

# Guía y recomendaciones de alimentación en el paciente oncológico





## Guía y recomendaciones de alimentación en el paciente oncológico

Dña. María Antonia Martínez Sánchez

Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia -  
Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria Pascual Parrilla

Dra. Virginia Esperanza Fernández Ruiz

Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario Virgen de  
la Arrixaca - Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria Pascual Parrilla

Dr. Bruno Ramos Molina

Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia -  
Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria Pascual Parrilla

Dr. Antonio J. Ruiz Alcaraz

Universidad de Murcia - Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria Pascual  
Parrilla

Dra. Mercedes Ferrer Gómez

Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario Virgen de  
la Arrixaca - Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria Pascual Parrilla



## Prefacio

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la alimentación como “el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de tomar alimentos para satisfacer la necesidad de comer”, es decir, el acto de comer o ingerir cualquier alimento, ya sea beneficioso o dañino para nuestro organismo. Para mejorar y obtener beneficios en nuestra salud a través de la ingesta de alimentos deberemos seguir una alimentación saludable, definida por la OMS como “aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano”.

La alimentación durante cualquier estado patológico debe adecuarse al paciente y al estado de evolución de la enfermedad en que se encuentre el mismo.

En particular, el control del patrón alimentario es especialmente importante en el paciente oncológico, el cual generalmente padece malnutrición como consecuencia del tratamiento quimioterápico o radioterápico, o por los efectos adversos asociados al desarrollo y progresión tumoral.

Esta guía pretende proporcionar una serie de sencillas recomendaciones para adecuar la alimentación de los pacientes oncológicos, favoreciendo así una nutrición adecuada de los mismos en cada situación sintomatológica particular derivado de la patología o del tratamiento administrado.



## Índice

Cómo prevenir la malnutrición en el paciente oncológico debido a la falta de apetito .....	6
Pautas para mejorar el estreñimiento en el paciente oncológico .....	8
Pautas para reducir o mejorar los episodios de diarrea .....	10
Cómo evitar la sensación de sequedad en la boca o xerostomía .....	13
Qué hacer si el paciente presenta intolerancia a la lactosa .....	15
Qué hacer cuando se sufren náuseas o vómitos .....	16
Qué hacer en caso de mucositis .....	17
Cómo proceder si existe inflamación de garganta y dificultad para tragar (esofagitis) .....	19
Cambios en el sentido del gusto u olfato .....	20
Aumento de peso .....	21
Recetario .....	22

## Cómo prevenir la malnutrición en el paciente oncológico debido a la falta de apetito

La falta de apetito puede deberse a distintos factores, como es el propio el tratamiento que sigue el paciente, así como por el estado psicológico (ansiedad, depresión) o físico derivado de la enfermedad.

Para evitar la pérdida de apetito, y de esta manera prevenir el estado de malnutrición, recomendamos:

- Cuidar el entorno donde vaya a comer. Elija un lugar tranquilo y evite olores fuertes mientras coma.
- Comer acompañado de gente con la que se sienta más cómodo y preferiblemente alimentos que le sean atractivos al olfato y a la vista.
- Consumir comidas pequeñas y frecuentes, así como tentempiés saludables a lo largo del día.
- Consumir alimentos con contenido alto en proteínas y calorías (por ejemplo, ciertos frutos secos como cacahuetes, pistachos o almendras).
- Tomar cremas, batidos, zumos o sopas si no se desea consumir alimentos sólidos.
- Intentar beber poco líquido durante las comidas.
- Consumir raciones de comida más grandes en aquellos momentos en los que se sienta bien (por ejemplo, por la mañana).
- Permanezca tan activo como sea posible para ayudar a mejorar el apetito. Se recomienda realizar una actividad física ligera (paseo de media hora) antes de las comidas.
- Evitar, en la medida de lo posible, que sea el paciente el que deba cocinar o preparar las comidas.
- Los batidos o zumos se pueden enriquecer con proteína o leche en polvo para aumentar su aporte calórico.
- Se puede realizar un enriquecimiento calórico – proteico de la dieta a través de diferentes alimentos comerciales listos para añadir a nuestros platos.
- Evitar los alimentos ultraprocesados por el escaso aporte nutricional, y favorecer alimentos saludables y de alto valor nutricional.

“Consumir comidas pequeñas y frecuentes, así como tentempiés saludables a lo largo del día”

En la Tabla 1 se detallan una serie de alimentos que se recomienda ingerir por su fácil digestión y por su olor y sabor suaves, así como aquellos que se deben evitar si el paciente tiene inapetencia o saciedad precoz.

**Tabla 1: Alimentos recomendados y alimentos a evitar para estimular el apetito en el paciente oncológico.**

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos a evitar*
Cereales	Arroz, pasta, avena.	Cereales integrales.
Verduras y hortalizas	Patata, calabacín, calabaza, zanahoria.	Coles y verduras de hoja verde.
Carne	Pollo, pavo o conejo.	Ternera, cerdo, embutidos, carnes procesadas (salchichas, hamburguesas, etc.).
Pescado	Pescado blanco (mero, lenguado, merluza, rape, rodaballo).	Pescado azul** (sardinas, boquerones, salmón, atún, etc.).
Lácteos y huevos	Queso fresco o blanco, requesón, huevo revuelto o cocido, tortilla.	Quesos curados, huevos fritos.
Postres	Flan, cuajada, gelatina, natillas, fruta en compota (manzana o pera), plátanos, batidos.	En general alimentos que no sean de fácil masticación.

\* En general trate de evitar los alimentos fritos y rebozados.

\*\* Al pescado azul se le atribuyen propiedades antitumorales al ser una fuente  $\omega$ -3. En casos de apetencia o falta de apetito se desaconseja su consumo por su sabor intenso y por ser su digestión más pesada.



## Pautas para mejorar el estreñimiento en el paciente oncológico

El estreñimiento aparece porque los movimientos del intestino se ralentizan. Esto puede ser consecuencia de varios factores como: el propio tratamiento del paciente, una ingesta insuficiente de fibra o líquidos, o una actividad física casi inexistente.

Para mejorar el estreñimiento recomendamos seguir las siguientes pautas:

- Beber suficiente líquido cada día, 30 ml por kg de peso al día (por ejemplo 30 ml x 65 kg de peso del paciente = 1950 ml/día, casi 2 litros al día) ya sea agua o infusiones.
- En el caso de los zumos, es preferible que estos sean con pulpa para aumentar la ingesta de fibra.
- Permanecer activo todos los días; caminar con regularidad. Las recomendaciones de la OMS son 150-300 minutos (de 2,5 a 5 horas) mínimo a la semana con una intensidad moderada.
- Consumir más alimentos con fibras (utilizar pan, pasta y arroz integral, consumir la fruta con piel).
- Limitar el consumo de carne (carne blanca 3 raciones a la semana; pavo, pollo o conejo) y favorecer el de pescado por su fácil digestión.
- Limitar ciertos alimentos que pueden producir gases (coliflor, legumbres).
- Consumir un desayuno abundante, que incluya una bebida caliente y alimentos ricos en fibra (fruta con piel, pan integral, cereales integrales, avena, etc.)
- Considerar un suplemento de fibra si fuera necesario.
- Puede añadir semillas de linaza trituradas a zumos o yogures (se recomienda añadir unos 15 gr, aproximadamente, es decir, 1 cucharada sopera más 1 cucharada de postre).
- Puede poner a hidratar 2 cucharadas de semillas de chía en medio vaso de agua y tomar el mucílago "sustancia gelatinosa" que se forma (mínimo 2 horas de hidratación).

“Caminar con regularidad. Las recomendaciones de la OMS son 150-300 minutos (de 2,5 a 5 horas) mínimo a la semana con una intensidad moderada”



**Tabla 2: Alimentos recomendados y alimentos a evitar para mejorar el estreñimiento en el paciente oncológico.**

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos a evitar</b>
Lácteos	Lácteos semi o desnatados, yogur o derivados.	Lácteos enteros.
Carnes, huevos y pescado	Pescado y huevos.	Carnes grasas, embutidos, productos en salazón.
Cereales y frutos secos	Pasta, arroz y cereales (preferiblemente integrales). Pan con frutos secos (nueces, pipas de girasol o calabaza).	Limitar el consumo de arroz blanco.
Legumbres	Cualquier legumbre siempre que se combine con verduras o arroz (preferiblemente integral).	Evitar combinar las legumbres con carne o pescado, ya que no facilitan su digestión.
Verduras y hortalizas	Evitar las flatulentas. Tomar dos raciones al día: una cruda (ensalada) y otra cocida.	Coliflor, col, brócoli, puerro, ajo por ser flatulentas.
Frutas	Cualquier fruta fresca, preferiblemente con piel.	Plátano, frutas en compota o almíbar.
Bebidas	Agua, infusiones, zumos naturales con pulpa.	Té.

## Pautas para reducir o mejorar los episodios de diarrea

La diarrea se caracteriza por evacuaciones muy frecuentes y por una consistencia blanda o líquida de las heces. Los alimentos y líquidos pasan tan rápido por el tracto intestinal durante un episodio de diarrea que no se obtienen los nutrientes y el agua necesarios o suficientes. La diarrea puede ser causada por infecciones, por tratamiento con antibióticos o por otros procesos realizados al paciente durante el tratamiento oncológico.

Para reducir o mejorar los episodios de diarrea recomendamos seguir las siguientes pautas:

- Realizar 6 comidas al día.
- Beber muchos líquidos para remplazar los que se pierde por la diarrea (de 30 a 40 ml por kg de peso; por ejemplo, para un paciente 65 kg de peso tomar entre 2 y 2,5 litros al día); entre ellos, agua, infusiones y bebidas para deportistas (bebidas isotónicas).
- Iniciar lentamente la ingesta de líquidos a primera hora del día.
- Consumir alimentos y líquidos con contenido alto de sodio y potasio.

-Líquidos: consomé o caldo sin grasa.

-Alimentos: plátano, manzana asada, patatas cocidas o en puré.



- Comer alimentos con poca fibra.
- Cocinar al vapor, hervido, al horno o a la plancha y evitar alimentos fritos.
- Mantener los alimentos y bebidas a temperatura ambiente (ni muy calientes ni muy fríos).
- Aumentar el consumo de purés (patata, zanahoria o calabacín), yogur natural, arroz hervido, carne de pollo o pescado blanco hervido.

- Evitar los siguientes tipos de alimentos:
  - Alimentos con alto contenido de fibra.
  - Alimentos con alto contenido de azúcar.
  - Bebidas muy calientes o muy frías.
  - Alimentos grasos o fritos.
  - Limitar el consumo de alimentos y bebidas que producen gases (bebidas carbonatadas).
  - Productos lácteos (a menos que sean bajos en lactosa o sin lactosa).
  - Bebidas alcohólicas.
  - Comidas condimentadas, por ejemplo, con salsa picante.
  - Bebidas con cafeína (café o té).
  - Productos sin azúcar endulzados con xilitol o sorbitol.

**Tabla 3: Alimentos recomendados y alimentos a evitar para reducir o mejorar la diarrea en el paciente oncológico.**

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos a evitar</b>
Lácteos	Yogur desnatado, bebidas de soja o arroz para las personas que no digieran bien la lactosa.	Productos lácteos grasos como queso o leche entera.
Carnes, huevos y pescado	Carnes magras o pescados blancos. Huevos cocidos. Jamón o pavo cocido.	Carnes grasas.
Cereales y frutos secos	Arroz blanco y pasta. Pan blanco tostado.	Arroz o pasta integral. Pan integral o de semillas. Productos de bollería ricos en grasa. Nueces y semillas.
Verduras y hortalizas	Patata cocida o asada sin piel.	Verduras crudas, verduras causantes de gases como la coliflor, col, brócoli. Patatas fritas.
Frutas	Frutas en puré, asadas, enlatadas. Plátanos muy maduros.	Frutas crudas.
Bebidas	Agua, infusiones, bebidas isotónicas para evitar deshidratación	Bebidas alcohólicas, muy calientes o muy frías, con cafeína (café o té).

## Cómo evitar la sensación de sequedad en la boca o xerostomía

La xerostomía es la sensación de tener sequedad en la boca. La ausencia de saliva dificulta el proceso de ingerir alimentos debido a su implicación en la ingesta y en la digestión de los mismos. La saliva, además, tiene un papel desinfectante, por lo que en su ausencia deberemos tener una mayor higiene bucal para evitar futuras complicaciones.

Para evitar la xerostomía recomendamos seguir las siguientes pautas:

- Beber agua regularmente a lo largo del día.
- Estimular salivación masticando alimentos duros como la zanahoria, huesos de frutas (cereza y aceituna) o alimentos ácidos como limón, naranja, fresa o piña.
- Evitar el consumo de alimentos: calientes, salados, condimentos picantes o azucarados.
- Consumir bebidas muy dulces o ácidas, para ayudar a producir más saliva.
- Mascar chicle o chupar un dulce duro (caramelo de menta o limón).



- Escoger alimentos que sean fáciles de tragar.
- Humedecer los alimentos con salsa, caldillo o aderezo para ensalada.
- Evitar consumir bebidas alcohólicas.
- Mantener los labios hidratados con protector labial.
- Enjuagar la boca cada 1-2 horas (enjuague casero con una taza de agua tibia y media cucharada de café de bicarbonato). Evitar usar enjuagues bucales con alcohol.
- Evitar consumir tabaco y la exposición pasiva al humo del tabaco.

**Tabla 4: Alimentos recomendados y no recomendados en caso de xerostomía en el paciente oncológico.**

<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos no recomendados</b>
Líquidos (leche, zumos, caldos).	Secos como galletas, tostadas.
Blandos (natillas, yogur, flan, helados).	Frutos secos.
Los alimentos que le añadamos caldos o salsas para mejorar su jugosidad.	Alimentos o comidas muy condimentados o salados.
Frutas en almíbar o en su jugo.	Alimentos hechos a la parrilla o asados.

## Qué hacer si el paciente presenta intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa se debe a que nuestro cuerpo no es capaz de digerir correctamente el azúcar de la leche o lactosa. Esta condición puede perdurar durante el tratamiento y después de terminar el mismo; algunas personas pueden presentar esta intolerancia de por vida. Actualmente encontramos una amplia oferta de productos sin lactosa en los comercios de alimentación. Aunque esta consecuencia nos obligue a cambiar nuestras rutinas de ingesta y compra, se puede sobrellevar sin mayor complicación.

Si el paciente presenta intolerancia a la lactosa puede seguir las siguientes recomendaciones para evitar una reducción significativa en el consumo de calcio y proteínas:

- Consumir productos elaborados con soja o arroz (como bebida de soja o de arroz, y postres fríos). Estos productos no tienen lactosa.
- Escoger derivados lácteos con poca lactosa, como los quesos duros o curados y el yogur.
- Evitar solo los productos lácteos que ocasionen molestias. Probar con porciones pequeñas de leche, yogur o queso para comprobar la tolerancia.
- Ingerir bebidas y alimentos no lácteos fortificados con calcio.
- Añadir a las cremas o purés de verduras un poco de tahini (pasta de semillas de sésamo) para fortificarlas en calcio.
- Comer más verduras ricas en calcio, como el brócoli, y de hoja verde (espinacas).

## Qué hacer cuando se sufren náuseas o vómitos

Las náuseas o vómitos son unos de los síntomas más frecuentes durante el tratamiento oncológico.

Para intentar paliar las náuseas o vómitos recomendamos seguir las siguientes pautas:

- Comer alimentos blandos y suaves de fácil digestión (tostadas de pan blanco, yogur natural y caldos claros), en lugar de comidas pesadas.
- Comer alimentos secos como galletas, palitos de pan o tostadas a lo largo del día, así como antes de acostarse o si tiene náuseas en las mañanas.
- Se aconseja el uso de cubierto de plástico u otros materiales, en lugar de los metálicos, puesto que estos últimos puede dar lugar a un sabor amargo.
- Comer lentamente y masticar bien los alimentos.
- Utilizar ropa cómoda que no le oprima el abdomen o la cintura.
- Evitar alimentos y bebidas de olor fuerte.
- Evitar ambientes con aromas fuertes o penetrantes como los de pinturas, perfumes, etc.
- Evitar comer en una habitación impregnada con olores de cocina o con una temperatura demasiado alta; mantener los espacios habitables cómodos y bien ventilados.
- Enjuagar la boca antes y después de comer (bicarbonato diluido en agua o infusión de manzanilla).
- Chupar dulces duros, como caramelos de limón, si tiene mal gusto en la boca.
- Comer de 6 a 8 raciones pequeñas de comida cada día para fraccionar al máximo la ingesta.
- Permanecer en reposo entre 15 y 30 minutos tras la ingesta.
- Evitar omitir comidas y tentempiés; el estómago vacío empeora las náuseas.
- Escoger alimentos que le apetezcan. No obligarse a consumir alimentos que le produzcan náuseas.
- Evitar mezclar alimentos con diferentes texturas.
- Se suelen tolerar mejor los alimentos salados que los dulces.





## Qué hacer en caso de mucositis

La mucositis es una inflamación de la mucosa oral, pudiendo aparecer pequeñas heridas o llagas en la boca.

En caso de que el paciente presente mucositis recomendamos:

- Hacer enjuagues bucales con suero salino o bicarbonato sódico, antes y después de las comidas.
- Escoger alimentos fáciles de masticar; es decir, alimentos suaves como triturados, huevos revueltos y natillas.
- Cocinar los alimentos hasta que estén blandos y suaves.
- Cortar los alimentos en porciones pequeñas y usar una licuadora o procesador de alimentos para hacer un puré.
- Beber con una pajita para ayudar a impulsar las bebidas más allá de las partes dolorosas de la boca.
- Usar una cuchara muy pequeña para ayudar a consumir bocados pequeños que son más fáciles de masticar.
- Consumir alimentos fríos o a temperatura ambiente para evitar lesionar la boca con alimentos muy calientes.
- Chupar pedazos de hielo para ayudar a entumecer la boca y reducir el dolor.
- Evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- En caso de no poder realizar ingesta oral de sólidos, se recomienda dieta líquida enriquecida. Si no se alcanzan los requerimientos nutricionales utilizaremos suplementos nutricionales orales prescritos por su médico.
- El paciente puede alcanzar los requerimientos nutricionales establecidos llevando una dieta líquida exclusiva cuando no existe la posibilidad de introducir sólidos.

**Tabla 5: Alimentos no recomendados en caso de mucositis en el paciente oncológico.**

<b>Tipo de alimento</b>	<b>Alimentos no recomendados</b>
Alimentos ácidos	Kiwi, limón, vinagre, tomate.
Alimentos salados	Ahumados, salazones, conservas.
Alimentos condimentados	Picantes, condimentados con especias.
Alimentos por su textura	Arroz (granulado), patata (cohesivo/pegajoso), frutos secos (duro y seco), verduras crudas (fibroso).

## Cómo proceder si existe inflamación de garganta y dificultad para tragar (esofagitis)

En ocasiones, el tratamiento del paciente oncológico puede producir inflamación o irritación de la garganta, lo que se conoce como esofagitis. Este síntoma dificulta la ingesta de alimentos.

En el caso de que el paciente presente esofagitis recomendamos:

- Comer de 6 a 8 raciones pequeñas de comida cada día para fraccionar al máximo la ingesta diaria.
- Escoger alimentos que son fáciles de masticar; por ejemplo, triturados, huevos revueltos y cereales cocidos.
- Escoger alimentos y bebidas ricos en proteínas y calorías.
- Cocinar los alimentos hasta que estén blandos y suaves.
- Cortar los alimentos en porciones pequeñas y usar una tritadora o procesador de alimentos para hacer un puré.
- Humedecer y suavizar los alimentos con salsas, caldos o yogur.
- Beber sorbos con una pajilla para que sea más fácil tragar.
- En caso de no poder realizar ingesta oral de sólidos, se recomienda dieta líquida enriquecida. Si no se alcanzan los requerimientos nutricionales utilizaremos suplementos nutricionales orales prescritos por su médico.
- Evitar consumir alimentos o bebidas que pueden quemar o raspar la garganta: alimentos y bebidas calientes, comidas condimentadas, alimentos y jugos muy ácidos, alimentos picantes y crocantes, bebidas con alcohol.
- Evitar el consumo de tabaco.
- El paciente puede alcanzar los requerimientos nutricionales establecidos llevando una dieta líquida exclusiva cuando no existe la posibilidad de introducir sólidos.

## Cambios en el sentido del gusto u olfato

Los cambios en la percepción normal de los alimentos se denomina disgeusia. En estos casos algunos alimentos pueden resultar insípidos, o con sabor metálico o amargo.

Para reducir la sensación de disgeusia recomendamos seguir las siguientes pautas:

- Primar los gustos del paciente a la hora de preparar la comida.
- Servir los alimentos a temperatura ambiente para reducir los olores de la comida.
- Enjuagar la boca antes de las comidas con agua y bicarbonato.
- Evitar el consumo de carne roja.
- Consultar libros de cocina vegetariana con alto contenido de proteínas vegetales.
- Agregar especias y salsas a los alimentos: canela, azafrán, hierbas aromáticas, laurel, etc.; marinar los alimentos.
- Los alimentos triturados intensifican el sabor de los mismos.
- Si las comidas son insípidas, pero no desagradables, masticar los alimentos durante más tiempo para permitir mayor contacto con los receptores del gusto.
- Emplear gotas de limón sin azúcar, chicle o caramelos de menta cuando sienta un gusto metálico o amargo en la boca.
- Mantener una buena higiene bucodental.

## Aumento de peso

Dependiendo del tratamiento, el paciente puede sufrir un aumento de peso. Por ejemplo, en un tratamiento hormonal la persona se puede sentir más hinchada. Además, el cansancio producido por el tratamiento puede conllevar una disminución de su actividad cotidiana.

Para evitar el aumento de peso causado por el tratamiento oncológico recomendamos:

- Consumir muchas frutas y verduras, pues son ricas en fibra y bajas en calorías.
- Consumir alimentos ricos en fibra, como cereales, y panes y pastas integrales.
- Escoger productos lácteos bajos en grasa.



- Consumir menos grasas: limitar la mantequilla, mayonesa, postres, comidas fritas y otros alimentos con alto contenido calórico.
- Cocinar con métodos bajos en grasa (cocinar al vapor o asar al horno).
- Comer porciones pequeñas de comida.
- Consumir menos sal. Limitar la cantidad de sal ayudará a evitar la retención de líquidos cuando gana peso por retención hídrica.

## Recetario

Hummus de aguacate (falta de apetito, dificultad para masticar, xerostomía)

Pasta a las finas hierbas (falta de apetito, alteración del gusto)

Lenteja roja o coral con verduras y quinoa (alteración del gusto)

Verduras a la papillón (alteración del gusto, aumento de peso)

Boloñesa de lentejas (alteración del gusto)

Crema de calabacín y puerro (fácil masticación)

Ensalada murciana (sequedad en la boca)

Ensalada de mijo (aumento de peso, alteración del gusto)

Copa de cereales (estreñimiento)

Crema de hortalizas naranjas (fácil masticación)

Tosta de crema de cacahuete y plátano (falta de apetito)

Sorbete de frutas (mucositis)

Batido de plátano con proteínas (falta de apetito, xerostomía, diarreas)

Postre cremoso de melocotón y yogur (mucositis, fácil masticación)

Compota de frutas (fácil masticación, alteración del gusto)

### **Hummus de aguacate**

(falta de apetito, dificultad para masticar, xerostomía)



- 200 gr aprox. de garbanzos cocidos (mitad del bote de garbanzos cocidos)
- 1 cucharada sopera de tahín (crema de semillas de sésamo)
- Zumo de ½ limón
- 1 diente de ajo
- ½ aguacate
- ¼ de taza de agua
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal

Ponemos todos los ingredientes en un recipiente y trituramos con la batidora hasta que quede una pasta homogénea, podemos añadir agua si queremos tener una textura más ligera.

- 200 gr de pasta
- 200 ml de nata para cocinar
- Hierbas provenzales
- Margarina
- Parmesano rallado
- Sal

### **Pasta a las finas hierbas**

(falta de apetito, alteración del gusto)



Cocer la pasta según las instrucciones del paquete, una vez cocida y escurrida poner una cucharada de margarina en la pasta para aderezarla y reservar.

Poner en una cazuela o sartén con un poquito de aceite de oliva y añadir la nata, calentar a fuego bajo unos minutos. Una vez la nata empiece a tener una temperatura alta añadimos el parmesano y las hierbas provenzales. Cocinar unos minutos para integrar los sabores de las hierbas y el parmesano. Retirar del fuego y añadir la pasta que teníamos reservada. Servir y rectificar de sal si fuese necesario.

### Lenteja roja o coral con verduras y quinoa

(alteración del gusto)



- 3 vasos Lenteja roja o coral
- 1 vaso de quinoa
- Calabacín
- Cebolla
- Tomate
- Zanahoria
- Agua o caldo de verduras
- Pimentón, ajo (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Troceamos la verdura en taquitos pequeños. Sofreír la verdura en una olla o cazuela a fuego bajo, cuando la verdura este pochada añadir las lentejas y la quinoa mezclando con el resto de ingredientes. Ponemos el ajo y el pimentón remover y cubrir de agua o caldo de verduras caliente, la cantidad de agua o caldo será la misma que de quinoa y legumbres. Cocinar a fuego medio unos 30 minutos. Si vemos que se queda muy seco añadir agua o caldo, pero siempre que este caliente. Podemos triturar para obtener un puré para determinadas situaciones (falta de apetito, fácil masticación)

- Calabacín
- Patata
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Tomate
- Brócoli
- Zanahoria
- Aceite y sal
- Especies aromáticas al gusto

### Verduras a la papillón

(alteración del gusto, aumento de peso)



Partir la verdura en rodajas, excepto el brócoli que lo añadiremos en ramilletes pequeños. Disponer toda la verdura en una fuente para horno, añadiremos aceite sobre la verdura y sazonaremos de sal y especias al gusto. Cubriremos la fuente con papel de aluminio para que la verdura se cocine al vapor aproximadamente 50 minutos.



### **Boloñesa de lentejas**

(alteración del gusto)



- Media cebolla
- Media ramita de apio
- 2 zanahorias
- 2 tazas de lentejas
- Salsa de tomate
- ½ litro de caldo de verduras
- Pimienta molida, sal y aceite

Trocear y sofreír las verduras, cuando estén hechas se añaden las lentejas y se mezclan bien. Añadimos la salsa de tomate y el caldo de verduras, mezclamos y dejamos reducir. Salpimentar al gusto. El plato se puede acompañar con arroz cocido como guarnición.

- 1 calabacín
- Medio puerro (sólo la parte blanca)
- 1 cucharada de tahín
- 1 patata pequeña
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

### **Crema de calabacín y puerro**

(fácil masticación)



Trocear el calabacín y el puerro y sofreír con un poco de aceite. Añadir la patata pelada en trocitos pequeños (cascados, no cortados, para ayudar a soltar el almidón y que espese la crema). Añadir agua hasta cubrir las verduras y cocinar a fuego medio durante unos 30 minutos. Asegurarse de que la patata está hecha y retirar del fuego. Añadir la cucharada de tahín y triturar todos los ingredientes para obtener una crema. Poner sal al gusto y servir. Se puede añadir una cucharada de proteína en polvo para enriquecer la crema.

### Ensalada murciana

(sequedad en la boca)



- Tomate entero pelado de lata
- Aceitunas negras
- Cebolla tierna
- Huevo cocido
- Atún al natural

Escurrimos el tomate y troceamos en trozos pequeños sobre una ensaladera o bol, dependiendo de la facilidad del paciente para masticar los alimentos. Trocearemos las aceitunas negras en rodajitas al igual que la cebolla tierna. El huevo lo podemos rallar para evitar trozos grandes o trocear en pequeños trocitos. Agregaremos el atún y sazonaremos con sal y aceite de oliva virgen extra al gusto.

- Medio vaso de mijo
- Maíz
- Tomates Cherry
- Pimiento rojo
- Pepino
- Zanahoria
- Aceitunas sin hueso
- 1 bote de garbanzos cocidos pequeños
- Zumo de ½ limón
- Aceite y sal

### Ensalada de mijo

(aumento de peso, alteración del gusto)



Lo primero, será lavar el mijo y prepararlo según las indicaciones del envase. Cortaremos en trocitos el pepino y el pimiento, rallaremos la zanahoria, partir por la mitad los tomates Cherry y laminaremos las aceitunas. Cuando el mijo esté listo lo dejaremos atemperar y lo mezclaremos con los ingredientes que hemos preparado, añadiremos maíz y los garbanzos cocidos y enjuagados. Mezclaremos todo y lo aliñaremos con el zumo de limón, aceite al gusto y sal. Podemos añadir más hortalizas o especias.

### **Copa de cereales** (estreñimiento)



- 2 cucharadas de salvado de trigo
- 1 cucharada de copos de avena
- 1 yogur
- Kiwi
- Frambuesas

En un bol o copa poner el salvado y la avena. Esparcir el yogur por encima de los cereales. Trocear el kiwi y ponerlo sobre el yogur junto con las frambuesas.

- 2 zanahorias
- Un trozo de calabaza
- 1 patata pequeña
- Aceite y sal
- Huevo cocido (opcional)

### **Crema de hortalizas naranjas** (fácil masticación)



Cocer todas las hortalizas hasta obtener una textura muy blanda, eliminar el agua de cocción, pero no toda para facilitar el triturado de las verduras y su homogenización. Añadir sal y un poco de aceite. Se puede complementar con huevo cocido picado dependiendo de la aceptación del paciente.

### **Tosta de crema de cacahuete y plátano**

(falta de apetito)

- Pan tostado integral
- Crema de cacahuete
- Plátano
- Nueces (opcional)



Tostar pan y untar con la crema de cacahuete. Cortar el plátano en rodajas y colocar sobre la crema de cacahuete, esparcir unas nueces para finalizar. La crema de cacahuete es fuente de proteínas y el plátano es un aporte de energía extra.

- Helado de limón (una taza)
- 2 naranjas

### **Sorbete de frutas**

(mucositis)



Lavar y exprimir las naranjas para obtener su zumo, una vez tengamos el zumo añadir a la batidora junto con el helado de limón y mezclar. Si se prefiere tener preparado en el congelador con anterioridad deberemos remover cada 30 minutos para evitar la cristalización. Se puede variar el sabor del helado y la fruta, pero se recomiendan frutas ácidas como fresas, frutos del bosque, etc.

### **Batido de plátano con proteínas** (falta de apetito, xerostomía, diarreas)

- 1 plátano maduro
- Un vaso de leche de almendra
- Una cucharada de proteína en polvo
- Pizca de canela en polvo



Trocear el plátano y batirlo junto con la leche y la cuchara de proteína en polvo, se puede añadir un poco de azúcar para endulzar. La proteína en polvo se puede adquirir en cualquier parafarmacia o en tiendas de alimentación dietética, una manera de enriquecer los alimentos para pacientes con poco apetito.

- Melocotón en almíbar
- Yogur cremoso

### **Postre cremoso de melocotón y yogur**

(mucositis, fácil masticación)



Poner el melocotón y el yogur en la batidora hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa, servir frío.

### **Compota de frutas**

(fácil masticación, alteración del gusto)



- Manzana
- Pera
- Una ramita de canela
- Una cucharada de azúcar
- Agua
- Piel de naranja

Lavamos y troceamos la pera y la manzana. Ponemos una olla con agua y añadimos los trozos de fruta pelada y cortada, cuando el agua empiece a hervir agregamos la cucharada de azúcar, la ramita de canela y la piel de naranja.

Cuando la fruta está tierna se cuele y se pasa por la batidora. Se deja enfriar para consumir una vez fría.



Fecha de edición:

marzo de 2024

Contenidos elaborados por:

**Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia - Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria**

**Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca  
Universidad de Murcia**

Es necesario obtener la autorización de sus autores para la reproducción de los contenidos.

Diseño y maquetación: AzudMedia S. L.

([www.azudmedia.com](http://www.azudmedia.com))