

4. Recomendaciones dietéticas para el control de las complicaciones asociadas al tratamiento con quimioterapia y/o radioterapia

Los diferentes tratamientos empleados en el cáncer (quimioterapia y radioterapia), por sí solos o combinados, pueden dar lugar a una serie de síntomas como: pérdida del apetito, náuseas y vómitos, dificultades para tragar (disfagia), alteración de los sabores (disgeusia), inflamación de la mucosa de la boca (mucositis oral), sequedad de boca (xerostomía), etc. que dificultan en gran medida la alimentación.

A continuación le ofrecemos una serie de recomendaciones para ayudarle a controlar estos síntomas.

4.1. Pérdida del apetito

1. Aproveche el momento del día en que tenga más apetito para comer los alimentos con mayor contenido en energía y proteínas.
2. Incluir alimentos de diferentes texturas y color en un mismo plato puede ayudar a hacerlo más atractivo y apetitoso.
3. Si se siente con ánimos de andar unos minutos antes de las comidas, hágalo: le puede ayudar a estimular el apetito.
4. Si se despierta durante la noche, aproveche la ocasión para tomar líquidos nutritivos: leche, zumos, batidos, yogur líquido...
5. Enriquezca los platos con la finalidad de aportar el máximo de nutrientes. Añada:
 - A las sopas y purés: queso rallado, leche en polvo, huevo duro, legumbres, jamón, pavo, pollo troceado, pescado...
 - A las ensaladas, pastas, arroces y verduras: queso, mahonesa, atún, clara de huevo cocida, frutos secos, trocitos de jamón...
 - A los postres: crema, frutos secos, miel, mermelada, helados...
 - A la leche: leche en polvo, miel, fruta en almíbar, helado, fruta para hacer batidos...
 - Beba fuera de las comidas principales para evitar la sensación de saciedad.
 - Para evitar los olores, es aconsejable el uso de alimentos poco aromáticos y servir la comida a temperatura ambiente.