



consejos para el paciente

María Luisa López Díaz-Ufano

Médico de familia. Profesora asociada en la Universidad Europea de Madrid.
Tutora MIR de familia.

Alimentación para el paciente oncológico

un buen estado nutricional mejora la tolerancia al tratamiento oncológico, por lo que la principal recomendación es comer.

- Comer lo que apetezca, a las horas en que se tenga hambre, la cantidad que se desee y tantas veces como se necesite.
- Comer en un ambiente tranquilo y relajado. Cuidar la presentación de los platos y las texturas.
- Incluir alimentos de diferentes texturas y color en un mismo plato.
- Repartir los alimentos en 4-5 tomas al día.
- Mantener una correcta hidratación.
- Comer 5 raciones de fruta y verdura diarias.
- Consumir lácteos a diario.
- Utilizar siempre el aceite de oliva virgen.
- Preparaciones sencillas y cocciones con poca grasa.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas o sal.
- Comer acompañado.



recomendaciones para el paciente oncológico con modificación en la percepción de sabores

- Identificar las principales alteraciones en la percepción de los sabores básicos.
- Preparar aderezos, aliños y acompañamientos que sean del agrado del paciente para modificar las bases alimentarias. Probar con picantes y encurtidos moderados.
- Consumir los alimentos fríos, frescos o a temperatura ambiente.
- Marinar carnes y pescados.
- Si se rechaza la carne roja, sustituir por proteína de huevo, pescado y carnes blancas.
- Enjuagarse la boca con colutorios, disoluciones de cítricos y/o bicarbonato antes de comer.
- Mantener una estricta higiene bucal.

Enlaces de interés



- <https://www.alimmenta.com/dietas/cancer/>
- <https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/alimentacion/Paginas/alimentacion.aspx>
- <https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion.html>