



**Mejor comida**  
**Mejor salud**  
**Mejor tú**

---

RECETAS DE SOPHIE MEDLIN



## RECETAS DE SOPHIE MEDLIN

El hecho de incluir suficiente fruta y verdura en tu dieta puede resultar más complicado cuando tienes una ileostomía o colostomía. Mucha gente opina que obtener demasiada fibra a base de fruta y verdura puede generar problemas relacionados con sus efluentes.

La fruta y verdura proporcionan nutrientes esenciales de los cuales todos nos beneficiamos, así que cuando nos condicionamos, no nos permitimos comer tan sano como aquellos que ingieren más de ello.

Se han elaborado estas recetas para ayudarles a incrementar su ingesta de frutas y verduras de manera que sea menos probable que afecte a los efluentes de la persona ostomizada.

Tenemos en cuenta que cada persona es distinta y que cada uno sabe lo que es mejor para su cuerpo, pero si está dispuesto a experimentar, puede probar alguna de estas recetas que le proponemos y recordando siempre masticar bien su comida.

**Sophie Medlin, reconocida consultora dietética, es la Presidenta de la British Dietetic Association de Londres y directora de City Dietitians.**

**Sophie tiene experiencia en salud gastrointestinal y colorectal y ha trabajado con pacientes ostomizados durante más de diez años. Ha trabajado en hospitales de cuidados intensivos especializándose en enfermedades gastrointestinales antes de trasladarse a una academia, donde trabajó como profesora en el King's College de Londres.**

**Sophie es una portavoz a quién acudir cuando se trata de nutrición basada en evidencias, regularmente a través de un canal escrito, por radiodifusión o en redes sociales.**

**Nota importante:** Las recetas proporcionadas en este prospecto han sido creadas y/o revisadas utilizando la experiencia clínica, pero no reemplazan los consejos que le dio su médico, enfermera u otro profesional médico. Por favor, revise todos los ingredientes antes de probar una receta con el fin de ser plenamente consciente de la presencia de sustancias que podrían causar una reacción adversa en algunas personas. Esto incluye alergias, restricciones dietéticas relacionadas con el embarazo, etc. Es posible que las recetas establecidas en este prospecto no hayan sido probadas formalmente por nosotros o para nosotros, y ni nosotros ni el autor (s) proporcionamos ninguna garantía ni aceptamos ninguna responsabilidad u obligación con respecto a su originalidad, calidad, valor nutricional o seguridad.





# Bol de desayuno con avena,

manzana rallada, plátano, frutos rojos congelados, triturados y tamizados, y crema de cacahuete

Esta receta le permite empezar el día con 5 vegetales diferentes de una forma digerible con proteína y calcio. Le mantendrá saciado hasta la hora de comer, ¡y le dará una razón emocionante por la que levantarse por la mañana!



PARA 1



REFRIGERAR



10 MIN

## INGREDIENTES PARA 1:

½ taza de copos de avena  
½ taza de leche o leche vegetal alternativa (se puede sustituir por agua)

## Aderezos:

1 manzana pelada y rallada  
1 plátano  
2 cdas. de frutos rojos congelados, triturados y tamizados  
Crema de cacahuete

## ELABORACIÓN:

1. En un bol, mezcle la avena y la leche (o agua, lo que prefiera) juntamente con la manzana rallada hasta homogeneizarlo.
2. Cubra y refrigérelo durante la noche.
3. Por la mañana, compruebe la consistencia de la avena. Si es demasiado densa, le puede añadir agua hasta que logre la consistencia deseada.
4. Añada los aderezos; el plátano, los frutos rojos triturados y la crema de cacahuete.

## consejo

Le puede añadir cualquiera de sus aderezos favoritos. Si quiere endulzarlo, puede probar de añadir una cucharadita de jarabe de arce. ¡También podría añadirle canela, cacao en polvo o cualquier otro sabor que le guste!







# Huevos cocidos con tomates en conserva,

pimientos asados y cebolleta - servido con pan de masa madre.

Esta receta es una opción deliciosa para un almuerzo o una merienda. Está llena de sabor y completamente adaptada para ser lo más digestiva posible.



## INGREDIENTES PARA 2:

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (picado de manera muy fina)\*
- 2 latas de tomate picado (colado para eliminar las pepitas)
- 100g de pimientos asados de tarro (ya que son sin piel)
- Opcional- 1 chili (sin semillas y finamente picado)
- 1 cdta. de azúcar fino
- 1/2 cdta. de pimentón
- 1/2 cdta. de comino
- 4-6 huevos (preferencias personales)

## Para servir:

- Cebolleta picada
- Pan tostado de masa madre



## ELABORACIÓN:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande o en una cacerola que contenga tapa.
2. Añada el ajo y el chili (si lo usa) y cocínelo hasta que quede blando.
3. Añada los tomates, los pimientos en tarro, el azúcar (o estevia), especias y mézclelo todo. Cocínelo durante 8-10 minutos, hasta que quede espesa.
4. Baje el fuego a fuego lento. Con la parte de atrás de la cuchara, haga 4-6 espacios en la salsa espesa y casque un huevo en cada uno de ellos.
5. Ponga la tapa en la sartén y cocínelo durante 6-10 minutos hasta que los huevos estén cocidos a su gusto.
6. Para servirlo, espolvoree la cebolleta picada y, idisfrútelo con un poco de pan!

\* Puede causar olor en algunas personas.



# Crema suave de verduras

Esta crema es una muy buena opción para comidas al mediodía y se mantiene muy bien refrigerada, así que no dude en preparar más cantidad para conservar! ¡Todas las verduras se pueden hacer crema muy fácilmente!



## INGREDIENTES PARA 2:

1 cda. de aceite  
400g de tubérculos (p.e. zanahorias, apio, chirivía) pelados y cortados en cuadraditos de la misma medida (cuanto más pequeños los cuadraditos, más rápido se cocinarán)  
1 diente de ajo, picado  
1 cebolla, picada  
1 pastilla de caldo vegetal



## consejo

Si la sopa es demasiado espesa, agregue un poco de agua

## ELABORACIÓN:

1. En una sartén grande, caliente el aceite y fría cuidadosamente la cebolla hasta que se ablande (5-10 minutos)
2. Añada los cuadraditos de verduras y cocínelos durante otros 5 minutos. Remuévalo de vez en cuando.
3. Añada el ajo y remuévalo.
4. Vierta la pastilla de caldo vegetal (disuelto en 1L de agua) y deje que hierva.
5. Cubra ligeramente la sartén con una tapa y baje el fuego a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las verduras estén blandas. Remuévalo ocasionalmente.
6. Para hacer que la crema sea más suave, viértalo en la batidora. Si la crema es demasiado espesa, añádale un poco de agua. Sirvalo con pan y disfrute!



# Crema suave de calabaza al curry

Es una crema deliciosa que hace entrar en calor y una buena manera de sentirse cómodo. Añade un poco de picante a su comida si le ha preocupado probarlo antes.



## INGREDIENTES PARA 2:

1 calabaza (1kg aproximadamente), deshuesada y pelada  
2 cdas. de aceite de oliva  
2 chalotas (o un puerro), en daditos  
1 diente de ajo, cortado fino  
1 1/2 cdas. de curry en polvo  
Opcional- 2 chilis rojos suaves, deshuesados y picados  
850 ml de caldo caliente de verduras  
1 bote de leche de coco

## ELABORACIÓN:

1. Caliente el horno a 200C°/180C° fan/ gas 6.
2. Pele, corte y deshuese la calabaza. Córtele en daditos y áselo al horno con una cucharada de aceite de oliva, durante unos 30 minutos.
3. Mientras la calabaza se esté cocinando, caliente la otra cucharada de aceite en una sartén grande. Añada las chalotas cortadas, el ajo y los chilis (si usa).
4. Cubra la sartén y cocine a fuego lento hasta que los puerros estén blandos (alrededor de 20 minutos).
5. Después de esto, saque la calabaza asada del horno y añádala a la sartén.
6. Añada el caldo vegetal y la leche de coco, luego mézclelo hasta que se suavice.



## consejo

Para ahorrarse tiempo y esfuerzo, puede utilizar un robot de cocina. Solo añada todos los ingredientes y deje que lo haga por usted! Muchos de estos utensilios tienen una opción para suavizar, pero de no ser así necesitará licuarlo de todas maneras





# Hortalizas asadas

con pollo o daditos de tofu condimentados  
(una bandeja de hornear)

Es una receta súper fácil, muy versátil y deliciosa. Le puede añadir cualquier otro tipo de hortaliza que le guste para hacerlo más interesante (como remolacha, boniato y calabaza).



PARA 2



HORNO



60 MIN

## INGREDIENTES PARA 2:

- 1 cda. de aceite de ajo
- 200 g de patatas (boniato o patata blanca), peladas y cortadas en daditos
- 1 pimiento rojo, deshuesado y cortado en rodajas gruesas
- 2 filetes de pechuga de pollo o un bloque de tofu o halloumi (cortado en lonchas grandes)
- 1-2 cdtas del mix de especias ras-el-hanout
- Un puñado de ramitas de tomillo frescas
- Sal y pimienta negra molida
- Un puñado de cilantro fresco, picado muy fino

## ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200C°/180C°fan/gas 6.
2. Ponga las patatas y las zanahorias en la bandeja, con aceite y aliñelo con sal, pimienta y las especias ras-el-hanout. Áselo durante 15 minutos.
3. Añada los pimientos y métalos de vuelta al horno durante unos 15 minutos.
4. Ahora añada la pechuga de pollo / tofu/ halloumi, espolvoreado con tomillo y lo que le haya sobrado de especias ras-el-hanout, durante los intervalos de tiempo siguientes:  
Pollo: 15-20 minutos o hasta que la pechuga esté cocida.  
Tofu: 15 minutos, o hasta que el tofu obtenga un color dorado.  
Halloumi: 10 minutos.
5. Para servir, divídalos en dos bols y espolvoréelos con cilantro fresco.

## consejo

Receta muy versátil.  
Puede probar con otros vegetales como calabaza, fuentes de proteína y otras especias o aliños.



# Pastel de patata

(se puede elaborar con soja o carne vegetal)  
con setas

Esta receta utiliza puré de setas, lo cual facilita la digestión.  
Obtendrá el sabor delicioso de las setas y creará una magnífica textura.  
¡Esta receta contiene 3 vegetales diferentes!



## INGREDIENTES PARA 4:

1 cda. de aceite  
1 cebolla  
2-3 zanahorias medianas, ralladas  
500 g de cordero picado / carne vegetal  
o soja picada  
450 g de nabo (cortado en trocitos)  
450g de patata (cortada en trocitos)  
85g de mantequilla  
3 cdas. de leche

## Para el puré de setas:

550 g de champiñones de portobello  
100 ml de agua  
1 diente de ajo  
1 cda. de tomillo fresco picado

## ELABORACIÓN:

1. Primero, prepare el puré de setas.
2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y lícuelo hasta que quede suave.
3. Caliente 1 cda. de aceite en una cacerola grande.
4. Añada la cebolla picada y la zanahoria rallada y fríalo hasta que quede todo blando.
5. Añada la carne picada y suba el fuego.
6. Cuando esté doradito, añada el puré de setas.
7. Encienda el horno a 180°C/160°C fan/gas 4.
8. Todo seguido, haga el puré, hierva el nabo y la patata en agua con sal durante unos 15 minutos. Escúrralo y mézclalo con la mantequilla y la leche.
9. Añada la carne picada en un plato que pueda meter en el horno y cúbralo con el puré.
10. Añada queso rallado si quiere!
11. Cocínelo en el horno durante unos 20-25 minutos o hasta que la parte de arriba se quede dorada.

consejo

usar soja o  
quorn en lugar  
de cordero  
picado





# Smoothie de frutas

## Clásico

Los batidos son una opción ideal para añadir fruta extra a su dieta sin alterar su digestión. Pruebe este zumo de frutas para conseguir vitaminas o el zumo avivado de proteínas de la página siguiente.



### INGREDIENTES PARA 1:

1 plátano congelado, cortado a rodajas  
50 g de piezas de mango, congeladas  
100 g de yogur estilo griego  
100 ml de leche de almendras (o cualquier alternativa)  
1 puñado grande de espinacas (opcional)  
2-3 cubitos de hielo

### ELABORACIÓN:

1. Introdúzcalo en una batidora de alta velocidad y combínelo todo
2. Compruebe la consistencia asegurándose de que el zumo puede pasar por el tamizador. Si no es el caso, puede añadirle más líquido.

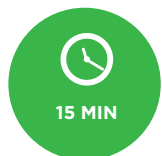




# Smoothie alternativo

¡Para personas a las que no les gusten los smoothies tradicionales (o el plátano)!

Para conseguir proteína extra, pruebe de añadir algo de proteína en polvo a estas recetas.



## INGREDIENTES PARA 1:

250 ml de agua o leche / cualquier alternativa vegetal  
100 g de yogur griego  
2 cda. de miel / jarabe de arce / sirope de ágave  
1 cda. de crema de cacahuete suave  
1 puñado de espinacas  
2-3 cubitos de hielo

## ELABORACIÓN:

1. Introdúzcalo todo en una licuadora de alta velocidad y combínelo todo.
2. Compruebe la consistencia asegurándose de que el smoothie quede bien tamizado. Si no lo está, puede añadir más líquido.

## consejo

para obtener proteínas adicionales, intente agregar un poco de proteína en polvo a estas recetas





# Fajitas

Las fajitas son un básico del día a día para muchos, pero a mucha gente ostomizada le preocupa la fibra. Nosotros nos hemos encargado de adaptarlas para hacerlas accesibles para cualquier persona ostomizada.



## INGREDIENTES PARA 2:

2 pechugas de pollo / 200 g de carne vegetal / tofu  
½ jarro de pimientos rojos (para que estén sin piel)  
Aceite de oliva  
1 cdta de pimentón ahumado  
Una pizca de comino  
1 lima  
1 diente de ajo (picado)  
4 tortitas pequeñas o 2 de grandes  
**Opcional-** 1/2 cdta de chilli en polvo  
Pimienta negra

## Guacamole:

Se puede comprar ya hecho en una tienda para ahorrar tiempo  
½ chilli rojo fresco (opcional)  
Un par de ramitas de cilantro  
1 aguacate maduro  
1 lima

## PARA SERVIR:

Crema agria / de yogur  
Frijoles fritos (licuados para que quede suave)  
Queso  
Cebolleta

## consejo

usar un frasco de pimientos que no tengan piel



## ELABORACIÓN:

1. Corte en rodajas finas el pollo / tofu o la carne vegetal.
2. Para el aliño, mezcle la pimienta, el comino, el ajo y el chilli en polvo (si lo usa) con 1-2 cda de aceite de oliva y el jugo de 1 lima, en un bol.
3. Ponga el pollo / tofu / carne vegetal en un bol para aliñarlo.
4. Mientras lo aliña, prepare el guacamole.
5. Pique de manera muy fina el chilli (si lo usa) y un puñado de hojas de cilantro
6. Corte por la mitad y deshuese el aguacate y quítele la piel, luego córtelo.
7. Añada el chilli y el cilantro, y exprima el jugo de una mitad de lima por encima.
8. Corte finamente/ mézclelo todo junto hasta que esté correcto, o licúelo para que consiga una consistencia suave.
9. Caliente una plancha a fuego alto y añada el pollo aliñado / carne vegetal / tofu y los pimientos, durante los tiempos siguientes:  
**Pollo:** 6-8 minutos o hasta que el pollo quede dorado y cocido de dentro.  
**Piezas de carne vegetal:** 5-7 minutos  
**Tofu:** 10 minutos
10. Dado que la plancha está a fuego alto, vaya dando la vuelta a los ingredientes para que no se quemen. Solo los queremos un poquito asados.
11. Ponga las tortitas en el microondas para que se calienten.
12. Sírvalo con guacamole, crema agria (o de yogur), frijoles fritos (licuados si no son suficientemente suaves), cebolleta y queso.





Escanea el código QR

Para más información puede visitar nuestra  
página web **[www.convatec.es](http://www.convatec.es)** o llamar a nuestro  
**servicio de Atención al Cliente 93 602 37 37**