



ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

4 CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDARTE

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)

Náuseas

Comidas pequeñas
y frecuentes
Alimentos fríos o
templados
Evitar olores intensos
Ej: arroz, tostadas,
yogur, plátano

Falta de apetito

Comer poco pero
varias veces al día
Priorizar alimentos
densos en energía y
proteína
Ej: yogur griego,
huevos, frutos secos,
hummus

Alteración del sabor

Espicias suaves,
hierbas o limón si
se tolera
Probar alimentos fríos
Cambiar texturas y
temperaturas

Mucositis o dolor al tragar

Texturas
blandas y suaves
Comida templada o fría
Evitar picante, ácido
y seco
Ej: puré, cremas, yogur,
pescado suave



Centro de Nutrición y Salud

Noelia González | Dietista-Nutricionista

No existe una dieta única

La clave es adaptar la
alimentación a cada persona y
momento del tratamiento



Centro de Nutrición y Salud

Noelia González | Dietista-Nutricionista