

Alimentación y cáncer



asociación
española
contra el cáncer

A thick yellow line enters from the left edge of the page, extends horizontally, then curves downwards and to the right, forming a large, stylized loop that frames the word 'índice' vertically.

índice

Asociación Española Contra el Cáncer

Carmen Horno Pérez.

Olga Muñoz Curco.

Giuliana Belen Schifini Francos.

Marina Morato Martínez.

Marzo 2024

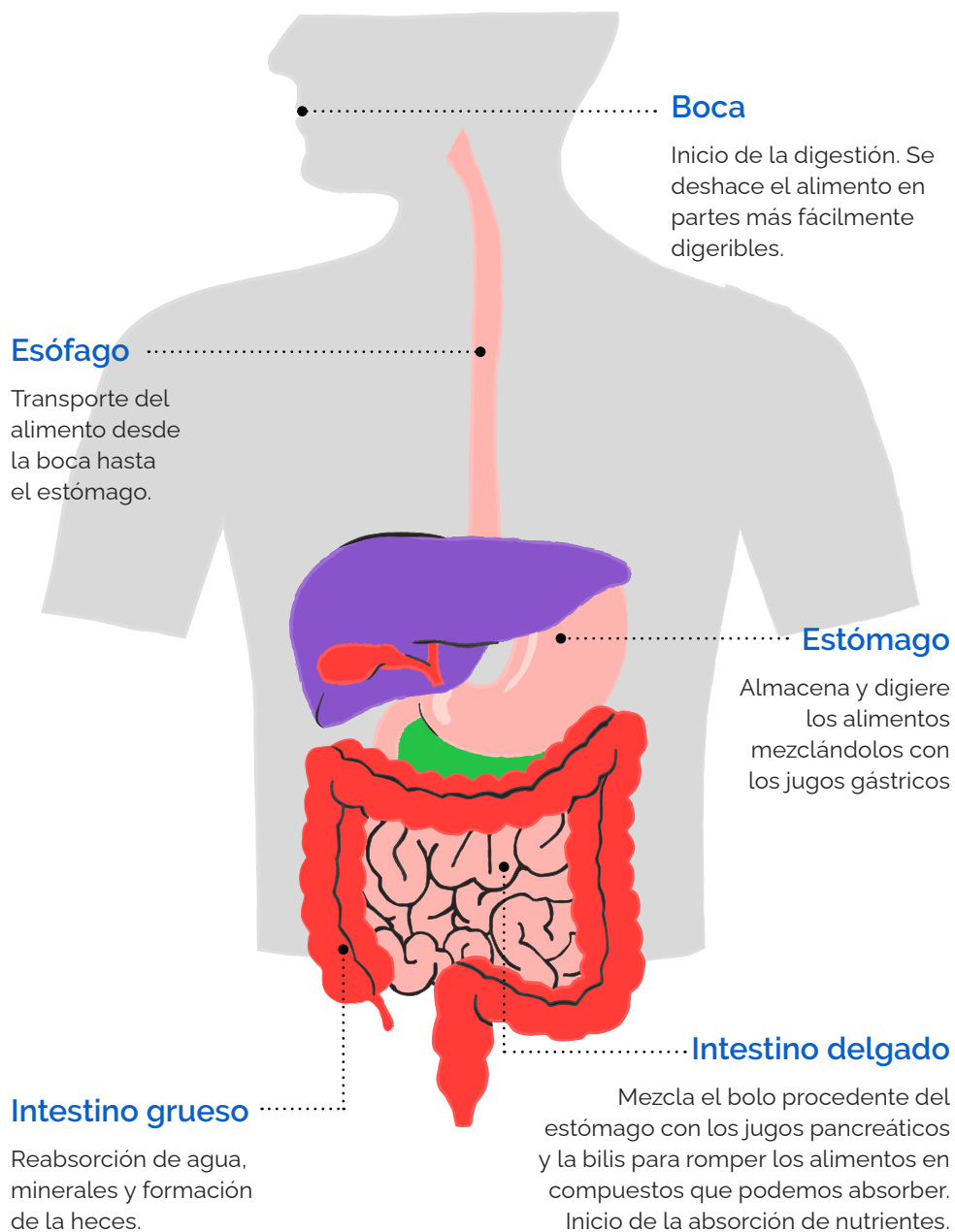
Calle Teniente Coronel Noreña, 30

28045 Madrid

www.asociacioncontraelcancer.es

Las publicaciones de la Asociación Española Contra el Cáncer están creadas para su difusión con el fin de llegar al mayor número de personas posibles.

1. Introducción	7
2. Xerostomía (sequedad bucal)	9
3. Mucositis (inflamación de la mucosa oral y esofágica)	15
4. Anorexia (falta de apetito)	21
5. Ageusia o disgeusia (cambios en el sabor de los alimentos)	27
6. Náuseas y vómitos	33
7. Diarrea	39
8. Estreñimiento	47



1

Introducción

Conocemos [el estado nutricional](#) como el equilibrio entre los requerimientos energéticos y nutricionales con la ingesta de alimentos a lo largo del tiempo. Este estado puede variar en los [pacientes con cáncer en el cuadro clínico inicial y a lo largo del tratamiento oncológico](#). Muchos de vosotros presentáis una pérdida de peso involuntaria antes del diagnóstico, mientras que otros, a raíz de los efectos tóxicos derivados del tratamiento, acumuláis una pérdida progresiva tanto de masa muscular como grasa.

[Esta situación hace que](#) tu calidad de vida disminuya, [aumente la toxicidad del tratamiento](#) y, por consiguiente, el impacto de los efectos secundarios, además de que supone entre un 10-20% de la causa de muerte en los pacientes con cáncer. Por el contrario, un correcto estado nutricional puede: [disminuir los ingresos hospitalarios, reducir el tiempo de hospitalización, mejorar el perfil bioquímico, disminuir el espaciamiento de los tratamientos, y mejorar la calidad de vida del paciente durante todo el proceso](#).

Por todo ello, [es fundamental](#) que [prestes atención a los efectos secundarios](#) que puedan aparecer a lo largo del proceso, [sepas identificarlos e implementes medidas que puedan reducir su impacto](#). Algunos de los efectos secundarios más habituales son: xerostomía, mucositis, anorexia, ageusia y disgeusia, náuseas y vómitos, diarreas y estreñimiento.

Cuando aparecen estos síntomas, es fundamental que los trates desde el punto de vista nutricional y que realices las modificaciones en la dieta necesarias, que en ocasiones pueden estar alejadas de las recomendaciones de alimentación saludable. Esto no ha de verse como un problema, sino que tenemos que priorizar cuáles son tus necesidades primarias y las modificaciones que realices han de satisfacerlas, de manera que cuando la sintomatología ceda o se corrija, podrás volver a tu patrón de alimentación habitual.



2

Xerostomía (Sequedad bucal)

En funciones normales las glándulas salivares secretan una media de 600 ml de saliva al día, aunque esta cantidad puede sufrir variaciones en función de la ingesta de alimentos, el sueño, la edad y el sexo. [La presencia de saliva en la cavidad oral cumple](#) muchas funciones, pero las más relevantes son: mantener unas condiciones bucodentales saludables, protegiendo los dientes y la mucosa oral, además de mantener un microbioma oral equilibrado. Por otro lado, la saliva forma parte de la primera fase del proceso digestivo, que promueve [la capacidad de saborear, masticar y tragar los alimentos](#).

[Cuando la secreción salival](#) no relacionada con la ingesta, es decir, la que tiene como fin la lubricación de la boca, [se reduce](#) o la producción de saliva se mantiene normal, pero [cambia su composición](#) (se vuelve más espesa), se produce lo que conocemos como [xerostomía o sequedad de boca](#).

Estos cambios que puedes experimentar en la producción de saliva suelen ir relacionados con la atrofia o debilitamiento de las papilas gustativas de la lengua y de la mucosa, lo que origina de una forma frecuente dolor y molestias al comer, dificultad para saborear, masticar y tragar los alimentos, pero también disminución de la limpieza de la boca y pérdida de protección, aumentando el riesgo de crecimiento bacteriano, candidiasis oral, caries y/o erosiones dentales.

[Todos estos signos y síntomas pueden suponer una modificación de los hábitos alimentarios](#) y desencadenar una pérdida de peso, [aumentando el riesgo de desnutrición](#).

A parte de las posibilidades de tratamiento específicas para estimular las glándulas salivares para aumentar la capacidad de producción de saliva y la aplicación directa de humedad de forma exógena (productos de reemplazo de saliva) que te pueden recomendar en la consulta de oncología, existen recomendaciones generales y nutricionales que puedes aplicar, cuyo fin es disminuir la xerostomía para mantener o mejorar la ingesta y así reducir el riesgo de desnutrición.

Recomendaciones generales:

- [Mantén una buena higiene bucal](#), cepillándote los dientes tras cada ingesta. Efectuar un cepillado suave de toda la cavidad oral antes de las comidas porque ayuda a la preparación de la deglución e hidrata la mucosa oral disminuyendo la carga bacteriana.
- [Enjuaga la boca](#) con soluciones sin alcohol, con manzanilla o tomillo o con agua, bicarbonato y limón (si no hay heridas o inflamación en la boca).
- [Fracciona la ingesta](#) en varias tomas, masticando bien y haciendo ejercicios linguales.
- [Evita las bebidas y alimentos irritantes](#), como alcohol, bebidas carbonatadas y refrescos.
- [Toma abundantes líquidos a lo largo del día](#) para mantener una buena hidratación oral, como infusiones, té, limonadas. [Mueve los líquidos por la boca](#) antes de tragarlos para ayudar a lubricar y estimular a las glándulas salivares.

Recomendaciones específicas:

- [Disuelve cubitos de hielo en la boca](#) antes de las comidas.
- Toma [zumos de frutas cítricas y/o aumenta el consumo de dichas frutas](#) si no hay inflamación en la cavidad oral.
- Siempre que se pueda, oler o mantener en la boca [aceitunas con hueso, encurtidos, caramelos con esencias cítricas, menta](#).
- [Los ácidos, como limón y vinagre, ayudan a salivar](#). Utilízalos como condimento si no hay heridas en la boca.
- [Mastica chicle sin azúcar y ricos en xilitol y/o bolitas de cera de parafina](#), puede ser de ayuda.
- Estimula la secreción de saliva con [alimentos que requieran una buena masticación](#), como apio, zanahoria y piña.
- Si hay irritación en la mucosa, prioriza las [elaboraciones con temperaturas frías o templadas](#).
- [Condimenta, humedece y lubrica los alimentos](#) con zumo, caldo, aceite, nata, cremas, antes de cocinarlos.
- Tener poca saliva dificulta la deglución, por lo que [cocina los alimentos para que tengan una textura blanda y jugosa](#), como utilizando guisos, cremas, salsas, sorbetes, gelatinas.
- [Evita alimentos secos](#) (pan tostado, queso seco, frutos secos...), y técnicas de cocinado que sequen los alimentos (plancha, fritos). También [evita los alimentos más fibrosos](#) (espárragos, carnes fibrosas) y aquellos alimentos que se puedan quedar pegados (miel, puré de patata espeso...).

Clasificación de grupos de alimentos

Alimentos que aportan hidratos de carbono con fibra	Recomendados	Desaconsejados*
 Legumbres	Todas, enteras bien cocidas o en su forma triturada como textura homogénea o pasadas por el pasapuré o tamizadas.	Legumbres enteras que se consumen secas como los snacks del garbanzos o legumbre crujiente.
 Cereales integrales	De textura blanda o tierna y con salvado muy fino.	Texturas duras y secas (biscotes, colines, pan duro o con mucha corteza, galletas) o pegajosa (pan de molde, barritas de cereales) o crujiente (empanadas, hojaldres) o con salvado grueso.
 Frutas	Maduras y peladas. Son especialmente recomendables las frutas ácidas porque mejoran la salivación (cítricos, piña, frutos rojos).	Frutas con poca maduración "verdes", con piel o crocantes.
 Verduras	Todas, cocinadas.	Crudas.
Alimentos que aportan proteína	Recomendados	Desaconsejados*
 Carnes	Blandas, con procesos de cocción que humecten, fiambres magros.	Carnes fibrosas, secas, o con procesos de desecación como curados.
 Pescados y mariscos	Pescados blandos, sin espinas, buena limpieza de escamas u otros productos, gambas, langostinos, moluscos limpios sin concha.	Pescados fibrosos, con técnicas de cocción que aumenten el secado como brasa o plancha, pescados pequeños que se consuman con espinas.
 Derivados vegetales	Soja texturizada, tofu, tempé, seitán siempre y cuando las elaboraciones consigan texturas suaves.	En elaboraciones que sean secas.
 Huevos	Sí, cualquier formato.	-
 Lácteos	Leche, yogur, cuajada, requesón, quesos frescos, quesos tiernos.	Quesos semicurados o curados.

Alimentos que aportan grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Líquidas	Aceites con perfil antioxidante como: aceite de oliva virgen o virgen extra, aceite de girasol alto oleico.	Aceites de palma, palmiste o coco.
 Sólidas	No son productos de consumo habitual.	Todas (manteca, mantequilla, margarina.
Alimentos que aportan hidratos de carbono, fibra, proteínas y grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Frutos secos	Frutos secos en polvo o crema de frutos secos para añadir o mezclar con las comidas.	Frutos secos enteros naturales y fritos.
Alimentos que aportan agua	Recomendados	Desaconsejados*
 Bebidas	Agua, infusiones, zumos naturales ácidos.	Bebidas alcohólicas, café, té negro.

Técnicas de cocción	Recomendados	Desaconsejados*
Cocinado	Conseguir texturas suaves y de fácil masticación Cocido, vapor, microondas, asado, túrmix.	A la plancha, brasa, fritos (Especialmente empanados).
Salsas y condimentos	Hierbas aromáticas y extractos de frutas (estimulan la salivación). Salsas o cremas no picantes ni pegajosas (bechamel, mahonesa). Estas permiten humectar y lubricar los alimentos para obtener texturas suaves de fácil deglución.	Condimentos y salsas picantes (pimienta, cayena, guindilla, salsa brava, curry...) y pegajosas (roquefort). Aumentan la irritación de la mucosa bucal y disminuye el tiempo de masticación del bolo, por lo que empeora la deglución.

*No significa que esté "prohibido" consumirlos, hay que valorar como esos alimentos interaccionan con la sintomatología actual. Lo esperable sería un empeoramiento de la situación con su consumo, pero si son tolerables o no modifican la sintomatología, pueden consumirse según la pauta habitual.

Menú ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Vaso de leche con café descafeinado. Pan brioche integral con jamón york cocido. Mandarinas.	Infusión de frutos rojos. Tortilla francesa con aguacate y tomate natural.	Zumo de naranja natural. Porridge de avena con plátano y crema de cacahuete.
Almuerzo	Batido de fruta con cereales.	Macedonia de fruta madura.	Brioche con queso fresco y compota de pera.
Comida	Estofado de garbanzos con espinacas caldoso con huevo duro. Fruta madura.	Crema fría de calabacín. Papillote de merluza con salsa de limón. Yogur natural.	Quiche de pollo y champiñones con tomate relleno de verduras asadas. Compota de fruta.
Merienda	Media luna rellena de pavo con aguacate triturado.	Manzana cocida con salsa de naranja, canela y kéfir.	Crema fría de fresas con yogur con polvo de pistacho.
Cena	Puré de patata y guisantes con solomillo de pavo en salsa. Cuajada.	Berenjenas rellenas de salmón y verduras asadas. Pera conferencia.	Menestra cocida. Tortilla francesa. Requesón con membrillo.





3

Mucositis

(Inflamación de la mucosa oral y/o esofágica)

Podemos clasificar la mucosa oral según la función del tejido que recubre:

- **De revestimiento**, que recubre la parte interna de la boca.
- **Masticatoria**, presente en tejidos duros como el paladar o las encías.
- **Especializada**, que se encuentra en la lengua y sus papilas gustativas.

Aquellos **pacientes que estáis en tratamiento de quimioterapia podéis presentar una inflamación de la mucosa oral y/o esofágica**, que puede dañar todo el tracto gastrointestinal. Cuando hablamos de **pacientes trasplantados de medula ósea** o en aquellos con **cáncer de cabeza y cuello** sometidos a radioterapia, la incidencia de este síntoma **aumenta hasta el 80%**.

La mucositis se manifiesta como un **enrojecimiento e inflamación acompañado con úlceras y heridas en las mucosas**. Habitualmente la situación **inicia con sequedad bucal y** con sensación de **quemazón**, y se va agravando hasta producir una erosión de la mucosa, perdiendo la capa protectora que recubre internamente las paredes.

Según la gravedad, **puedes notar dolor, dificultad para tragar y**, secundariamente a estos efectos, **reducción de la ingesta de alimentos**. La pérdida de la mucosa y, por consiguiente, los cambios en la composición del microbioma oral pueden asociarse a un mayor riesgo de infecciones bucodentales (especialmente *Candida albicans*) y sangrados.



Es importante que bebas abundante líquido, pero sobre todo durante las comidas, para mejorar la lubricación y minimizar el dolor



Prevención:

- Evaluar y aplicar un tratamiento dental previo a las terapias oncológicas.
- Si existía una [buena higiene bucal previa y patologías dentales](#), lo idóneo sería que lo pudieses corregir antes del tratamiento.
- Crioterapia: dependiendo del tipo del tratamiento puede resultarte beneficioso masticar trocitos de hielo 30 minutos antes.
- [Evita el consumo de tabaco](#).

Recomendaciones generales:

- Mantén una [buena higiene bucal](#) con cepillado tras las ingestas y enjuagues con agua tibia, manzanilla amarga o colutorios sin alcohol.
- [Fracciona la ingesta](#) en varias tomas, masticando bien y comiendo despacio.
- [Evita](#) las bebidas y alimentos [irritantes](#), como alcohol, bebidas carbonatadas y refrescos.
- Toma abundantes líquidos a lo largo del día para mantener una buena hidratación oral.

Recomendaciones específicas:

- Utiliza [hielo antes de las comidas](#) para aliviar la inflamación.
- Consume los [alimentos a temperatura ambiente o fríos](#), evita los calientes para no dañar más la mucosa.
- [Evita alimentos muy salados](#) (como frutos secos salados, conservas...) y [muy dulces](#) (pasteles, golosinas, bollería...).
- [Evita alimentos y bebidas ácidas](#) (frutas cítricas como limón, vinagre, encurtidos...), [picantes](#) (tabasco, pimienta...), y muy [amargos](#) (café, chocolate...).
- [Evita alimentos](#) que se queden [pegados](#) en la boca (pan de molde, miel, puré de patata espeso...), y [muy secos](#). Si existen heridas pueden provocar dolor.
- Utiliza [técnicas de cocinado que faciliten la deglución](#), enriquecidas en aceite, mantequilla, nata, bechamel... Por ejemplo, cambiar un pollo a la plancha por un pollo guisando con salsa.
- Elige los [alimentos](#) que requieran [poca masticación](#), como pescados blancos, huevos, verduras y legumbres muy cocinadas, purés, cremas, etc.

Clasificación de grupos de alimentos

Alimentos que aportan hidratos de carbono con fibra	Recomendados	Desaconsejados*
 Legumbres	Todas, enteras bien cocidas o en su forma triturada como textura homogénea o pasadas por el pasapuré o tamizadas.	Legumbres enteras que se consumen secas como los snacks del garbanzos o legumbre crujiente.
 Cereales integrales	De textura blanda o tierna y con salvado muy fino.	Texturas duras y secas (biscotes, colines, pan duro o con mucha corteza, galletas) o crujiente (empanadas, hojaldres) o con salvado grueso.
 Frutas	Maduras y peladas, en compota, asadas o trituradas	Frutas con poca maduración "verdes", con piel o crocantes. Frutas ácidas como.
 Verduras	Todas, bien cocinadas. Puede haber algunas más fibrosas que requieren una mayor masticación que puedan causar molestias, como espárragos o cardo.	Crudas.
Alimentos que aportan proteína	Recomendados	Desaconsejados*
 Carnes	Blandas, con procesos de cocción que ablanden, fiambres magros.	Carnes fibrosas, secas, o con procesos de desecación como curados o salazones.
 Pescados y mariscos	Pescados blandos, sin espinas, sin pieles u otros productos, gambas, langostinos, moluscos limpios sin concha.	Pescados fibrosos, en salazón con técnicas de cocción que aumenten el secado como brasa o plancha, pescados pequeños que se consuman con espinas.
 Derivados vegetales	Soja texturizada, tofu, tempé, seitán siempre y cuando las elaboraciones consigan texturas suaves.	En elaboraciones que sean secas.
 Huevos	Si, cualquier formato.	-
 Lácteos	Leche, yogur, cuajada, requesón, quesos frescos, quesos tiernos.	Quesos semicurados o curados o muy especiados.

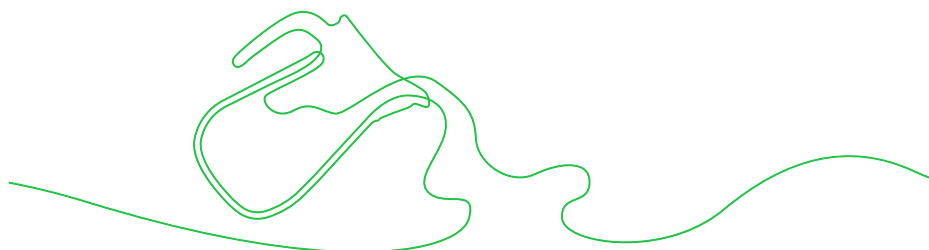
Alimentos que aportan grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Líquidas	Aceites con perfil antioxidante como: aceite de oliva virgen o virgen extra, aceite de girasol alto oleico.	Aceites de palma, palmiste o coco.
 Sólidas	No son productos de consumo habitual.	Todas (manteca, mantequilla, margarina.
Alimentos que aportan hidratos de carbono, fibra, proteínas y grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Frutos secos	Frutos secos en polvo o crema de frutos secos para añadir o mezclar con las comidas.	Frutos secos enteros naturales y fritos.
Alimentos que aportan agua	Recomendados	Desaconsejados*
 Bebidas	Agua, infusiones, caldos refrescos sin gas.	Bebidas alcohólicas, café, té negro.

Técnicas de cocción	Recomendados	Desaconsejados*
Cocinado	Cocido, vapor, microondas, asado, túrmix. Estas formas permiten conseguir texturas suaves y de fácil masticación.	A la plancha, brasa, fritos (Especialmente empanadas).
Salsas y condimentos	Hierbas aromáticas, salsas o cremas no picantes ni pegajosas (bechamel, mahonesa). Estas permiten humectar y lubricar los alimentos para obtener texturas suaves de fácil deglución.	Condimentos y salsas picantes (pimienta, cayena, guindilla, salsa brava, curry...) y pegajosas (roquefort) o ácidas (limón o vinagres). Aumentan la irritación de la mucosa bucal y disminuye el tiempo de masticación del bolo, por lo que empeora la deglución.

*No significa que esté "prohibido" consumirlos, hay que valorar como esos alimentos interaccionan con la sintomatología actual. Lo esperable sería un empeoramiento de la situación con su consumo, pero si son tolerables o no modifican la sintomatología, pueden consumirse según la pauta habitual.

Menú ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Vaso de leche con café descafeinado. Pan brioche integral con jamón york cocido.	Infusión. Tortilla francesa con aguacate.	Bebida vegetal con cacao. Porridge de avena con plátano y crema de cacahuete.
Almuerzo	Batido de fruta (no kiwi, fresa, mandarina, naranja) con cereales.	Macedonia de fruta madura.	Brioche con queso fresco y compota de pera.
Comida	Estofado caldoso de garbanzos con espinacas con huevo duro. Fruta madura.	Crema fría de calabacín. Papillote de merluza con caldo de pescado. Yogur natural.	Quiche cremosa de pollo y champiñones con calabacín de pimientos asados asadas. Compota de fruta.
Merienda	Media luna rellena de pavo con aguacate triturado.	Manzana cocida con yogur batido y canela.	Crema fría de mango con yogur con polvo de pistacho.
Cena	Puré de patata y guisantes con guiso de pavo con setas. Cuajada.	Berenjenas rellenas de salmón con bechamel. Pera conferencia.	Tortilla de espinacas con patata. Requesón con membrillo.





4

Anorexia (Falta de apetito)

Uno de los efectos secundarios más frecuentes es que se reduzca la sensación de hambre a causa del propio tumor y de los tratamientos oncológicos administrados, pero también de la inactividad física, del dolor, del uso de otros fármacos y del estado emocional.

La pérdida de apetito provoca una ingesta de alimentos insuficientes dando lugar a la pérdida de peso y esta pérdida de peso ocasiona una alteración en el estado nutricional pudiendo causar desnutrición.

Si comienzas con una pérdida de peso sin una intencionalidad, que intentas corregir con la alimentación, pero no remite, es el momento de acudir a un dietista-nutricionista especializado en nutrición oncológica para realizar modificaciones en la dieta para conseguir frenar la pérdida de peso y evitar la desnutrición.

Recomendaciones generales:

- Intenta que la comida no suponga una frustración.
- Disfruta de los productos que ingieras, intenta no comer por obligación o a la fuerza.
- Realizar actividad física de forma regular estimulará tu apetito.
- Pide ayuda para la realización de las comidas, interactuar con los alimentos y sus elaboraciones puede aumentar el desagrado por comer.
- Establece pequeños objetivos de ingesta que puedas alcanzar a lo largo del día. (Ejemplo: consumir frutos secos entre horas).
- Come en un ambiente relajado y preferiblemente acompañado, masticando bien.
- Descansa sentado 30 min después de las comidas.

Recomendaciones específicas:

- **Come más veces al día.** Fracciona la ingesta en muchas comidas al día, pero de pequeño volumen.

Si consumes mucho volumen de alimento en 3 comidas al día vas a potenciar la sensación de saciedad. Es mejor que ese **mismo volumen lo repartas en un mayor número de tomas** (mínimo 5, pudiendo ser 6-8 comidas) para que el tamaño de la ración se reduzca y disminuya la sensación de llenado rápido.

- **Se precavido si sales de casa,** lleva algún tentempié (yogures, frutos secos...). Cada comida es una oportunidad para conseguir nutrientes.
- Ten en la mesilla de noche un vaso con leche, zumo, batido..., así si te despiertas varias veces puedes aprovechar para añadir algo más de nutrientes y energía.
- El apetito suele variar a lo largo del día, por lo que **aprovecha las horas de mayor apetito** para meter alimentos más energéticos y proteicos (por ejemplo, huevos revueltos con jamón y pan con aceite).
- **Haz tus platos atractivos y vistosos,** con diferentes colores y texturas.
- **Utiliza platos más grandes** para que visualmente la ingesta de alimento sea pequeña y así evitar abrumar.
- **Evita tomar alimentos líquidos de baja densidad nutricional** (light, desnatados, caldos, café, infusiones...). Es preferible hidratarse con líquidos de alta densidad nutricional (leche, batidos...) fuera de las comidas para evitar la saciedad precoz.
- Si es posible, **utiliza alimentos ácidos como aliño** (limón, vinagre...).
- **Evita** comidas que tengan **aromas fuertes** que puedan resultar desagradables (quesos curados viejos, productos en conserva de vinagres...).
- Prioriza platos de **consumo en frío o templado** (vichyssoise, escalivada, pastel de carne).
- Potencia los **productos ricos en proteínas** (lácteos, huevos, carnes magras, pescados, frutos secos, legumbres y derivados). Inclúyelos en cada ingesta.
- Asegura que las **comidas** sean **completas**, es decir que siempre haya proteínas, farináceos (pan, pasta, arroz, patata) y verduras (preferiblemente cocinadas).
- Utiliza **preparaciones culinarias que faciliten masticar los alimentos**, como guisos, salsas...
- Excepto en el caso que tu equipo médico te lo haya recomendado, no te obsesiones con las restricciones alimentarias. **Durante el tratamiento, el objetivo más importante es que tengas un buen estado nutricional para tolerar mejor los tratamientos. No es el momento de eliminar grupos de alimentos o evitar comer alimentos ricos en grasas o azúcares.**

- **Enriquece todas tus comidas** para aportar la máxima energía y proteínas en el menor volumen posible. Para ello utiliza:

Enriquecimiento energético:

- Aguacate, aceitunas.
- Aceite de oliva.
- Frutos secos enteros, triturados o en crema.
- Leche entera, nata, yogur griego, crema de leche, mantequilla.
- Crema de leche.
- Copos de patata.
- Cereales en polvo, harinas, picatostes.
- Yema de huevo.
- Miel, mermelada, membrillo.
- Cacao en polvo.

Enriquecimiento proteico:

- Leche en polvo, queso fresco.
- Claras de huevo.
- Harina de legumbres.
- Cremas de legumbres tamizadas.
- Frutos secos enteros, en polvo o en crema.
- Carne de ave desmenuzada (pollo, pavo), taquitos de jamón.
- Pescado desmenuzado (blanco, azul), conservas de atún al natural o en aceite.
- Conservas de marisco (almejas, berberechos, mejillones).



Clasificación de grupos de alimentos

Alimentos que aportan hidratos de carbono con fibra		Recomendados	Desaconsejados*
	Legumbres	Todas.	Grandes cantidades o con alimentos muy grasos que aumenten el tiempo de digestión (legumbres con morcilla o tocino).
	Cereales integrales	Refinados o blancos (pan, pasta, arroz).	Cereales integrales.
	Frutas	Todas, pudiendo ser peladas o trituradas.	-
	Verduras	Todas.	Crudas, pueden aumentar la sensación de saciedad.
Alimentos que aportan proteína		Recomendados	Desaconsejados*
	Carnes	Carnes magras: pollo pavo, conejo, algunas partes del cerdo como el lomo o el solomillo.	Carnes rojas: ternera, cordero, potro o carnes de caza (perdiz, ciervo). Carnes procesadas industrializadas.
	Pescados y mariscos	Todos.	-
	Derivados vegetales	Soja texturizada, tofu, tempéh, seitán.	-
	Huevos	Cualquier formato.	-
	Lácteos	Leche, yogur, cuajada, requesón, quesos frescos, quesos tiernos.	Quesos muy olorosos o con mucha fermentación.
Alimentos que aportan grasas		Recomendados	Desaconsejados*
	Líquidas	Aceites con perfil antioxidante como: aceite de oliva virgen o virgen extra, aceite de girasol alto oleico.	Aceites de palma, palmiste.
	Sólidas	Pueden servir como enriquecimiento de platos (mantequilla, nata).	-
Alimentos que aportan hidratos de carbono, fibra, proteínas y grasas		Recomendados	Desaconsejados*
	Frutos secos	Frutos secos en polvo o crema de frutos secos para añadir o mezclar con las comidas.	-
Alimentos que aportan agua		Recomendados	Desaconsejados*
	Bebidas	Agua, infusiones, caldos refrescos sin gas.	Bebidas alcohólicas.

Técnicas de cocción	Recomendados	Desaconsejados*
Cocinado	Cocido, vapor, microondas, asado, túrmix, plancha.	Brasas o frituras.
Salsas y condimentos	Hierbas aromáticas, salsas o cremas (bechamel, mahonesa) tomate triturado...	Según la tolerancia individual.

*No significa que esté "prohibido" consumirlos, hay que valorar como esos alimentos interaccionan con la sintomatología actual. Lo esperable sería un empeoramiento de la situación con su consumo, pero si son tolerables o no modifican la sintomatología, pueden consumirse según la pauta habitual.

Menú ejemplo:

A continuación, se propone un menú ejemplo de 7 tomas a lo largo del día

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Vaso de leche con café descafeinado + cucharada de leche en polvo. Tostada de pan con aguacate triturado y queso fresco.	Leche con copos de cereales con cacao en polvo. Tortilla francesa (+ claras) con fiambre de pavo.	Yogur natural con frutas troceadas (plátano y mandarina) con crema de cacahuete.
Almuerzo 1	Batido de frutas con cereales.	Macedonia de fruta.	Brioche con queso fresco y compota de pera.
Almuerzo 2	Yogur natural con frutos secos.	Biscotes con crema de pistacho.	Crema de fresa (fresas trituradas con nata) con trozos de chocolate.
Comida	Espinacas a la crema (con queso) y pechuga de pollo al horno con patatas.	Crema de calabacín con huevo duro troceado y pavo desmigado.	Pimientos asados rellenos de merluza (con bechamel).
Merienda	Media luna rellena de pavo con aguacate triturado.	Crema fría de mango con yogur con polvo de pistacho.	Manzana troceada con yogur batido y canela.
Cena	Puré de patata y guisantes con guiso de pavo con setas.	Berenjenas rellenas de salmón.	Tortilla (con claras) de espinacas con patata.
Recena	½ granada.	Puñado de frutos secos o frutas desecadas.	Requesón con miel.

*Como puedes observar en el menú, se ha aumentado el número de tomas, evitando consumir postres o segundos platos. De esta manera, unificamos los 3 grupos de alimentos (verduras, cereales, proteína) en una elaboración y el resto se distribuye en las pequeñas tomas a lo largo del día.



Ageusia y disgeusia

(Cambios en el sabor de los alimentos)

Las alteraciones del gusto se han reportado en el 50-60% de los pacientes sometidos a tratamientos oncológicos.

Los trastornos del gusto pueden manifestarse como ausencia del gusto (ageusia), disminución de la sensibilidad (hipogeusia) o distorsión del sabor normal (disgeusia). Dichas alteraciones las puedes notar como cambios en la percepción de los sabores, y pueden afectarte notablemente en la calidad de vida, ya que puede convertirse en uno de los factores principales en la modificación de hábitos alimentarios que realices y en la disminución de la ingesta, lo cual va a favorecer la pérdida de peso.

Debido a la enfermedad y a algunos tratamientos oncológicos administrados, la cavidad bucal está expuesta a complicaciones y alteraciones que promueven la atrofia y destrucción de las papilas gustativas.

Aunque este síntoma es transitorio y las papilas gustativas se regeneran pasado un determinado tiempo tras la finalización del tratamiento, es importante que mientras esté presente realices modificaciones en la forma en la que consumes los alimentos para disminuir las consecuencias en el estado nutricional.

Recomendaciones generales:

- Mantén una buena higiene bucal, cepillándote los dientes tras cada ingesta.
- Realiza enjuagues bucales antes de las comidas.
- Los olores también afectan a la percepción del gusto por lo que es importante:
 - Comer en sitios agradables, bien ventilados, sin olores ambientales (perfumes, productos de limpieza...).
 - Evita alimentos y técnicas de cocinado que desprendan olor, como los hervidos de verduras como crucíferas. Los estofados y guisos suelen concentrar el olor, dejar airear antes de servirlo y consumirlo.
 - No destapar, remover ni servir un alimento muy caliente delante de la persona con la alteración, dejar que se temple.
 - Escoge comidas a temperatura ambiente, y evita las frías porque pierden el sabor.

Recomendaciones específicas:

- **Ingiere productos ácidos antes de las comidas** (si no hay heridas ni inflamación) para potenciar la salivación y así apreciar mejor el sabor de las comidas (agua con limón, encurtidos en vinagre, trozos de fruta ácida como mandarina o piña).
- **Condimenta** los alimentos con hierbas y especias suaves o salsas para apreciar un sabor más intenso.
- **Utiliza técnicas de cocinado que potencien el sabor**, como adobo o marinados.
- Experimenta con otros sabores, texturas y prueba nuevos alimentos hasta encontrar aquellas combinaciones que aprecias con mejor sabor.
- Las **carnes rojas suelen presentar más cambio** en la percepción del sabor, se pueden **especiar o sustituirlas por otras fuentes** de proteína como carnes blancas, pescado blanco, huevos, legumbre, o derivados vegetales.
- No pasa nada porque haya algún alimento que no aceptes, **no es imprescindible consumir todos los alimentos, pero si sustituirlos por otros** que nos aporte nutricionalmente lo mismo. Como, por ejemplo, si la carne de pollo o pavo me desagrada, sustituirla por otro producto que sea proteico, como pescado, huevo, lácteos...
- En caso de que los alimentos te den un **sabor metálico**, intenta enmascararlo con especias más fuertes, salsas, zumo de frutas ácidas, y no utilices cubiertos de metal para no fomentar ese sabor. Utiliza **cubiertos y demás instrumentos de cocina** (cacerolas, ollas, espátulas...) **de silicona**.
- Asegura el consumo suficiente de productos ricos en proteínas de alta calidad. **Utiliza preparaciones que ayuden a enmascarar el sabor de la carne** y el pescado si causan desagrado como, por ejemplo: púdines, croquetas, buñuelos, empanadillas, albóndigas, bolas de arroz rellenas de atún, patata rellena de carne...



Los cambios en la percepción de los sabores pueden afectarte notablemente en la calidad de vida, ya que puede convertirse en uno de los factores principales en la modificación de hábitos alimentarios



Clasificación de grupos de alimentos

Alimentos que aportan hidratos de carbono con fibra	Recomendados	Desaconsejados*
 Legumbres	Todas.	-
 Cereales integrales	Preferentemente integrales.	Productos muy dulces o edulcorados (causan mayor rechazo).
 Frutas	Todas.	-
 Verduras	Todas.	Crucíferas (coliflor, brócoli, coles de Bruselas) generan más olor.
Alimentos que aportan proteína	Recomendados	Desaconsejados*
 Carnes	Carnes magras: pollo pavo, conejo, algunas partes del cerdo como el lomo o el solomillo.	Carnes rojas: ternera, cordero, potro o carnes de caza (perdiz, ciervo). Carnes procesadas industrializadas.
 Pescados y mariscos	Todos.	-
 Derivados vegetales	Soja texturizada, tofu, tempéh, seitán.	-
 Huevos	Cualquier formato.	-
 Lácteos	Leche, yogur, cuajada, requesón, quesos frescos, quesos tiernos.	Quesos muy olorosos o con mucha fermentación.

Alimentos que aportan grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Líquidas	Aceites con perfil antioxidante como: aceite de oliva virgen o virgen extra, aceite de girasol alto oleico.	Aceites de palma, palmiste.
 Sólidas	No se recomiendan específicamente.	Son alimentos de consumo ocasional.
Alimentos que aportan hidratos de carbono, fibra, proteínas y grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Frutos secos	Frutos secos enteros, en polvo o crema de frutos secos para añadir o mezclar con las comidas.	-
Alimentos que aportan agua	Recomendados	Desaconsejados*
 Bebidas	Agua, infusiones, caldos refrescos sin gas. Preferentemente con tonos ácidos para potenciar la salivación.	Bebidas alcohólicas.
Técnicas de cocción	Recomendados	Desaconsejados*
Cocinado	Cocido, vapor, microondas, asado, túrmix, plancha.	Brasas o frituras.
Salsas y condimentos	Hierbas aromáticas, salsas o cremas (bechamel, mahonesa), aliños ácidos al limón o a la naranja.	Según la tolerancia individual.

*No significa que esté "prohibido" consumirlos, hay que valorar como esos alimentos interaccionan con la sintomatología actual. Lo esperable sería un empeoramiento de la situación con su consumo, pero si son tolerables o no modifican la sintomatología, pueden consumirse según la pauta habitual.

Menú ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Vaso de leche con café descafeinado. Sándwich integral con jamón york cocido.	Infusión de frutos rojos con limón. Tortilla francesa con aguacate y hierbas aromáticas.	Bebida vegetal con cacao. Porridge de avena con plátano y crema de cacahuete.
Almuerzo	Batido de fruta (kiwi, fresa, mandarina, naranja) con cereales.	Piña al natural.	Tostada integral con queso fresco y manzana Granny Smith asada.
Comida <i>*Enjuagues bucales antes de la comida</i>	Mandarinas (comer primero). Estofado caldoso de garbanzos con espinacas con huevo duro.	Crema de zanahoria con zumo de naranja. Papillote de merluza con caldo de pescado Yogur natural.	Agua con cítricos. Quiche cremosa de pollo y champiñones con calabacín de pimientos asados asadas. Fresas.
Merienda	Media luna rellena de pavo con guacamole.	Plátano con yogur batido y canela.	Crema fría de mango y naranja con yogur y polvo de pistacho.
Cena <i>*Enjuagues bucales antes de la cena</i>	Puré de patata y guisantes con guiso de pavo con setas. Cuajada.	Berenjenas rellenas de salmón con bechamel. Pera conferencia.	Tortilla de espinacas con patata. Requesón con membrillo.





Náuseas y vómitos

Las náuseas y vómitos pueden deberse a diferentes causas, aunque frecuentemente se presentan en relación con los tratamientos de quimioterapia y radioterapia. Sus tipos son:

- **Aguda:** se presenta en las primeras 24 horas del tratamiento y desaparece.
- **Retardada:** aparece posteriormente y puede durar varios días.
- **Anticipatoria:** sucede antes de la administración del tratamiento.

La frecuencia de aparición y la intensidad de los mismos dependen de los fármacos que se empleen, de la dosis que te administren, del esquema de tratamiento y de tu susceptibilidad individual. Las náuseas anticipatorias aparecen por asociación de estímulos del ambiente distintos a la quimioterapia. Por ejemplo, se asocia el olor del hospital a la quimioterapia por lo que cuando entran en el centro sanitario se desencadenan las náuseas o vómitos.

Estos síntomas también pueden aparecer durante el tratamiento de radioterapia abdominal o craneal. En general responden bien al tratamiento con corticoides o fármacos antieméticos (medicamento cuya finalidad es hacer disminuir o desaparecer las náuseas y vómitos).

Cualquiera que sea su causa, si notas que la aparición de náuseas o vómitos dificulta el aporte suficiente de energía, es decir, que está disminuyendo tu ingesta de alimentos de forma mantenida, además de comentarlo con tu médico, será necesario que realices modificaciones en la dieta para disminuir el impacto en el estado nutricional.

Recomendaciones generales:

- Lleva ropa cómoda y evita la ropa apretada en la zona del abdomen.
- Descansa después de cada comida, preferiblemente sentado o incorporado.

- No olvides [tomar la medicación](#) relacionada con las náuseas y vómitos que te haya recetado tu médico.
- [Evita ingerir alimentos 2 horas antes de recibir el tratamiento.](#)
- Cada vez que vomites, recuerda mantener una [buena higiene bucal](#) cepillándote los dientes y realizando enjuagues.
- Después del vómito es necesario que bebas pequeños sorbos de líquido. [En este caso las bebidas carbonatadas \(con gas\) pueden ayudar.](#)
- Elige técnicas de cocción sencillas (hervido, vapor, horno, papillote...).
- [Fracciona la ingesta](#) en varias tomas, masticando bien y comiendo despacio.
- Comer en sitios agradables, bien ventilados, sin olores ambientales (perfumes, productos de limpieza...).

Recomendaciones específicas:

- [Elige alimentos espesos con poco volumen](#), como puré de patata espeso, purés concentrados...
- [Elige alimentos secos](#), como galletas, tostadas, palitos de pan, tortitas de arroz o maíz, frutas deshidratadas. Estos productos [hacen que sea más difícil el retorno del bolo alimenticio](#) y disminuye el riesgo de vómito.
- Consume [alimentos con bajo contenido en grasa](#) te ayudará a realizar mejor la digestión y a evitar que la comida se quede demasiado tiempo en el estómago.
- [Evita las temperaturas muy calientes](#) o alimentos que humeen. Elige preparaciones o alimentos con temperatura más tibia o fría.
- [Evita alimentos muy condimentados](#), suelen tener olores intensos que puedan resultar molestos.
- [Evita alimentos difíciles de digerir](#) como los que son muy fibrosos (verduras crudas, carnes fibrosas...).
- [Evita los alimentos más líquidos](#) (café, sopas, caldos, infusiones...), ya que son más propensos a provocar el vómito. Sin embargo, es necesario hidratarse bien, por lo que toma agua separada de las comidas principales y a pequeños sorbos.
- Utiliza jengibre para añadir a tus platos (triturada, rallada, a trocitos...) y, los días que no presentes náuseas ni vómitos y te encuentres mejor, puedes consumirla en infusión. [El jengibre es eficaz para aliviar los síntomas de náuseas y vómitos inducidos por la quimioterapia](#), sin embargo, es preferible utilizar la raíz del jengibre y cocinarla más que las bolsitas comerciales que se venden.

Clasificación de grupos de alimentos

Alimentos que aportan hidratos de carbono con fibra	Recomendados	Desaconsejados*
 Legumbres	Todas, cocidas y tamizadas.	Elaboración con grasa añadida.
 Cereales	Preferiblemente refinados para disminuir el tiempo de permanencia en el estómago. Mejor en texturas secas (pan tostado, tortitas de arroz...).	Integrales.
 Frutas	Todas.	-
 Verduras	Todas.	Crudas (ensaladas) y crucíferas (coliflor, brócoli, coles de Bruselas) generan más olor.
Alimentos que aportan proteína	Recomendados	Desaconsejados*
 Carnes	Carnes magras: pollo pavo, conejo, algunas partes del cerdo como el lomo o el solomillo.	Carnes rojas: ternera, cordero, potro o carnes de caza (perdiz, ciervo). Carnes procesadas industrializadas.
 Pescados y mariscos	Todos.	Valorar según molestias de olores.
 Derivados vegetales	Soja texturizada, tofu, tempé, seitán.	-
 Huevos	Cualquier formato.	-
 Lácteos	Leche, yogur, cuajada, requesón, quesos frescos, quesos tiernos.	Quesos muy olorosos o con mucha fermentación.

Alimentos que aportan grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Líquidas	Aceites con perfil antioxidante como: aceite de oliva virgen o virgen extra, aceite de girasol alto oleico.	Aceites de palma, palmiste.
 Sólidas	No se recomiendan específicamente.	Son alimentos de consumo ocasional.
Alimentos que aportan hidratos de carbono, fibra, proteínas y grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Frutos secos	Frutos secos enteros, en polvo o crema de frutos secos para añadir o mezclar con las comidas.	-
Alimentos que aportan agua	Recomendados	Desaconsejados*
 Bebidas	Agua, infusiones, caldos, refrescos sin gas a pequeños sorbos.	Bebidas alcohólicas.
Técnicas de cocción	Recomendados	Desaconsejados*
Cocinado	Cocido, vapor, microondas, asado, túrmix, plancha, papillote.	Brasas, frituras, guisos grasos.
Salsas y condimentos	Hierbas aromáticas suaves.	Según la tolerancia individual.

*No significa que esté "prohibido" consumirlos, hay que valorar como esos alimentos interaccionan con la sintomatología actual. Lo esperable sería un empeoramiento de la situación con su consumo, pero si son tolerables o no modifican la sintomatología, pueden consumirse según la pauta habitual.

Menú ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Vaso de leche con café descafeinado. Biscotes con jamón york cocido.	Yogur natural con semillas. Tortitas de arroz con tomate triturado.	Porridge de avena con plátano con bebida vegetal y cacao.
Almuerzo	Batido de fruta con cereales.	Mini de tortilla francesa.	Tostada con queso fresco y compota de manzana.
Comida	Judías verdes, ralladura de jengibre y patata. Lomo de merluza al horno. Fruta.	Vichyssoise espesa (crema de puerro fría). Pechuga de pollo a la plancha con calabacín. Yogur natural.	Rollitos de calabacín rellenos de fiambre de pavo. Papillote de dorada calabaza. Fruta.
Merienda	Media luna rellena de pavo con aguacate.	Plátano con yogur batido y canela.	Crema fría de mango con yogur y pistachos.
Cena	Crema patata y guisantes espesado con pavo con setas. Cuajada.	Sopa espesa de verduras, jengibre, fideos, gambas y rape. Fruta.	Tortilla de espinacas con patata. Requesón con membrillo.



Las náuseas y los vómitos pueden aparecer durante el tratamiento de radioterapia abdominal o craneal y en general responden bien al tratamiento con corticoides o fármacos antieméticos





7 Diarrea

Se define diarrea cuando la frecuencia de las deposiciones es superior a 3 veces al día y va asociada a una consistencia de las heces disminuida.

Es una complicación frecuente de la toxicidad por quimioterapia que produce episodios autolimitados de pocos días de duración. Pero también puede deberse a la radiación aplicada en la zona abdominal que produce una inflamación desencadenando el cuadro de malabsorción.

Es necesario aprender a [diferenciar entre una diarrea secundaria al tratamiento quimioterapia o un proceso diarreico como secuela de un proceso quirúrgico o malabsortivo](#), ya que el tratamiento y la pauta nutricional será diferente entre las situaciones.

Pautas generales para todos los casos de diarrea:

- [Fracciona la ingesta](#) en varias tomas, masticando bien y comiendo despacio.
- [Evita](#) alimentos [picantes](#) (pimienta, tabasco...), [estimulantes](#) (café, té, cacao, alcohol, bebidas carbonatadas...) y alimentos [muy grasos](#) (mantequilla, bollería...).
- [Utiliza técnicas de cocinados sencillas](#) (vapor, hervido, plancha, microondas...) y evita aquellas de cocción fuertes (brasas, frituras, empanados o rebozados).
- Toma los [líquidos](#) fuera de las comidas principales [a pequeños sorbos](#).
- [Reposa](#) sentado media hora [después de las comidas](#).

Diarrea por quimioterapia:

Si presentas un proceso diarreico en los días posteriores al tratamiento de quimioterapia que aparece de forma súbita y que dura un par de días, la principal recomendación consiste en la [reposición de los líquidos perdidos](#) por lo que es importante [beber de 2 a 3 litros repartidos en pequeñas tomas al día](#). [Utiliza soluciones rehidratantes de farmacia o limonada alcalina](#) y, posteriormente, agua de arroz y otros alimentos.

- Es necesario que realices una [dieta astringente](#) que consiste en alimentos de fácil digestión y asimilación (yogur natural y queso fresco, manzana, pera, plátano sin piel, en compota o asadas, arroz blanco, pasta blanca, biscotes, zanahoria, calabaza, calabacin cocidas, pescado blanco, huevo, jamón cocido, jamón de pavo, carnes magras sin piel...).

- Utiliza las técnicas de cocinado de [hervido, compota, vapor y plancha](#).
- [Evita alimentos con fibra insoluble](#): legumbres enteras, verduras fibrosas y flatulentas (espárragos, tomate, lechuga, alcachofa...), cereales o panes integrales, frutas con piel, frutas secas (deshidratadas, frutos secos).
- [La lactosa de la leche](#) puede no tolerarse al estar el intestino algo dañado, [retirar los días de diarrea aguda](#) e incorporar cuando se haya resuelto el cuadro clínico.
- [Evita alimentos grasos](#): embutidos, patés, carnes grasas, mantequillas, chocolate, mayonesa, bollería...
- [Evita alimentos y bebidas con azúcares añadidos \(aquiarius, bebidas vegetales con azúcares...\)](#) porque acentuarán la diarrea osmótica (atraen el agua al intestino aumentando la diarrea líquida).

Como los periodos de diarrea ceden en un corto periodo de tiempo, el estado nutricional no debería verse afectado, por lo que estas recomendaciones descritas anteriormente tienen como fin que disminuyas el malestar digestivo durante estos días, que aumentes el control de las deposiciones y que la situación se normalice a la mayor brevedad posible.

Diarrea por radiación:

Si presentas inflamación intestinal por radiación puede ser necesario [realizar modificaciones en la textura de la dieta](#), para que favorezca la digestión y absorción de nutrientes.

- Evita las comidas abundantes y fracciona la ingesta para que llegue poca cantidad al intestino y no "abrumarlo".
- Prioriza [alimentos triturados](#) como purés, incluso tamizados.
- [Si presentas esteatorrea](#) (presencia de grasa en las heces) será necesario que realices una [restricción de los productos grasos](#). Si no es el caso, la eliminación de este nutriente puede suponer la disminución del contenido calórico de forma innecesaria y conllevar a una pérdida de peso.

La presencia de grasa en heces se puede identificar con cambios en la tonalidad de las heces (más claras o amarillentas), consistencia bifásica en la defecación (doble textura que se posiciona en la parte superior del agua del váter, se quedan pegadas, flotan...).

En este caso disminuye las fuentes de grasas como:

- Mantequilla o aceites.
- Frutos secos.
- Lácteos grasos (natas, yogures griegos, quesos curados).
- Embutidos (chorizo, salchichón...).
- Salsas (mahonesa, César...).
- Patés.

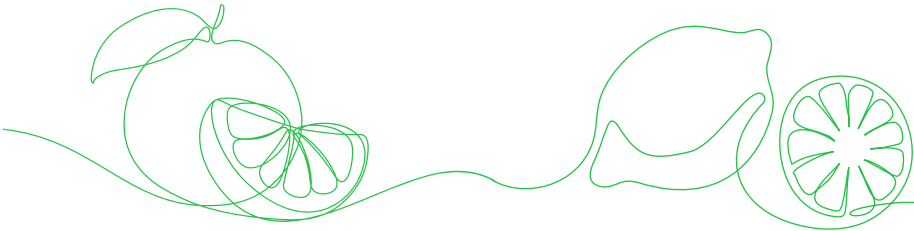
Clasificación de grupos de alimentos para una dieta astringente

Alimentos que aportan hidratos de carbono con fibra	Recomendados	Desaconsejados*
 Legumbres	*En diarrea persistente, trituradas y tamizadas.	Todas.
 Cereales	Preferiblemente refinados para mejorar la absorción.	Integrales.
 Frutas	Manzana, pera y plátano sin piel, trituradas o cocidas. Membrillo.	Con piel, cítricas, muy acuosas como la sandía.
 Verduras	Calabaza, boniato, zanahoria, calabacín sin piel cocidas.	Crudas (ensaladas), fibrosas (judías verdes, espárragos...) y crucíferas (coliflor, brócoli, coles de Bruselas).
Alimentos que aportan proteína	Recomendados	Desaconsejados*
 Carnes	Carnes magras: pollo sin piel, pavo, conejo, algunas partes del cerdo como el lomo o el solomillo.	Carnes rojas: ternera, cordero, potro o carnes de caza (perdiz, ciervo). Carnes procesadas industrializadas.
 Pescados y mariscos	Todos.	Azules *dependiendo de la presencia de esteatorrea.
 Derivados vegetales	Tofu.	Resto.
 Huevos	Cualquier formato.	-
 Lácteos	Yogur, kéfir, queso fresco.	Leche entera (evaluar tolerancia), quesos curados o cremosos.
Alimentos que aportan grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Líquidas *¡Cuidado con la cantidad!	Aceites con perfil antioxidante como: aceite de oliva virgen o virgen extra, aceite de girasol alto oleico.	Aceites de palma, palmiste.
 Sólidas	Ninguna.	Todas.

Alimentos que aportan hidratos de carbono, fibra, proteínas y grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Frutos secos	Se pueden tolerar mejor, almendras sin piel, avellanas y anacardos triturados.	Frutos secos enteros, en polvo o crema de frutos secos.
Alimentos que aportan agua	Recomendados	Desaconsejados*
 Bebidas	Agua, infusiones, caldos, refrescos sin gas.	Bebidas alcohólicas o azucaradas, zumos de frutas.

Técnicas de cocción	Recomendados	Desaconsejados*
Cocinado	Cocido, vapor, microondas, asado, túrmix, plancha, papillote.	Brasas, frituras, guisos grasos.
Salsas y condimentos	Hierbas aromáticas suaves.	Picantes o estimulantes.

*No significa que esté "prohibido" consumirlos, hay que valorar como esos alimentos interaccionan con la sintomatología actual. Lo esperable sería un empeoramiento de la situación con su consumo, pero si son tolerables o no modifican la sintomatología, pueden consumirse según la pauta habitual.



Menú ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Vaso de leche sin lactosa. Tostada de pan con jamón york cocido.	Bebida vegetal de arroz sin azúcar. Tortitas de arroz y queso fresco.	Yogur natural con copos de maíz y plátano.
Almuerzo	Compota de manzana con yogur.	Manzana rallada con canela.	Tostada con queso fresco plátano maduro.
Comida	Puré de lentejas con arroz. Lomo de merluza al horno.	Pastel de calabacín y jamón york. Pechuga de pavo a la plancha con zanahoria cocida.	Sopa de arroz blanco con pollo desmigado y huevo duro. Gallo a la plancha.
Merienda	Requesón con membrillo.	Kéfir con copos de avena.	Batido de plátano y yogur.
Cena	Crema de calabaza. lomo de cerdo a la plancha. Cuajada.	Sopa espesa de fideos con gambas y rape. Pera asada.	Tortilla francesa con jamón york y boniato asado. Requesón con membrillo.

Diarrea persistente

En casos de diarrea persistente, es decir, si la duración de es [superior a 3 días](#), puede que te resulte [de utilidad una dieta rica en fibra soluble](#), de esta manera, promueves la reabsorción de agua en el colón. Así, a las características alimentarias de las situaciones anteriores se le añadiría:

- Purés de legumbres tamizadas.
- Dátiles.
- Copos o harina de avena.
- Semillas de chía hidratadas.

Diarrea por acortamiento quirúrgico del sistema digestivo o malabsorción de nutrientes

En los tumores del sistema digestivo, en ocasiones es necesario un procedimiento quirúrgico para eliminar o evitar el paso de la materia fecal a través de la zona afectada. [Dependiendo de la longitud afectada por la cirugía](#), puedes notar una pérdida de la funcionalidad en las paredes intestinales de manera que [se complique la correcta finalización del proceso digestivo](#). Algunas de estas situaciones son: ostomías, colectomía, resección del intestino delgado, entre otras.

El sistema digestivo tiene una excelente [capacidad de adaptación](#), eso quiere decir que, si hay una zona afectada o ausente que esté disminuyendo la funcionalidad, [las zonas colindantes comienzan a asumir la función limitante](#). Por ejemplo: *el colón tiene como principal función la reabsorción de agua y minerales. Si tras la cirugía, la longitud del colón se ha visto mermada, la zona restante, de una manera progresiva, se adaptará a la nueva situación y mejorará la capacidad de reabsorción para compensar la deficiencia generada.*

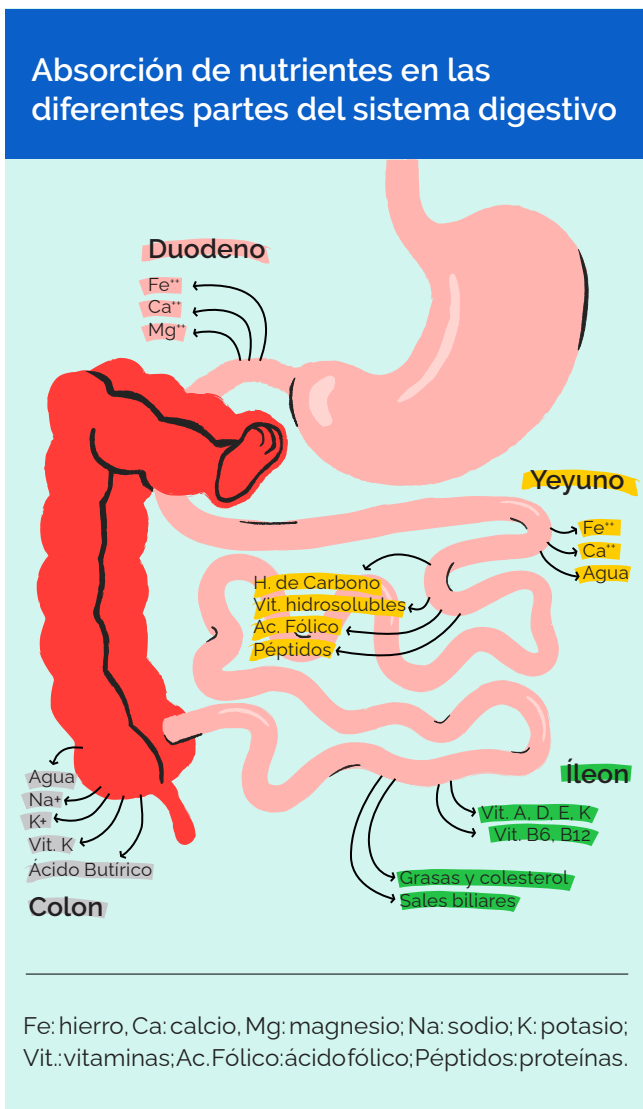
Errores habituales que puedes cometer:

- No mantengas una [dieta astringente de forma indefinida](#). El sistema digestivo se tiene que readaptar, no simplificar. Por ello, aunque al principio te propongan una dieta exenta de fibra, es necesario que posteriormente la reincorpores de forma progresiva para normalizar nuevamente la ingesta y realizar una alimentación lo más completa posible.
- No des por hecho que la situación es la que es y entonces [no realices adaptaciones en la dieta](#). El sistema digestivo se readapta, pero es necesario modificar la alimentación y realizar una progresión en la incorporación de alimentos para simplificar el esfuerzo del proceso. No siempre la readaptación es completa, pero sí mejorable.
- No acudir a un dietista-nutricionista especializado en pacientes oncológicos o patologías digestivas para que te oriente en las modificaciones dietéticas concretas.

Otra de las situaciones que puedes encontrarte es la **aparición de dificultades en el proceso de digestión de los alimentos**. La digestión se lleva a cabo principalmente en la boca, estómago y duodeno, además de los órganos encargados de segregar enzimas digestivas como páncreas, hígado, vesícula biliar. Cuando tenemos una cirugía que limita la capacidad o el tiempo de digestión como: gastrectomía total o parcial, bypass gástrico o hay un déficit enzimático porque los órganos encargados pierden funcionalidad, **los alimentos que ingerimos no pueden absorberse correctamente y acaban en las deposiciones**.

La principal consecuencia de esta situación es la **pérdida de peso**, ya que, aunque la ingesta puede ser adecuada y suficiente, no conseguimos utilizar **estos recursos energéticos y nutricionales que perdemos a través de las heces**.

Este tipo de diarrea es muy particular ya que las recomendaciones dietéticas varían en función de la zona afectada, por lo que nuevamente **es necesaria la supervisión de un dietista-nutricionista para valorar las modificaciones oportunas**.







Estreñimiento

Se define estreñimiento cuando la frecuencia de las deposiciones es menor de 3 veces a la semana, requiriendo esfuerzos en la defecación y a veces, con sensación de evacuación incompleta.

El estreñimiento es un síntoma muy común durante el tratamiento oncológico. Puede que lo presentes [desencadenado por cambios en la dieta, por la disminución de la ingesta de líquidos o fibra, por la reducción de la actividad física o por el uso de medicamentos](#) para controlar el dolor.

[Las heces tienden a ser duras y secas](#) y el acto de evacuar puede ir [acompañado de dolor, calambres abdominales, hinchazón, pérdida de apetito](#), náuseas y/o malestar general.

Recomendaciones generales

- Trata de [caminar todos los días 20-30 minutos preferentemente después de las comidas](#). Si no puedes caminar, sería aconsejable que movilices tu intestino con pequeños masajes giratorios en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj.
- Trata de [mantener un horario regular para ir al baño](#). Todos los días, si es posible a la misma hora, siéntate en el inodoro incluso si al principio no haces deposiciones.
- Tomate el tiempo necesario, toma respiraciones profundas para relajarte.
- No tomes laxantes sin consultar con tu equipo médico con antelación.

Recomendaciones específicas:

- Mantén una [correcta hidratación](#). Principalmente a base de agua, pero también pueden ser útiles elaboraciones o alimentos con alta cantidad de agua como: infusiones, caldos, zumos naturales con pulpa.
- Aumenta el [consumo de alimentos ricos en fibra](#), como cereales integrales, salvado de trigo, legumbres enteras, frutos secos, verduras y hortalizas, setas y frutas con piel.
- Al aumentar el consumo de fibra insoluble con esos alimentos, puedes comenzar a sentir flatulencias. Si es así y tienes molestias, fracciona la ingesta de esos alimentos para que las cantidades sean más pequeñas y ve incrementando su ingesta.

Clasificación de grupos de alimentos

Alimentos que aportan hidratos de carbono con fibra	Recomendados	Desaconsejados*
 Legumbres	Todas.	-
 Cereales integrales	Integrales, preferente 100% integral o de grano entero. Arroz, pan, pasta, cereales de desayuno integrales. Salvado de trigo.	Cereales o derivados blancos (refinados).
 Frutas	Todas, si se puede con piel.	-
 Verduras	Todas.	-
Alimentos que aportan proteína	Recomendados	Desaconsejados*
 Carnes	Carnes magras: pollo pavo, conejo, algunas partes del cerdo como el lomo o el solomillo.	Carnes rojas: ternera, cordero, potro o carnes de caza (perdiz, ciervo). Carnes procesadas industrializadas.
 Pescados y mariscos	Todos.	-
 Derivados vegetales	Soja texturizada, tofu, tempéh, seitán.	-
 Huevos	Cualquier formato.	-
 Lácteos	Todos.	-
Alimentos que aportan grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Líquidas <i>*¡Cuidado con la cantidad!</i>	Aceites con perfil antioxidante como: aceite de oliva virgen o virgen extra, aceite de girasol alto oleico.	Aceites de palma, palmiste.
 Sólidas	No son productos de consumo habitual.	-
Alimentos que aportan hidratos de carbono, fibra, proteínas y grasas	Recomendados	Desaconsejados*
 Frutos secos	Todos, preferiblemente con piel (como la almendra).	-

Alimentos que aportan agua	Recomendados	Desaconsejados*
 Bebidas	Agua, infusiones, caldos refrescos sin gas, zumos de frutas con pulpa.	Bebidas alcohólicas.

Técnicas de cocción	Recomendados	Desaconsejados*
Cocinado	Cocido, vapor, microondas, asado, túrmix, plancha, papillote.	Brasas, frituras, guisos grasos.
Salsas y condimentos	Al gusto.	-

*No significa que esté "prohibido" consumirlos, hay que valorar como esos alimentos interaccionan con la sintomatología actual. Lo esperable sería un empeoramiento de la situación con su consumo, pero si son tolerables o no modifican la sintomatología, pueden consumirse según la pauta habitual.

Menú ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Café con leche. Tostada de pan integral con semillas, aguacate y tomate natural.	Bebida de soja con cacao. Macedonia de fruta con yogur.	Porridge de copos de avena con fresas y frutos secos.
Almuerzo	Batido de fruta con cereales.	Leche con Muesli integral con frutos secos .	Sándwich integral con queso fresco y pavo.
Comida	Estofado de garbanzos con espinacas y huevo duro. Fruta.	Ensalada variada. Papillote de merluza y espárragos. Yogur natural.	Quiche de pollo y champiñones con tomate relleno de verduras asadas. Fruta.
Merienda	Humus con bastones de zanahoria.	Kéfir con naranja y canela.	Tostada integral de crema de pistacho y fresas.
Cena	Salteado de guisantes con ajos y solomillo de pavo a la plancha. Cuajada.	Berenjenas rellenas de salmón y verduras asadas. Fruta.	Menestra con patata. Tortilla francesa. Requesón compota de ciruela.

Toda la sintomatología que hemos abordado en este documento va a modificar no solo lo que comes, sino tus sensaciones entorno a la alimentación: hambre, saciedad, qué me apetece, qué no... y una de las formas que más rápidamente lo percibimos es con el peso corporal.

El control del peso es uno de los factores que podemos medir para conocer como es el resultado entre lo que ingiero y la cantidad de energía que gasto.

Muchas veces podemos mantener el peso corporal, pero modificar su composición como disminuir la masa muscular, disminuir la densidad ósea, aumentar la retención de líquido, y modificar el porcentaje de masa grasa. Todo esto, además del cambio total del peso, es de la forma que impacta nuestra ingesta en el estado nutricional. Por ello, es importante que, [cuando presentes una sintomatología como la descrita anteriormente y que no se pueda controlar con las recomendaciones dietéticas, acudas a tu médico y a un dietista-nutricionista especializado para disminuir la duración de la sintomatología y reducir su impacto.](#)

Aunque existan unas recomendaciones generales, los procesos oncológicos van a ser muy individualizados para cada persona y siempre es necesario evaluar de forma individual vuestras necesidades.





En ocasiones puede resultar frustrante que confluyan muchos tipos de sintomatología y que pueda ser tan variable a lo largo del tiempo. Cuidarse o cuidar cuando los motivos de malestar pueden ser tan variados, se hace complicado.

Pero tenemos que tener en cuenta que las situaciones que podamos presentar no se van a resolver de forma espontánea e involucrarnos con el proceso es la mejor forma de manejar los síntomas.





¿Hablamos?

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es