

RECOMENDACIONES **NUTRICIONALES** PARA PACIENTES

CON ENFERMEDAD
**inflamatoria
intestinal**
(EII)

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL (EII)

AUTORES

Coordinación Dra. Claudia Milano
Lic. Marisa Canicoba
Dra. Carolina Conlon
Lic. Zohar Jastreblansky
Dra. Renata Spiazzi

Integrantes del
EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO EII
del Hospital Nacional Prof. Alejandro Posadas

Coordinación Dra. Claudia Milano
Gastroenterología Dra. Renata Spiazzi
Dra. Carolina Conlon

Dermatología Dra. Amanda Ríos
Nutrición Lic. Marisa Canicoba
Hematología Dr. Daniel Villalba
Hepatología Dra. Nora Domínguez
Inmunología Dra. Flavia Caputo
Kinesiología Lic. Osvaldo Ruiz
Endoscopia Dra. Ana María Bosco
Psiquiatría Dr. Alberto Dechouse
Dr. Gastón Bértola
Dr. Rafael Herrera Milano

Anatomía Patológica Dra. Diana Lombardo
Dra. Miriam Bonfanti

Endocrinología Dra. Norma Guadagna,
Dra. Evangelina Giacoia

Cirugía Dr. Carlos Zorraquín



P R E S E N T A C I Ó N

El **Equipo Multidisciplinario de EII** del Hospital Nacional Profesor Alejandro Posadas está formado por profesionales de distintas especialidades. Éste tiene como objetivo proporcionarle al paciente una atención adecuada a sus necesidades, garantizando así una mayor calidad y eficiencia, ofreciendo, a la vez, una atención global médica, social y psicológica.

Esta publicación pretende ser un aliado, brindándole información, ideas y consejos que le ayuden a lograr una alimentación variada y equilibrada, la cual es esencial para el buen funcionamiento del organismo.

OBJETIVOS

del tratamiento nutricional de EII:

- Mantener y mejorar el estado nutricional.
- Reducir la inflamación intestinal favoreciendo la cicatrización de la mucosa.
- Mantener las remisiones libres de corticoides, así como disminuir la dependencia a los mismos.
- Evitar hospitalizaciones y cirugías por complicaciones.

Tratamiento nutricional del paciente:

Se debe realizar una historia detallada de la alimentación y diseñar un plan nutricional individualizado, basado en la severidad de los síntomas.

Datos útiles a TENER EN CUENTA

- Aproximadamente 1 de cada 2 pacientes presentan pérdida de peso.
- 75% de los pacientes se internan malnutridos, situación que se agrava durante la internación.
- La malnutrición (MN) aumenta el riesgo de complicaciones, principalmente las de origen infeccioso.
- 30-40% de los pacientes presentan una disminución de la fuerza corporal, como así también osteoporosis, lo que aumenta el riesgo de fracturas y de dependencia.
- Los problemas de crecimiento son prácticamente constantes en los niños afectados por EII y constituyen una preocupación para los pediatras.
- El tratamiento con corticoides durante un mes, puede producir una pérdida de 1-2 kg de músculo.



Recomendaciones Nutricionales

Las personas con EI pueden tener dificultades para mantener una adecuada nutrición. El plan de alimentación es el recurso esencial para tratar las manifestaciones de la EI.

Es importante contar con un adecuado aporte de alimentos tanto en *calidad* como en *cantidad*, ya que ningún alimento por sí sólo contiene todos los nutrientes necesarios para el organismo.

Se ha comprobado que no existe ningún alimento que provoque el brote o induzca la remisión, por lo que las personas con EI deben realizar una **alimentación saludable y equilibrada**. Esto implica que no hay que tenerle miedo a la comida.



La aparición o empeoramiento de un síntoma tras la ingesta de un alimento es fortuito, en la mayor parte de las ocasiones.

Las personas con EI deberían evitar solamente aquellos alimentos que de forma reiterada y sistemática aumenten sus síntomas, siendo los más frecuentes los productos a base de trigo, leche y sus derivados, vegetales, levadura y jugos de frutas cítricas.

La intolerancia se caracteriza por la aparición de síntomas tales como cólicos, dolores abdominales, diarrea y sangrado después de 12 a 24 horas de haber ingerido un alimento específico y cuando estos mismos resultados se reiteran en tres intentos.

El Licenciado en Nutrición desarrollará e implementará un plan de cuidado nutricional individualizado, basado en la evaluación nutricional previa y la sintomatología, brindando recomendaciones y soluciones con el fin de aportar los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

Impacto de la EI en la nutrición

Prevenir la malnutrición

Los pacientes con EI están en riesgo de MN.

Los déficits nutricionales suelen ser frecuentes en la EI.

Las causas de estos déficits son muy variadas:

- Disminución de la ingesta de alimentos: dietas inadecuadas, alteración del apetito, dolor abdominal.

Los pacientes con EI temen que el consumo de determinados alimentos pueda empeorar los síntomas, esto lleva a una reducción de la ingesta, evitando alimentos importantes desde el punto de vista nutricional (como el Calcio y el Hierro), desarrollando deficiencias nutricionales.

- Aumento de los requerimientos: por la actividad inflamatoria y el proceso de infección.

- Aumento de las pérdidas: por la inflamación de la mucosa.

- Malabsorción de nutrientes: por diarrea e inflamación de la mucosa.

Es fundamental el aporte de una suficiente cantidad de proteínas y calorías, tanto en los períodos de brote como de remisión de la EI.



Algunos consejos para aumentar el consumo de proteínas y de energía:

Realizar 4 comidas por día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Agregar 2 ó 3 colaciones, como por ejemplo:

- Flan
- Postres lácteos
- Arroz con leche
- Licuados de fruta (puede agregarse leche en polvo)
- Queso y dulce
- Sandwiches de jamón cocido o queso y dulce
- Ensaladas de fruta merengada con clara de huevo
- Frutas asadas o compotas merengadas con clara de huevo.

Para realizar el merengue: batir la clara de huevo a punto nieve y colocar aproximadamente 5 minutos en horno moderado para que se cocine. No utilizar las claras crudas!!



Enriquecer las preparaciones agregando:

- Aceite en: verduras, purés, salsas.
- Huevo en: verduras, rellenos, purés, pastas, sopas
- Queso en: verduras, rellenos, purés, pastas, sopas.
- Leche en polvo en: leche líquida, yogures, postres lácteos, purés, rellenos, sopas.

Prevención de las recaídas

Hasta el momento ninguna dieta, alimento o nutriente específico parece ser particularmente útil en la terapia preventiva de las recaídas.

Una dieta individualizada, saludable y lo más amplia posible contribuye a un buen estado nutricional, ayudando a disminuir la severidad de los brotes y aumentar la resistencia del organismo para mitigar futuros brotes.

Manejo en el período de diarrea

- Beber abundante cantidad de agua (al menos 1,5 l/día) en pequeñas cantidades, para compensar las pérdidas. Alterne las bebidas azucaradas y saladas: caldo, sopa, tisanas, té, agua mineral.

- Comer pequeñas porciones de comida y con mayor frecuencia.

Para disminuir los síntomas

- Comer lentamente.
- Masticar bien los alimentos.
- Evitar el estrés.
- Limitar el aporte de alimentos ricos en grasa

Evitar la ingestión de aire:

- No ingerir grandes cantidades de comida.
- No utilizar sorbete ni bombilla.
- Limitar las bebidas gaseosas

Alimentación durante la remisión

En esta etapa el paciente debe realizar una alimentación saludable, teniendo sólo precaución con aquellos alimentos que aumenten los síntomas.

La mayoría de pacientes en remisión pueden seguir una dieta absolutamente normal de acuerdo a sus hábitos y sin restricciones dietéticas.

RECETARIO

Enfermedad Inflamatoria INTESTINAL

ÍNDICE

Etapas

Etapa de brote	10
Etapa de recuperación.....	11
Etapa de remisión	11

Recetas

Etapa de brote	13
Entradas	13
Guarniciones	13
<i>Carnes</i>	
Pescado.....	14
Pollo	14
Carne vacuna	15
Postres	15
Etapa de recuperación	17
Entradas	17
Guarniciones	18
<i>Carnes</i>	
Pescado	20
Pollo	21
Carne vacuna	21
Postres	22

**Si padece
Colitis Ulcerosa,
Enfermedad de Crohn
o Colitis Inclasificable,
lo invitamos a probar
estas ricas
recetas!**

ETAPAS

1 ETAPA DE BROTE

En esta etapa el paciente tiene numerosas deposiciones (5-6 por día) con presencia de sangre y/o moco y/o dolores luego de la digestión y/o gases.

Los pacientes con diarrea deben asegurarse un adecuado consumo de líquidos. El agua, té, mate cocido y caldo, suelen ser bien tolerados. Es conveniente alternar las bebidas saladas con las azucaradas. En general, las limitaciones dietéticas durante los brotes de la enfermedad son leves, usted deberá determinar su grado de tolerancia alimentaria (que depende de la extensión y severidad de la inflamación). La reintroducción de los alimentos deberá ser gradual.

ALIMENTOS

Lácteos: queso tipo port salut.
Huevo: solamente la clara.
Carnes magras o desgrasadas: pollo (cocinarlo sin su piel), pescado, carnes magras.

Al horno, a la parrilla, a la plancha, a la cacerola, hamburguesas caseras, milanesas al horno.

Vegetales: zanahoria, papa, batata.

Cocidos. En sopas, budines, soufflés, tortillas al horno, rellenos.

Frutas: manzana pelada y cocida en puré, compota, asada y banana bien madura.

Cereales: arroz blanco, polenta, fideos. Con aceite y poco queso rallado.

Pan y galletitas: pan francés tostado, tostadas de mesa, galletas de arroz, galletitas de agua, galletitas simples de vainilla.

Aceite: maíz, girasol, oliva, soja. Debe utilizarlo crudo (como condimento), no para saltear ni para hacer frituras.

Azúcar: con moderación.

Bebidas: agua, jugo de compota de manzana.

Infusiones: té, manzanilla.

Gelatina de frutas: puede mezclarla con manzana y banana.

2 ETAPA DE RECUPERACIÓN

Esto ocurre cuando las deposiciones son menos frecuentes, sin sangre y con poco o nada de moco. En esta etapa ya no se siente dolor y disminuyen los gases.

ALIMENTOS

Lácteos: leche deslactosada, yogurt, queso untable.

Huevo: entero.

Carnes magras o desgrasadas: pollo (cocinar sin piel), pescado, carnes magras.

Vegetales: calabaza, zapallo, berenjena, zapallitos, chauchas, tomate, remolacha, acelga, espinaca. Cocidos. En sopas, budines, soufflés, tortillas al horno, rellenos.

Frutas: durazno, damasco, membrillo, pera, kiwi. Cocidas o ralladas.

Cereales: arroz blanco, polenta, fideos, pastas rellenas con ricota, pizza casera, empanadas caseras, tartas caseras. Con aceite, con salsa fileto casera, con salsa blanca dietética.

Pan y galletitas: pan francés tostado, tostadas de mesa, galletas de arroz, galletitas de agua, galletitas simples de vainilla, bay biscuit, bizcochuelo.

Aceite: maíz, girasol, oliva, soja. Debe utilizarlo crudo (como condimento), no para

saltear ni para hacer frituras.

Azúcar: con moderación.

Mermeladas: de las frutas permitidas.

Bebidas: agua, jugo de compota de manzana, jugos dietéticos de las frutas permitidas.

Infusiones: té, mate cocido, tisanas.

Gelatina de frutas: puede mezclarla con manzana y banana.

Condimentos: aromáticos (orégano, tomillo, laurel, perejil, albahaca, canela, azafrán).

3 ETAPA DE REMISIÓN

En esta etapa se producen 1-2 deposiciones por día, blandas (o casi blandas), con ausencia de sangre, moco y sin dolor abdominal ni gases.

En general en esta etapa puede llevar a cabo una alimentación saludable, teniendo precaución con aquellos alimentos que aumenten los síntomas.

ALIMENTOS

Lácteos: todos.

Huevo: entero.

Carnes: todas.

Vegetales: todos.

Frutas: todas.

Cereales: todos.

Legumbres: según la tolerancia.

Pan y galletitas: todos.

Azúcares: con moderación.

Aceites: preferentemente en crudo.

1 ETAPA DE BROTE

ENTRADAS



Tortilla de arroz



6 porciones

INGREDIENTES

- 250 g de arroz
- 6 claras de huevo
- 1 cda sopera de perejil picado
- 100 g de queso fresco tipo port salut
- 1 cucharada de aceite
- sal c/n

PREPARACIÓN

Hervir el arroz en abundante cantidad de agua y luego escurrir.
Cortar el queso en cubos y mezclar con el arroz.
Batir las claras de huevo a nieve. Mezclar el arroz, el perejil y agregar las claras mezclando con movimientos envolventes. Aceitar con una servilleta la sartén y volcar la preparación. Cocinar 20 minutos de cada lado hasta que los huevos estén firmes.
Cortar y servir.



GUARNICIONES



Budín de papa y zanahoria



4 porciones

INGREDIENTES

- 400 g de papas
- 400 g de zanahorias
- 4 cucharadas de queso unttable descremado
- 4 claras de huevo

PREPARACIÓN

Pelar las papas y la zanahorias. Cortarlas en rodajas y hervir. Pisar la papa y la zanahoria. Mezclar con el queso unttable. Batir la clara a nieve. Humectar la budinera con una servilleta con aceite o rociar con rocío vegetal. Cocinar a baño de María en horno hasta que se vea firme.



CARNES



PESCADO

Filetes con hierbas



5 porciones

INGREDIENTES

1 kg de filetes de pescado sin espinas
1/2 de taza de caldo light
1/2 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de tomillo seco
2 hojas de laurel

PREPARACIÓN

Lavar los filetes, secarlos y ubicarlos en una fuente para horno humedecida con rocío vegetal.
Mezclar el caldo con las hierbas. Cubrir con las 2 hojas de laurel.
Cocinar destapado en horno caliente de 10 a 12 minutos, el tiempo dependerá del grosor de los filetes. Servir enseguida.

❗ **SUGERENCIAS:** puede utilizarse también esta salsa de hierbas para acompañar pollo o carne vacuna.



POLLO

Rollitos de pollo rellenos



4 porciones

INGREDIENTES

1 pollo
2 zanahorias
1 cdita de aceite
Tomillo c/n
Romero c/n
Orégano c/n

PREPARACIÓN

Hervir las zanahorias y cortarlas en láminas. Limpiar el pollo, retirarle la piel y cortar 4 filetes. Colocarlos luego sobre una tabla y cubrir con las láminas de zanahoria. Enrollar y sujetar con un palillo o un hilo.
Mezclar las hierbas aromáticas con una cucharadita de aceite y otra de agua. Pintar los rollitos de pollo con esa mezcla.
Llevar al horno aproximadamente 40 minutos hasta que esté cocido.

❗ **SUGERENCIAS:** ideal para acompañar con arroz con aceite.



POSTRES



Compota de manzana y banana



6 Porciones

INGREDIENTES

4 manzanas
2 bananas
40 g de azúcar
Esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar en trozos las manzanas.
Pelar las bananas y cortarlas en rodajas.
Cocinar las manzanas y las bananas en una cacerola con un poquito de agua y el azúcar.
Agregar unas gotas de esencia de vainilla.
Revolver regularmente y, si fuera necesario, agregar un poquito de agua.
Cuando las frutas estén cocidas, retirarlas del fuego y dejar enfriar.
Luego conservar en la heladera.



CARNE VACUNA

Budín de carne y pasta



4 porciones

INGREDIENTES

200 g de fideos mostacholes
400 g de carne
2 huevos
Aceite (para pasar por la budinera con una servilleta)
Nuez moscada c/n

PREPARACIÓN

Hervir los fideos, colarlos.
Cocinar la carne a la plancha.
Picar en láminas finas los fideos y la carne.
Mezclar con los huevos.
Agregar la nuez moscada y revolver todo.
Aceitar una budinera con ayuda de una servilleta de papel y verter allí la preparación.
Cocinar en horno moderado aproximadamente 50 minutos.
Desmoldar y servir.



Budincitos de manzana



6 Porciones

INGREDIENTES

750 g de manzanas
120 g de azúcar
3 huevos
Jugo de limón
2 cucharadas soperas de aceite
1 cdita (tipo café) de maicena al ras
1 pizca de canela

PREPARACIÓN

Lavar, pelar, limpiar y cortar las manzanas. Hervirlas en agua con unas gotas de limón. Escurrir las manzanas y hacer un puré. Batir los huevos con el azúcar, la maicena y la canela. Agregarlos al puré, mezclar y verter en un molde para horno o compoteras para horno previamente aceitadas. Cocinar a 180°C durante 30 minutos.



Soufflé de banana



4 Porciones

INGREDIENTES

4 bananas
20 g de harina
2 cucharadas soperas de aceite
100 g de azúcar
4 huevos

PREPARACIÓN

Pelar las bananas y cortarlas en rodajas. Colocar en una cacerola con la mitad del azúcar. Mezclar la harina con 20 ml de agua fría y dejar cocinar a fuego lento durante 2 minutos (como si fuera una salsa blanca). Mezclar ambas preparaciones. Agregar el aceite y el resto del azúcar. Dejar entibiar y luego agregar las yemas. Batir las claras a nieve e incorporarlas con movimientos envolventes. Colocar en un molde aceitado. Hornear a una temperatura de 170°C durante 30-35 minutos sin abrir la puerta del horno.



2 ETAPA DE RECUPERACIÓN

ENTRADAS



Sopa crema de calabaza y zanahoria



4 porciones

INGREDIENTES

200 g de calabaza
200 g de zanahoria
2 tazas de caldo light

PREPARACIÓN

Pelar la calabaza y la zanahoria. Luego cortarlas en trozos. Preparar el caldo. Incorporar las verduras al caldo y continuar la cocción hasta que las hortalizas estén tiernas. Procesar con una licuadora o mixer y llevar nuevamente al fuego hasta que hierva.

! SUGERENCIAS: esta receta también se puede realizar reemplazando las hortalizas por zapallitos y agregando 1 cucharada sopera de queso untable descremado.



Sopa de zapallo y papa



4 Porciones

INGREDIENTES

750 g de papas
250 g de zapallo
2 litros de agua
2 cditas (tamaño café) de sal
2 cucharadas soperas de aceite

PREPARACIÓN

Lavar y pelar las papas y el zapallo. Cortar en trozos y colocarlos en una olla con el agua salada. Cocinar. Escurrir la papa y el zapallo y luego pisarlos. Licuar ese puré junto con el caldo y el aceite. Servir.

! SUGERENCIAS: pueden utilizarse otros vegetales como zapallitos, berenjenas, etc.



GUARNICIONES



Revuelto de zapallitos



4 porciones

INGREDIENTES

½ kg de zapallitos
2 huevos
50 g de queso tipo port salut
Nuez moscada c/n
Sal c/n

PREPARACIÓN

Cortar los zapallitos en cubos pequeños y cocinar en una sartén con un poquito de agua.
Agregar la nuez moscada, poca cantidad de sal y cocinar hasta que queden tiernos.
Agregarle los huevos batidos y el queso cortado en cubos.
Revolver mientras se derrite el queso, para que la preparación se una.

❗ **SUGERENCIAS:** se pueden reemplazar los zapallitos por berenjenas ó espinaca.



Terrina de hortalizas



8 Porciones

INGREDIENTES

500 g de zapallitos
500 g papas
400 g zanahorias
½ taza de caldo light
3 huevos
2 cditas de fécula de maíz (maicena)

PREPARACIÓN

Pelar las hortalizas, hervirlas y luego cortarlas en dados.
Procesar las verduras con el caldo y colocarlas en un bol.
Agregar las claras de huevo, el almidón de maíz y mezclar.
Aceitar la budinera con una servilleta ó con rocío vegetal y colocar la mezcla.
Llevar a horno hasta que esté firme.
Desmoldar y servir.



Flan de zanahoria



4 porciones

INGREDIENTES

750 g de zanahorias
4 huevos
500 cc de leche descremada
2 cditas. de fécula de maíz (maicena)
1 y ½ cucharada de aceite de maíz ó girasol
1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas.
Colocarlas en una cacerola, agregar una pizca de sal y dejar cocinar con la tapa durante 45 minutos.
Cuando estén cocidas colarlas y pisarlas para realizar un puré.
Hacer hervir la leche.
Agregar al puré de zanahoria los huevos y luego la leche hirviendo.
Aceitar una flanera.
Colocar la preparación.
Cocinar a baño maría durante 45 minutos en horno caliente a 180°C.



Berenjenas rellenas



4 porciones

INGREDIENTES

4 berenjenas
200 g de espinaca
1 tomate
1 zanahoria
1 pocillo de arroz
200 g de queso tipo port salut
Orégano c/n
Sal c/n

PREPARACIÓN

Limpiar las berenjenas y cortarlas por la mitad (a lo largo) realizándoles también cortes superficiales en diagonal.
Colocarlas en una fuente para horno con la pulpa para arriba y cocinar a 180°C durante 15 minutos.
Retirar la pulpa y reservar.
Hervir el arroz en abundante agua y dejar escurrir.
Hervir las zanahorias y cortar en cubos pequeños.
Cocinar en una sartén la espinaca cortada en tiras con un poquito de agua. >>>

CARNES**PESCADO****Pescado en Papillotte**

4 porciones

INGREDIENTES

4 filetes grandes de merluza
1 zanahoria grande cortada en juliana fina
1 berenjena cortada en juliana
½ taza de tomates pelados y sin semillas
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de albahaca picada

PREPARACIÓN

Sobre 4 rectángulos grandes de papel aluminio, distribuir la juliana de zanahoria mezclada con la de berenjena. Ubicar los filetes encima. Combinar el resto de los ingredientes y distribuir sobre los filetes. Envolver bien formando los paquetitos y ubicar sobre una placa para horno. Cocinar en horno precalentado a temperatura moderada por 20 minutos. Servir enseguida.

«« Agregar la zanahoria y la pulpa de la berenjena y mezclar.
 Incorporar el arroz y mezclar durante unos minutos.
 Rellenar la piel de las berenjenas con la preparación.
 Colocar el tomate y el queso por encima.
 Llevar a horno moderado durante aproximadamente 20 minutos hasta que el queso esté derretido.
 Servir.

❗ **SUGERENCIAS:** también pueden rellenarse otros vegetales como zapallitos o zapallo.

**POLLO****Pollo con berenjena**

5 porciones

INGREDIENTES

500 g de pollo
2 cucharadas de extracto de tomate
1 taza de caldo light de verduras
2 cucharadas de perejil picado
2 berenjenas medianas
1 huevo
150 cc de yogur natural
rocío vegetal

PREPARACIÓN

Cortar el pollo en cubos y sellar en una sartén con rocío vegetal. Agregar el extracto de tomate disuelto en el caldo y el perejil. Luego tapar y cocinar durante 15 minutos.
 Cortar las berenjenas en rodajas finas (sin pelar) y colocarlas en una fuente para horno humedecida con rocío vegetal. Hornear a temperatura moderada y durante 5 minutos. Mientras, mezclar el huevo con el yogur descremado. Ubicar la preparación de pollo en una fuente para horno humedecida con rocío vegetal y cubrir con las berenjenas. Bañar con el huevo mezclado con el yogur y llevar a horno moderado por 35 minutos o hasta que esté dorado.

**CARNE VACUNA****Carne a la cacerola**

5 porciones

INGREDIENTES

1 kg de carne magra tipo peceto sin grasa
1 y 1/2 taza de caldo light
500 g papas medianas cortadas en cuartos
500 g de zanahorias cortadas en cuartos
250 g de chauchas cortadas en tiras, sin hilos

PREPARACIÓN

En una cacerola caliente humedecida con rocío vegetal, dorar muy bien la carne para sellarla y evitar que se escapen los jugos.
 Bañar con el caldo y cocinar a fuego moderado, con la cacerola tapada, durante 30 minutos.
 Agregar las papas y las zanahorias y continuar cocinando durante 20 minutos.
 Incorporar las chauchas y cocinar 10 minutos más.
 Cortar la carne en rodajas y servir.



POSTRES



Torta de arroz con durazno a la miel



4 porciones

INGREDIENTES

90 g de arroz blanco
50 cc de leche
2 cdas soperas de miel
2 huevos
4 duraznos frescos (ú 8 mitades de duraznos en lata)
Esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola la leche y el arroz y cocinar a fuego moderado durante 25 minutos revolviéndolo.

Cortar los duraznos (pelados ó de lata) en dados y colocarlo en un molde para tortas.

Una vez cocido el arroz agregar la miel y la esencia de vainilla, revolver e incorporar los huevos revolviendo al mismo tiempo. Volcar la preparación en el molde para tortas, sobre la capa de duraznos.

Llevar al horno a 180 °C durante 30 minutos hasta que esté dorada.

Degustar tibio ó frío.



Tarteletas dulces de pera



4 porciones

INGREDIENTES

8 cucharadas soperas de harina
8 cucharadas soperas de azúcar
4 cucharadas soperas de aceite
4 huevos
500 cc de leche
500 g de peras bien maduras
1 piska de sal

PREPARACIÓN

Mezclar el azúcar y la harina. Agregar los huevos y el aceite. De a poco ir agregando la leche.

Verter la mezcla líquida en moldes para tarteletas o en moldes para tortas. Pelar las peras y cortarlas en cuartos y luego en láminas. Colocar las peras sobre la preparación.

Cocinar en horno caliente a 200° C durante 30 minutos. Servir tibio ó frío.



CONTACTO

TURNOS para el consultorio de EI:

Tel. 4469-9200

Internos 1621/1615

eiihospitalposadas@gmail.com



AGRADECEMOS a la AFA

(Association François Aupetit)

su apoyo y trabajo permanente con los pacientes, los profesionales y el permitirnos compartir muchas recetas!



www.hospitalposadas.gov.ar

Editado y diseñado por la
**Unidad de Comunicación, Prensa
y Relaciones Institucionales**
del Hospital Nacional Profesor
Alejandro Posadas.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su almacenamiento en un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma, o por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopia u otros métodos sin el permiso del editor.



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación



POSADAS
HOSPITAL NACIONAL