

Dra. Odile Fernández · Medicina integrativa y nutrición oncológica

# Helados que cuidan por dentro

Antiinflamatorios, sin azúcar añadida y pensados para que el cuerpo los disfrute y los agradezca

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

CON YOGUR/NATA

MUCOSITIS

Helados para todo el mundo. Para quien está en tratamiento y para quien simplemente quiere comer bien sin renunciar a algo frío, rico y que sienta bien al cuerpo.

*Dra. Odile Fernández*

# Por qué estos helados

*Los helados industriales no tienen mala fama porque sean fríos. La tienen porque llevan azúcar a paladas, grasas de mala calidad, estabilizantes y lactosa en cantidades que al cuerpo no le hacen ningún favor. Pero el problema no es el helado, es lo que le meten dentro. Estas recetas demuestran que se puede hacer algo frío, cremoso y delicioso con ingredientes que el cuerpo agradece de verdad.*

Las he diseñado para que funcionen en dos contextos distintos. Para quien está en tratamiento oncológico y necesita texturas suaves, ingredientes antiinflamatorios y nada que irrite la mucosa. Y para cualquier persona que quiera comer bien sin renunciar a disfrutar del verano. Por eso encontrarás recetas sin lactosa, con yogur griego y con nata de verdad. No todo tiene que ser sin lactosa. El problema no es el yogur griego de calidad; el problema es el helado de supermercado con quince ingredientes de dudosa procedencia.

El plátano congelado es el hilo conductor de casi todo. Lo menciono constantemente porque es uno de los ingredientes más infravalorados de la despensa saludable: congelas plátanos muy maduros, los bates y tienes una base cremosa, dulce de forma natural y sin nada añadido. A partir de ahí, el resto es cuestión de lo que tengas en casa.

## Cómo leer este ebook

Cada receta tiene etiquetas que indican si lleva lactosa, si es apta para mucositis, si es sin azúcar añadida o especialmente hidratante.

Las notas clínicas son para quienes están en tratamiento activo. Si no es tu caso, ignóralas sin problema.

Todas las recetas evitan el azúcar refinado y los edulcorantes artificiales. El dulzor viene de fruta madura, dátiles Medjool, miel de calidad o estevia de hoja pura.

Necesitas una batidora de vaso o de mano. Nada más.

## Lo que tienen en común todas

<b>Sin azúcar refinada</b>	Fruta madura, dátiles, miel de calidad o estevia de hoja. Nunca azúcar blanca, morena, de coco ni edulcorantes artificiales como sucralosa o aspartamo.
<b>Control glucémico</b>	El dulzor siempre combinado con grasa o proteína para evitar el pico de insulina. Crítico en tratamiento hormonal y en cualquier persona con resistencia a la insulina.
<b>Base antiinflamatoria</b>	Cúrcuma siempre con pimienta negra y grasa. Jengibre. Canela de Ceylán. Cacao puro. No son adornos; son los ingredientes que marcan diferencia metabólica real.
<b>Ingredientes reales</b>	Supermercado o herbolario. Sin nombres que no reconoces. Sin E-números innecesarios. Sin aceite de palma.
<b>Lactosa: decisión propia</b>	Algunas recetas llevan yogur griego o nata. Es una elección, no un error. En cada receta se indica si tiene lactosa y cómo sustituirla si es necesario.

## SECCIÓN 1 La magia del plátano congelado

El plátano congelado es lo más cerca que existe de un helado hecho en cinco minutos. Madura hasta que tenga manchas oscuras en la piel: ahí el almidón se ha convertido en azúcares más simples y el sabor es más dulce. Pela, corta en trozos y congela. Luego bates y sale una crema densa que no necesita heladera ni ningún proceso especial. Es la base de los helados más populares en mi Instagram y los que más se hacen en casa entre las mujeres de CUID-ARTE.

### Helado de plátano y cúrcuma

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

MUCOSITIS

ANTIINFLAMATORIO

El más recomendado de todos. El plátano da la cremosidad; la cúrcuma con pimienta y aceite de coco hacen el trabajo antiinflamatorio real. La triada cúrcuma-pimienta-grasa es imprescindible para que la curcumina se absorba: sin grasa y sin pimienta, la mayor parte de la cúrcuma pasa de largo. Apto para mucositis porque no tiene acidez, la textura es completamente lisa y el frío calma la inflamación local.

#### INGREDIENTES

- 2 plátanos muy maduros congelados en trozos
- 200 ml leche de coco (tetrabrik)
- 1 cda cúrcuma en polvo
- 1 pizca pimienta negra
- 1 cda aceite de coco virgen extra
- Canela de Ceylán al gusto

#### NOTA CLÍNICA

Para mucositis activa severa: servir semiderretido y sin ninguna fibra visible. Si no tolera absolutamente nada, posponer hasta que mejore la mucosa.

#### PREPARACIÓN

1. Congela los plátanos pelados y en trozos al menos 24 horas antes.
2. Bate todos los ingredientes hasta crema completamente lisa.
3. Sirve inmediatamente (textura soft-serve) o congela 1 hora más en moldes.
4. Saca 10 minutos antes de servir.

## Nice cream de plátano y cacao puro

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANTIOXIDANTE

FÁCIL

Dos ingredientes. Resultado: sabe a helado de chocolate y tiene flavanoles del cacao con efecto antiinflamatorio y cardioprotector documentado. El cacao puro sin azúcar es un alimento funcional real, no el chocolate con leche de kiosco. Lo hago con tres plátanos para que la textura sea más densa y menos empalagosa.

### INGREDIENTES

- 3 plátanos muy maduros congelados
- 3 cdas cacao puro en polvo sin azúcar
- Pizca de sal marina
- Opcional: 1 cda extracto de vainilla puro
- Opcional: 1 cda mantequilla de cacahuete natural sin azúcar

### PREPARACIÓN

1. Bate los plátanos congelados solos 1-2 minutos hasta que empiece a formarse crema.
2. Añade el cacao, la sal y la vainilla. Sigue batiendo hasta textura lisa.
3. Si lo quieres más intenso, más cacao. Si lo quieres más dulce, añade un dátil.
4. Come inmediatamente o congela 30 minutos.

## Helado de plátano, yogur griego y vainilla

SIN AZÚCAR

CON YOGUR

PROTEÍNA

ENERGÉTICO

El yogur griego entero aporta proteína real, calcio y probióticos naturales en formato fermentado que el intestino tolera mejor que la leche. Combinado con plátano congelado y vainilla pura sale algo cremoso y saciante que tiene mucho más sentido que cualquier yogur helado comercial, que suele llevar más azúcar que proteína.

### INGREDIENTES

- 2 plátanos muy maduros congelados
- 150 g yogur griego entero sin azúcar ni edulcorantes
- 1 cda extracto de vainilla puro
- 2 dátiles Medjool sin hueso
- Pizca de canela de Ceylán
- Opcional: 1 cda mantequilla de almendra

### PREPARACIÓN

1. Bate todos los ingredientes juntos hasta textura completamente lisa.
2. Ajusta el dulzor con un dátil más si hace falta.
3. Sirve inmediatamente para textura suave o congela 1-2 horas para textura más firme.
4. Saca 10 minutos antes de servir si lo has congelado.

### NOTA CLÍNICA

No apto en mucositis activa si hay intolerancia a lácteos. Si hay buena tolerancia digestiva, el yogur griego fermentado suele sentarse bien.

## SECCIÓN 2 Sorbetes, granizados e hidratación

Un sorbete bien hecho hidrata, aporta micronutrientes y tiene una textura que el cuerpo agradece especialmente cuando el calor aprieta o cuando hay deshidratación por náuseas, vómitos o sudores nocturnos. La clave es no añadirle azúcar ni convertirlo en algo solo refrescante pero vacío nutricionalmente.

### Granizado de sandía, coco y menta

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

HIDRATACIÓN

ANTIINFLAMATORIO

La sandía es un 92 por ciento agua, tiene licopeno, potasio y citrulina. El agua de coco aporta electrolitos naturales sin necesidad de añadir nada más. Juntos crean una base hidratante que funciona mejor que el agua sola. La pizca de sal marina no se nota en el sabor pero mejora significativamente la absorción de electrolitos.

#### INGREDIENTES

- 400 g sandía sin pepitas ni piel
- 200 ml agua de coco natural sin azúcar
- Zumo de 1/2 lima (omitir si hay mucositis oral)
- Unas hojas de menta fresca
- Pizca de sal marina

#### NOTA CLÍNICA

Omitir la lima en mucositis oral activa. No recomendable si hay diarrea activa: la sandía puede empeorarla.

#### PREPARACIÓN

1. Congela la sandía en dados durante 3 horas.
2. Bate con el agua de coco, la lima, la menta y la sal.
3. Vierte en recipiente plano y raspa con tenedor cada hora durante 3 horas para textura granizada.
4. Sirve inmediatamente o conserva en el congelador.

## Polo de mango y jengibre

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

HIDRATACIÓN

ANTIINFLAMATORIO

El jengibre tiene evidencia clínica como antiemético complementario en quimioterapia (Zick et al, J Support Oncol 2011 y metaanálisis posteriores). No sustituye la medicación antiemética, pero complementa. En formato helado, el frío reduce además el reflejo nauseoso. El mango aporta vitamina C y betacarotenos. Una combinación que tiene mucho sentido en días de náuseas.

### INGREDIENTES

- 1 mango maduro grande (unos 300 g de pulpa)
- 200 ml agua de coco o bebida de coco
- 1-2 cm jengibre fresco rallado
- 1 cdta cúrcuma (opcional)
- 1 pizca pimienta negra
- Estevia pura de hoja si se quiere más dulce

### NOTA CLÍNICA

El jengibre a más de 4 g/día puede interactuar con anticoagulantes: consultar con el equipo.

Reducir o eliminar el jengibre si hay mucositis activa.

### PREPARACIÓN

1. Congela la pulpa de mango en trozos durante 2 horas.
2. Ralla el jengibre fresco.
3. Bate todo hasta crema completamente lisa.
4. Vierte en moldes y congela mínimo 4 horas.

## Polo de pepino, menta y agua de coco

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

MUCOSITIS

HIDRATACIÓN

FÁCIL

Parece demasiado simple para funcionar, pero funciona de verdad. El pepino tiene sílice, vitamina K y efecto refrescante local. Con el agua de coco crea un rehidratante natural muy eficaz. Los cubitos de esta mezcla pueden añadirse a agua o infusiones para hidratarse sin esfuerzo cuando no apetece beber.

### INGREDIENTES

- 500 ml agua de coco natural sin azúcar
- 1/4 pepino pelado
- 5 hojas de menta fresca
- Pizca de sal marina
- Zumo de 1/4 lima (omitir en mucositis)

### PREPARACIÓN

1. Bate todos los ingredientes hasta textura completamente lisa.
2. Cuela por chino fino si quieres textura más delicada.
3. Vierte en moldes de polo o en cubiteras.
4. Congela 4-6 horas. Sirve semiderretido.

## SECCIÓN 3 El poder de los frutos rojos

Los frutos rojos son los alimentos con mayor densidad de antocianos, quercetina y ácido elágico por gramo de todos los grupos de frutas. Índice glucémico bajo, antiinflamatorios por naturaleza y en helado funcionan de maravilla porque su acidez equilibra el dulzor del plátano o del coco. Uso congelados fuera de temporada: mantienen toda la potencia nutricional.

### Helado de frutos rojos y kéfir de coco

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANTIOXIDANTE

ANTIINFLAMATORIO

El kéfir de coco aporta probióticos naturales y una textura cremosa que contrasta con la acidez de los frutos rojos. Índice glucémico bajo, antocianos en abundancia y microbiota apoyada. De los helados más completos del ebook.

#### INGREDIENTES

- 200 g frutos rojos mezclados (frambuesa, arándano, mora, fresa)
- 150 g kéfir de coco sin azúcar
- 2 dátiles Medjool sin hueso
- 1 cda extracto de vainilla
- Pizca de canela de Ceylán

#### PREPARACIÓN

1. Congela los frutos rojos 1 hora si son frescos.
2. Bate todos los ingredientes hasta textura cremosa y lisa.
3. Ajusta el dulzor con un dátil más si hace falta.
4. Sirve como semifrío o congela en moldes.

### Helado de frutos rojos, yogur griego y miel

SIN AZÚCAR

CON YOGUR

ANTIOXIDANTE

PROTEÍNA

Esta es la versión con lácteo y es una de las más populares entre las mujeres de CUID-ARTE que no tienen intolerancia. El yogur griego entero da proteína real y probióticos, la miel de calidad mantiene sus enzimas y polifenoles, y los frutos rojos ponen los antioxidantes. Textura cremosa, sabor que no necesita nada más y un perfil nutricional que merece mucho la pena.

#### INGREDIENTES

- 200 g frutos rojos mezclados congelados
- 150 g yogur griego entero sin azúcar
- 2 cdas miel de calidad
- 1 cda extracto de vainilla
- Pizca de canela

#### PREPARACIÓN

1. Bate los frutos rojos congelados con el yogur hasta textura lisa.
2. Añade la miel, la vainilla y la canela. Bate un poco más.
3. Prueba el dulzor y ajusta.
4. Sirve inmediatamente o congela 1-2 horas en moldes.

#### NOTA CLÍNICA

En neutropenia severa (menos de 500 neutrófilos), sustituir la miel por dátiles.

Si hay intolerancia a lácteos establecida, sustituir por kéfir de coco.

## Sorbete de fresa y plátano

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANTIOXIDANTE

FÁCIL

Dos ingredientes. El resultado tiene un color precioso, sabe a verano y no necesita ningún endulzante adicional si la fresa está madura. Lo hago mucho en junio, cuando la fresa española está en su mejor momento.

### INGREDIENTES

- 300 g fresas maduras congeladas
- 2 plátanos maduros congelados
- Opcional: zumo de 1/4 limón
- Opcional: unas hojas de menta

### PREPARACIÓN

1. Bate fresas y plátanos hasta crema completamente lisa.
2. Añade el limón si lo usas.
3. Sirve inmediatamente o congela 1 hora.

## SECCIÓN 4 Cremosos de verdad, sin lactosa

La leche de coco entera de lata refrigerada es el secreto mejor guardado de la repostería saludable. Cuando la enfrías 12 horas, la grasa sube y se compacta, y esa crema crea una base de helado que no tiene nada que envidiar a los que llevan nata. Los triglicéridos de cadena media del coco son de absorción rápida, útiles especialmente cuando el metabolismo está comprometido.

### Helado de coco, cúrcuma y pimienta negra

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANTIINFLAMATORIO

MUCOSITIS

La triada cúrcuma-pimienta-grasa que siempre menciono: aquí la grasa está en el coco y maximiza la absorción de curcumina. Textura muy suave, sin acidez, sin trozos. Apto para mucositis. Y para cualquier persona que quiera algo cremoso y antiinflamatorio sin complicaciones.

#### INGREDIENTES

- 400 ml leche de coco entera de lata refrigerada 12 horas
- 2 cdtas cúrcuma en polvo
- 1/4 cdta pimienta negra recién molida
- 3 dátiles Medjool sin hueso
- 1 cdta extracto de vainilla
- Pizca de jengibre en polvo

#### NOTA CLÍNICA

La lata entera es imprescindible. El tetrabrik no da la misma textura porque la grasa no se compacta igual.

#### PREPARACIÓN

1. Refrigerar la lata la noche anterior: la crema sube y se compacta arriba.
2. Abre la lata y separa la crema sólida de arriba: esa es la base.
3. Bate con todos los ingredientes hasta textura suave.
4. Congela 3-4 horas. Saca 10 minutos antes de servir.

## Helado de aguacate y cacao

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANTIINFLAMATORIO

ANTIOXIDANTE

El aguacate es grasa monoinsaturada, vitamina E, folato y potasio. El cacao puro tiene flavanoles con efecto antiinflamatorio y cardioprotector. La textura que sale es densa, brillante y oscura. No se siente como comida de régimen ni como postre medicinal. Es, sencillamente, un buen helado.

### INGREDIENTES

- 2 aguacates maduros
- 3 cdas cacao puro en polvo sin azúcar
- 3 dátiles Medjool sin hueso
- 200 ml bebida de almendra sin azúcar
- 1 cda extracto de vainilla
- Pizca de sal marina

### PREPARACIÓN

1. Parte los aguacates, deshuesa y pon la pulpa en el vaso.
2. Añade todos los ingredientes y bate hasta crema completamente lisa y brillante.
3. Ajusta el dulzor con más dátil o estevia.
4. Congela 2-3 horas. No necesita batirse a mitad de proceso.

## Helado de almendra, miel y canela

SIN LACTOSA

ANTIINFLAMATORIO

ENERGÉTICO

La mantequilla de almendra aporta proteína, vitamina E y grasas buenas. La miel de calidad mantiene sus enzimas y polifenoles. La canela de Ceylán ayuda a regular la glucemia y da un sabor que recuerda a los mejores turrone. Cremoso, nutritivo y para cualquier persona.

### INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros congelados
- 3 cdas mantequilla de almendra natural sin azúcar
- 200 ml bebida de almendra sin azúcar
- 2 cdas miel de calidad
- 1 cda canela de Ceylán
- 1 cda extracto de vainilla
- Pizca de sal marina

### PREPARACIÓN

1. Bate los plátanos, la mantequilla de almendra y la bebida de almendra.
2. Añade la miel, la canela y la vainilla. Sigue batiendo.
3. Congela 2-3 horas. Bate de nuevo a las 2 horas para textura más suave.

### NOTA CLÍNICA

En neutropenia severa: sustituir la miel por dátiles o sirope de ágave.

## SECCIÓN 5 Con nata y yogur: cuando el lácteo tiene sentido

No tengo nada contra el yogur griego de calidad ni contra la nata fresca de buena procedencia. Lo que no recomiendo es la lactosa en exceso ni los lácteos ultraprocesados. Un helado casero con nata fresca y sin azúcar es un postre honesto que nada tiene que ver con un Magnum. Aquí están las recetas que los llevan, con todo el criterio clínico que me gusta aplicar pero sin fanatismos innecesarios.

### Semifrío de yogur griego, limón y cúrcuma

SIN AZÚCAR

CON YOGUR

ANTIINFLAMATORIO

PROTEÍNA

Fresco, un poco ácido, con la cúrcuma en segundo plano y la textura cremosa y densa del yogur griego entero. Este semifrío es el que más sorprende a quien lo prueba porque no parece un postre saludable, parece un buen postre de restaurante. La cúrcuma con la pimienta y la grasa del yogur se absorbe perfectamente.

#### INGREDIENTES

- 400 g yogur griego entero sin azúcar
- Zumo de 1 limón y ralladura de 1/2 limón ecológico
- 3 dátiles Medjool batidos con un poco de agua
- 1 cda cúrcuma en polvo
- Pizca de pimienta negra
- 1 cda extracto de vainilla

#### NOTA CLÍNICA

Si hay mucositis activa: omitir el limón y la ralladura. El yogur puede tolerarse bien si no hay úlceras activas.

#### PREPARACIÓN

1. Bate los dátiles con 2-3 cdas de agua hasta obtener pasta fina.
2. Mezcla el yogur con la pasta de dátiles, el limón, la cúrcuma, la pimienta y la vainilla.
3. Vierte en un molde o en vasitos individuales.
4. Congela 3-4 horas. Saca 15 minutos antes de servir.
5. Opcional: decora con unas frambuesas o ralladura de limón.

## Helado cremoso de nata, cacao y avellana

CON NATA

ANTIOXIDANTE

ANTIINFLAMATORIO

Un helado de verdad, con nata fresca, sin azúcar añadida y con cacao puro que tiene el doble de flavanoles que cualquier tableta de chocolate negro. La avellana natural aporta vitamina E y grasas monoinsaturadas. Es la respuesta adulta y honesta a esa necesidad de algo cremoso, oscuro y que sepa a lo que tiene que saber.

### INGREDIENTES

- 200 ml nata fresca para montar (mínimo 35 % grasa)
- 3 cdas cacao puro en polvo sin azúcar
- 3 dátiles Medjool sin hueso batidos con 3 cdas agua
- 50 g avellanas tostadas sin sal, troceadas
- 1 cdta extracto de vainilla
- Pizca de sal marina

### NOTA CLÍNICA

No apto si hay intolerancia a lactosa establecida. Las avellanas con moderación en neutropenia severa.

### PREPARACIÓN

1. Bate los dátiles con el agua hasta pasta fina.
2. Monta la nata a punto casi firme.
3. Incorpora la pasta de dátiles, el cacao, la vainilla y la sal con movimientos envolventes.
4. Añade las avellanas troceadas al final.
5. Congela en recipiente hermético 4-5 horas. Bate ligeramente a las 2 horas.

## Polo de yogur griego, fresa y menta

SIN AZÚCAR

CON YOGUR

ANTIOXIDANTE

FÁCIL

El más fotogénico del ebook. Capas de fresa y yogur en el molde de polo. Sale bonito, está bueno y lo haces sin batidora si las fresas las aplastas con tenedor. Perfecto también para niños, aunque aquí lo que más nos importa es que el adulto coma bien sin pensar que está comiendo sano.

### INGREDIENTES

- 200 g fresas maduras
- 200 g yogur griego entero sin azúcar
- 1 cda miel de calidad o 1 dátil Medjool batido
- Hojas de menta fresca picada
- Opcional: una pizca de semillas de chía

### NOTA CLÍNICA

En neutropenia severa, sustituir la miel por dátil. Las semillas de chía pueden irritar en mucositis intestinal activa.

### PREPARACIÓN

1. Tritura las fresas con el endulzante hasta puré.
2. Mezcla el yogur con la menta picada.
3. En el molde de polo alterna capas de puré de fresa y yogur.
4. Introduce el palo y congela mínimo 5 horas.
5. Para desmoldar, pon el molde bajo agua tibia unos segundos.

## SECCIÓN 6 Matcha, especias y helados que sorprenden

Estos son los helados que más curiosidad generan cuando los publico. El matcha tiene catequinas EGCG con la mayor evidencia antiinflamatoria de entre los polifenoles del té. El chai con especias es una de mis recetas favoritas en versión caliente, y en polo funciona exactamente igual. El cacao con naranja es un clásico con muy buenas razones bioquímicas.

### Granita de matcha y limón

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANTIINFLAMATORIO

ANTIOXIDANTE

El matcha en la cantidad de estas recetas, una o dos cucharaditas por ración, es seguro y funcional. El agua no puede estar hirviendo o destruyes las catequinas: 70-75 grados. El limón potencia la absorción de los polifenoles del té. En formato granita es refrescante, diferente y con un perfil funcional real.

#### INGREDIENTES

- 500 ml agua filtrada
- 2 cdtas matcha ceremonial de calidad
- Zumo de 1 limón
- 2 cdas miel de calidad o 4 dátiles batidos en agua
- Unas hojas de menta (opcional)

#### NOTA CLÍNICA

El matcha tiene cafeína: no tomar por la tarde si hay insomnio. Omitir el limón si hay mucositis activa.

#### PREPARACIÓN

1. Calienta 100 ml de agua a 70-75 grados, nunca hirviendo.
2. Disuelve el matcha batiendo con varillas.
3. Añade el resto del agua fría, el limón y el endulzante.
4. Vierte en recipiente plano y congela.
5. Raspa con tenedor cada 45 minutos durante 3 horas.

## Polo de chai especiado

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANTIINFLAMATORIO

FÁCIL

Las especias del chai, canela, jengibre, cardamomo, clavo y pimienta, tienen todas ellas propiedades antiinflamatorias con evidencia real. En versión polo son un capricho diferente que nadie espera. Lo hago cuando queda infusión de chai del día anterior.

### INGREDIENTES

- 400 ml infusión de té negro con especias chai
- 200 ml bebida de coco o bebida de avena
- 2 dátiles Medjool sin hueso
- 1 cda extracto de vainilla
- Pizca de pimienta negra

### NOTA CLÍNICA

Usar té descafeinado si hay insomnio o taquicardia.

### PREPARACIÓN

1. Prepara la infusión de chai concentrada y deja enfriar completamente.
2. Bate la infusión fría con la bebida vegetal, los dátiles y la vainilla.
3. Vierte en moldes de polo y congela mínimo 5 horas.
4. Saca 5 minutos antes de desmoldar.

## Polo de cacao y naranja

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

ANTIOXIDANTE

FÁCIL

La vitamina C de la naranja aumenta la absorción de los flavanoles del cacao. La ralladura de naranja ecológica añade aceites esenciales con propiedades antifúngicas y antiinflamatorias. Simple, rico y con fundamento bioquímico real.

### INGREDIENTES

- 3 cdas cacao puro en polvo sin azúcar
- 400 ml bebida de avena o almendra sin azúcar
- Zumo de 1 naranja grande
- Ralladura de 1/2 naranja ecológica
- 3 dátiles Medjool sin hueso
- 1 cda extracto de vainilla

### NOTA CLÍNICA

Usar naranja ecológica si añades ralladura: la piel convencional tiene restos de pesticidas.

### PREPARACIÓN

1. Calienta un poco la bebida vegetal y disuelve el cacao removiendo.
2. Deja enfriar completamente.
3. Bate con el zumo, la ralladura, los dátiles y la vainilla.
4. Vierte en moldes y congela mínimo 5 horas.

## SECCIÓN 7 Lo que se puede añadir y lo que no

Recibo muchas preguntas sobre si añadir suplementos a los helados para potenciarlos. Mi respuesta: depende del suplemento, del momento clínico y de la temperatura a la que se añade. El frío no destruye todos los compuestos igual, y algunos suplementos tienen restricciones específicas durante tratamiento activo.

### Potenciadores que funcionan en helados

<b>Aceite de coco virgen extra (1 cdta)</b>	TCM de absorción rápida. Se añade al batir. Útil en pérdida de peso no deseada o malabsorción.
<b>Semillas de cáñamo (1-2 cdas)</b>	Ratio omega-3/omega-6 óptimo. Proteína completa. No se nota en batidos. Antiinflamatorio.
<b>Mantequilla de almendra o cacahuete natural</b>	Añade proteína y grasa saciante. Modula el índice glucémico. Sin azúcar ni aceite de palma.
<b>Cúrcuma más pimienta negra más grasa</b>	Siempre en esa triada. La grasa del coco o almendra hace la función si ya está en la receta.
<b>Maca en polvo (1 cdta)</b>	Para fatiga y libido en supervivientes. Verificar con el oncólogo si hay tumor hormonosensible activo.

### Lo que no añado durante tratamiento activo

<b>Probióticos en cápsulas</b>	No durante quimioterapia activa (Routy et al, JAMA Oncology 2022). El kéfir de coco o el yogur en recetas es diferente al suplemento concentrado.
<b>Vitamina C en dosis altas (más de 2 g)</b>	Interacción potencial con algunos quimioterápicos. Solo bajo supervisión oncológica.
<b>Extractos concentrados de té verde (EGCG en pastilla)</b>	El matcha en las cantidades de estas recetas es seguro. Los extractos concentrados no lo son durante tratamiento activo.
<b>Resveratrol concentrado</b>	Puede interferir con el metabolismo de fármacos oncológicos por inhibición de CYP3A4.

## Para terminar

Llevo más de quince años estudiando la relación entre alimentación y cáncer, y una de las cosas que más me ha enseñado este camino es que el placer de comer y el rigor clínico no son incompatibles. Un helado puede ser antiinflamatorio, puede ayudar a hidratar, puede aportar antioxidantes y grasa buena, y puede estar delicioso. Las dos cosas a la vez. Siempre.

Si estás en tratamiento activo, estas recetas son un complemento, no un protocolo. Tu equipo clínico tiene la última palabra. Y si simplemente quieres comer mejor sin renunciar a nada, estas recetas son para ti exactamente igual que para quien está en quimioterapia. Ahí está la gracia.

### ¿Quieres más?

En [draodilefernandez.com](http://draodilefernandez.com) tienes más de 650 recetas saludables, basadas en evidencia y pensadas para que comer bien sea algo sostenible a largo plazo.

En [escuelacuidarte.com](http://escuelacuidarte.com) acompañamos a mujeres con cáncer y supervivientes con educación en salud, plan de alimentación y ejercicio personalizado y soporte real.

Los suplementos de OFM Health en [ofm-health.com](http://ofm-health.com) están formulados con ingredientes de calidad farmacéutica, sinérgicos, sin excipientes innecesarios. Parte de los beneficios van a la Fundación UAPO para investigación en cáncer de ovario.

## Dra. Odile Fernández

*Médica de familia · Medicina integrativa · Superviviente de cáncer de ovario*

[draodilefernandez.com](http://draodilefernandez.com)

[ofm-health.com](http://ofm-health.com)

[escuelacuidarte.com](http://escuelacuidarte.com)

Descargo de responsabilidad: este material tiene carácter divulgativo y educativo. No constituye prescripción médica ni nutricional individualizada. Consulta siempre con tu equipo clínico antes de introducir cambios en tu alimentación o suplementación durante el tratamiento oncológico.