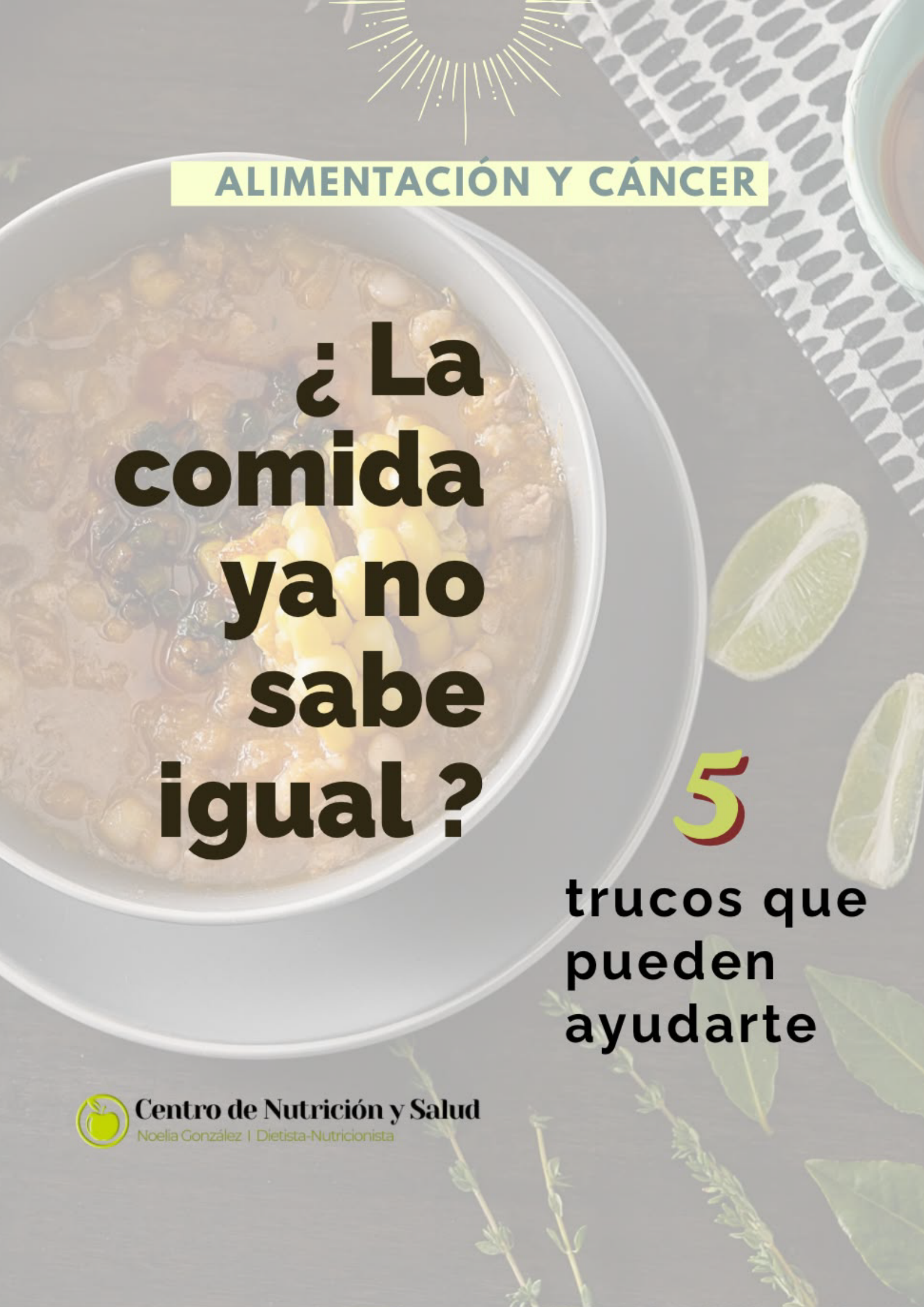




ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

**¿ La
comida
ya no
sabe
igual ?**

5

**trucos que
pueden
ayudarte**



Centro de Nutrición y Salud

Noelia González | Dietista-Nutricionista

Durante el tratamiento oncológico es frecuente que aparezcan efectos secundarios que pueden afectar de forma directa a la alimentación y, por tanto, al estado nutricional del paciente. Síntomas como náuseas, vómitos, falta de apetito, alteraciones del gusto, mucositis (dolor o inflamación en la boca), dificultad para tragar o cambios en el tránsito intestinal (diarrea o estreñimiento) pueden hacer que comer resulte más complicado o incluso desagradable en algunos momentos. Esta situación puede llevar a una reducción de la ingesta, pérdida de peso y disminución de masa muscular, lo que influye en la fuerza, la tolerancia a los tratamientos y la recuperación.

En este contexto, la intervención nutricional no tiene como objetivo “curar” el cáncer, sino acompañar al paciente durante el proceso, ayudándole a cubrir sus necesidades energéticas y proteicas, prevenir la desnutrición y mejorar la calidad de vida. No existe una única pauta válida para todos los pacientes, ya que cada persona y cada tratamiento generan efectos distintos. Por ello, la clave está en la individualización y en la adaptación constante de la alimentación según los síntomas presentes en cada momento.

Estrategias sencillas como realizar comidas pequeñas y frecuentes, elegir texturas más suaves, adaptar temperaturas, priorizar alimentos bien tolerados o enriquecer preparaciones en energía y proteína pueden marcar una diferencia significativa en el día a día. Asimismo, mantener una adecuada hidratación y flexibilizar las expectativas en torno a la alimentación (“comer lo posible en cada momento”) resulta fundamental para reducir la presión y favorecer una mejor relación con la comida durante el tratamiento.

En definitiva, la nutrición en oncología debe entenderse como un apoyo terapéutico complementario, centrado en la comodidad, la funcionalidad y el bienestar del paciente, siempre de la mano de profesionales sanitarios especializados que puedan ajustar las recomendaciones a cada situación concreta.

Noelia González

Enfermera y Dietista-Nutricionista (col N°AS00080)



Si notas un sabor metálico...

- ✓ Utiliza cubiertos de plástico o bambú
- ✓ Añade unas gotas de limón o lima si no tienes llagas en la boca
- ✓ Prueba alimentos fríos o templados.
- ✓ Marina carnes y pescados con hierbas aromáticas o cítricos

Si la comida no sabe a nada...

- ✓ Potencia el sabor con especias y hierbas aromáticas
- ✓ Añade ajo, cebolla o jengibre si los toleras
- ✓ Juega con diferentes texturas
- ✓ Busca contrastes de sabores

Si los olores te molestan...

- ✓ Cocina con buena ventilación.
- ✓ Prioriza platos fríos o templados.
- ✓ Pide ayuda para cocinar cuando sea posible.
- ✓ Evita permanecer en la cocina mientras se preparan los alimentos



Centro de Nutrición y Salud

Noelia González | Dietista-Nutricionista



Lo más importante ...

No todos los días serán iguales

Si hoy solo toleras dos o tres
alimentos, no pasa nada

La alimentación puede y debe
adaptarse a cómo te encuentras en
cada momento



Centro de Nutrición y Salud

Noelia González | Dietista-Nutricionista