endulzantes sin calorías como stevia o eritritol si lo necesitas. Sin embargo, muchas frutas ya aportan un dulzor natural delicioso. Evita el azúcar añadida, jugos en polvo y bebidas gaseosas.





GUÍA PRÁCTICA

Cómo adaptar estas recetas según tus síntomas

Disfruta las fiestas con preparaciones ricas, seguras y a tu medida



Todas
las recetas



Consejos
prácticos



Adaptaciones
individuales



Misma tradición,
más bienestar



Si tienes náuseas

- ✓ Prefiere preparaciones frías o a temperatura ambiente.
- ✓ Elige sabores suaves y poco intensos.
- ✓ Evita olores muy fuertes (cebolla, fritos, especias intensas).
- ✓ Consume porciones pequeñas y más frecuentes.

Ejemplo: compota de manzana, pera y canela o mote con huesillos sin mote (si el olor del huesillo te genera molestia).



Si tienes mucositis

- ✓ Prefiere preparaciones blandas, húmedas y sin bordes duros.
- ✓ Evita alimentos ácidos, picantes, muy salados o crujientes.
- ✓ Usa hierbas suaves como orégano, albahaca o canela.
- ✓ Sirve a temperatura ambiente o fría.

Ejemplo: pastelera de choco individual (versión más blanda), compota de frutas o aguas saborizadas suaves.



Si tienes distensión abdominal o gases

- ✓ Prefiere porciones pequeñas.
- ✓ Elige versiones sin cebolla (o solo parte verde del cebollín).
- ✓ Limita legumbres, mote, repollo y alimentos muy ricos en fibra insoluble.
- ✓ Cocina bien las frutas y verduras.

Ejemplo: ensalada chilena sin cebolla, mote con huesillos sin mote (solo el líquido y el huesillo) o compota de frutas.



Si tienes diarrea

- ✓ Prefiere preparaciones bajas en fibra insoluble y sin frituras.
- ✓ Evita alimentos muy grasos, picantes, endulzantes como sorbitol y bebidas gaseosas.
- ✓ Mantén una buena hidratación con aguas saborizadas naturales.

Ejemplo: pastelera de choco individual (con poco aliño), compota de manzana y aguas saborizadas suaves.



Si tienes poco apetito

- ✓ Elige preparaciones pequeñas, pero nutritivas.
- ✓ Aumenta la densidad energética con ingredientes como aceite de oliva, palta o frutos secos.
- ✓ Usa colores, aromas y presentaciones atractivas.
- ✓ Comparte las comidas en un ambiente agradable.

Ejemplo: empanaditas de manzana y canela, mocktails o compota de frutas.



Si tienes diabetes

- ✓ Todas las recetas son sin azúcar añadida.
- ✓ Prefiere fruta entera o cocida en lugar de jugos.
- ✓ Usa endulzantes sin calorías si lo necesitas (stevia o eritritol).
- ✓ Mantén porciones moderadas de preparaciones con almidón (choco, harina, mote).

Ejemplo: aguas saborizadas sin azúcar, compota sin azúcar añadida o ensalada chilena sin cebolla.



Tip de la nutricionista

Escucha a tu cuerpo. Cada persona es diferente y la tolerancia a los alimentos puede variar según el tipo de tratamiento y el momento en que te encuentres. Puedes adaptar las recetas según tus síntomas, preferencias y necesidades nutricionales.



Recuerda

La alimentación durante el tratamiento oncológico debe ser individualizada. Estas sugerencias complementan las indicaciones de tu equipo de salud. Si tienes dudas, consulta a tu nutricionista.



CIERRE

Cierre

Una alimentación que acompaña y también celebra

Gracias por ser parte de este recetario, creado con mucho cariño para que sigas disfrutando de los sabores de nuestras fiestas patrias, cuidando tu salud y bienestar.

LO MÁS IMPORTANTE



Disfruta sin culpas

Es posible mantener la tradición con preparaciones más saludables, adaptadas a tus necesidades.



Escucha a tu cuerpo

Cada persona es diferente. Ajusta las recetas según tus síntomas, tolerancia y preferencias.



Prioriza alimentos frescos

Frutas, verduras, legumbres, carnes magras y preparaciones caseras son la base para una alimentación nutritiva y segura.



Pequeños cambios, grandes beneficios

Reducir el azúcar, la sal y las grasas saturadas puede mejorar tu bienestar y calidad de vida.



Compartir también es cuidado

La comida nos une. Preparar y disfrutar estas recetas en familia o con amigos es una forma de nutrir no solo el cuerpo, sino también el alma.



Celebra tu vida



Aliméntate con sentido



Comparte sin culpas



Pequeños cambios hoy, grandes beneficios mañana



Sigamos juntos en este camino

Un mensaje de Geraldine Perret

Nutricionista Oncológica



“ Querida comunidad,

La alimentación es mucho más que nutrientes: es memoria, cultura, encuentros y emociones. En estas Fiestas Patrias, mi deseo es que puedas disfrutar de las preparaciones que nos identifican como chilenos, en versiones adaptadas a tus necesidades, sin perder el sabor ni la tradición.

Este recetario nace con la convicción de que es posible cuidarse y, al mismo tiempo, celebrar la vida. Cada receta fue pensada para acompañarte en distintas etapas del tratamiento oncológico, considerando tus síntomas, tolerancias y preferencias.

Gracias por confiar, por inspirarme y por ser parte de esta comunidad que cree en una nutrición más humana, cercana y con sentido.

Que estas Fiestas Patrias sean un momento para compartir, disfrutar y seguir nutriendo lo que más importa: tu vida.

”

Geraldine Perret

Geraldine Perret
Nutricionista Oncológica

