

La nutrición es un pilar fundamental en el abordaje integral del paciente oncológico. Durante el proceso de diagnóstico, tratamiento y recuperación del cáncer, el cuerpo experimenta cambios físicos y metabólicos importantes que pueden afectar el apetito, el peso, la masa muscular y la energía. Por ello, una alimentación adecuada no solo contribuye al bienestar general, sino que puede marcar una diferencia significativa en la tolerancia a los tratamientos y en la calidad de vida.

En enfermedades como el cáncer, el organismo puede encontrarse en un estado de mayor demanda energética y proteica. Tratamientos como la quimioterapia, la radioterapia, la inmunoterapia o la cirugía pueden provocar efectos secundarios como náuseas, vómitos, alteraciones del gusto, mucositis, diarrea o estreñimiento, lo que dificulta mantener una ingesta suficiente. Una intervención nutricional personalizada permite adaptar la alimentación a cada fase del tratamiento, prevenir o tratar la desnutrición y minimizar la pérdida de masa muscular.

Mantener un buen estado nutricional ayuda a conservar la fuerza, la funcionalidad y la autonomía del paciente. Además, favorece una mejor respuesta al tratamiento, reduce el riesgo de complicaciones e infecciones y puede contribuir a una recuperación más rápida. En este contexto, el trabajo coordinado entre oncólogos, nutricionistas, profesionales del deporte así como otros profesionales sanitarios resulta esencial para ofrecer una atención integral.

La alimentación en el paciente oncológico debe ser individualizada, teniendo en cuenta el tipo de tumor, el tratamiento recibido, los síntomas presentes, el estado nutricional previo y las preferencias personales. No existen “dietas milagro” contra el cáncer, las recomendaciones deben basarse en la evidencia científica y centrarse en asegurar un adecuado aporte de energía, proteínas, vitaminas y minerales, priorizando alimentos de alta calidad nutricional.

Asimismo, en las fases de seguimiento, la nutrición continúa siendo clave. Adoptar patrones alimentarios saludables, junto con la práctica de ejercicio físico adaptado, puede ayudar a mejorar la composición corporal, reducir la fatiga y disminuir el riesgo de otras enfermedades crónicas.

En definitiva, la nutrición forma parte activa del tratamiento oncológico. Informarse y contar con el acompañamiento de un profesional especializado permite afrontar cada etapa del proceso con mayores garantías, promoviendo no solo la supervivencia, sino también la mejor calidad de vida posible.

Noelia González
Enfermera y Dietista-Nutricionista
Col N°AS00080



NUTRICIÓN EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

¿Sabías que la alimentación forma parte del cuidado del cáncer?

¿Por qué es clave la nutrición?

- ✓ Ayuda a mantener la fuerza y la masa muscular
- ✓ Mejora la tolerancia a los tratamientos (quimioterapia, radioterapia, cirugía)
- ✓ Reduce el riesgo de complicaciones e infecciones
- ✓ Favorece una mejor recuperación y calidad de vida



Principales retos nutricionales

- Pérdida de apetito
- Náuseas o vómitos
- Alteraciones del gusto y del olfato
- Diarrea o estreñimiento
- Pérdida de peso y masa muscular

Recomendaciones generales

- 🍎 Prioriza alimentos ricos en proteínas (huevos, legumbres, pescado, carnes magras, lácteos)
- 🍎 Realiza comidas pequeñas y frecuentes si hay poco apetito
- 🍎 Mantén una buena hidratación
- 🍎 Adapta la textura de los alimentos si hay dificultad para masticar o tragar
- 🍎 Evita dietas restrictivas sin supervisión profesional

Nutrición + ejercicio

- 👉 La combinación de alimentación adecuada y ejercicio adaptado:
 - Reduce la fatiga
- 👉 Mejora la fuerza y funcionalidad
- 👉 Ayuda a controlar el peso y la composición corporal
- 👉 Mejora el estado de ánimo
- 👉 El ejercicio debe estar supervisado y adaptado a cada fase del tratamiento

La alimentación debe ser personalizada y basada en la evidencia científica

No existen dietas milagro contra el cáncer

