

Cuando el cáncer irrumpe en la mesa de Navidad: recomendaciones nutricionales para digerir mejor la enfermedad

Dic 14, 2023

- *Los tratamientos oncológicos pueden llevar a la aparición de efectos secundarios como pérdida de apetito, problemas gastrointestinales o cambios en el sentido del gusto y del olfato. Estos cambios afectan significativamente la calidad de vida de los pacientes con cáncer*
- *Novartis ha lanzado junto a entidades de pacientes y profesionales de la salud la “Guía de Ejercicio Físico, Nutrición, Sexualidad y Cuidado Personal” para brindar orientación y acompañamiento a las personas que conviven con el cáncer y sus familiares y ofrecerles recursos para mejorar su calidad de vida*
- *Solo en España, se estima que el número de casos diagnosticados de cáncer en 2023 superará los 279.000¹. Afortunadamente, gracias a la investigación y los avances en prevención, diagnóstico y tratamiento, la supervivencia de la enfermedad ha mejorado de forma significativa en los últimos años, lo que pone de manifiesto la importancia de la calidad de vida a lo largo del proceso*

Madrid, 14 de diciembre de 2023 – Se acerca la Navidad y, con ella, las celebraciones con familiares y amigos en torno a la mesa. Las comidas y cenas navideñas se convierten en momentos muy especiales para compartir con todas las personas de nuestro entorno. Sin embargo, es importante recordar que, para las personas que padecen cáncer en España, estas fechas pueden ser todo un reto. Los tratamientos oncológicos, como la quimioterapia y la radioterapia, pueden provocar efectos adversos que afectan al sentido del gusto, al apetito y a la tolerancia de ciertos alimentos, así como problemas gastrointestinales. Es importante encontrar el equilibrio entre lo nutritivo y lo festivo, asegurando que todos en la mesa podrán disfrutar de una comida navideña que sea tan apetitosa como beneficiosa para su salud.

Novartis ha publicado la 'Guía de Ejercicio Físico, Nutrición, Sexualidad y Cuidado Personal' con la que busca ofrecer orientación y acompañamiento a las personas con cáncer de mama y sus familiares con el fin de atender de forma integral las necesidades específicas derivadas de los tratamientos para el cáncer de mama. Esta herramienta, fruto de la colaboración entre entidades de pacientes como FECMA, AECMM, GEPAC, AMOH, INVI y grupos españoles de investigación académica y cooperativa en cáncer de mama, GEICAM y SOLTI, promete ser un recurso valioso para que los pacientes puedan llevar una vida con mejor calidad y para que familiares y amigos tengan el conocimiento que les permita tomar parte activa en el tratamiento no farmacológico de sus seres queridos. Muchas de estas recomendaciones, como aquellas relacionadas con la nutrición, pueden ser de ayuda para personas con otros tipos de cáncer.

La incidencia del cáncer está aumentando a nivel mundial. Solo en España, se estima que el número de casos diagnosticados de cáncer en 2023 superará los 279.000¹. Afortunadamente, gracias a la investigación y los avances en prevención, diagnóstico y tratamiento, la supervivencia de la enfermedad ha mejorado de forma significativa en los últimos años, lo que pone de manifiesto la importancia de la calidad de vida a lo largo del proceso.

¿Cómo ayudar a hacer frente a los efectos secundarios?

Las comidas y cenas navideñas son más que simples encuentros. Por más que lo intentemos obviar, hay un comensal en la mesa, el cáncer, que no se irá por más que lo ignoremos. El impacto emocional del cáncer puede ser mayor en fechas como las navideñas, y no hacer diferencias en el menú entre aquellas personas que padecen cáncer y las que no, puede ser una forma de contribuir a que nuestros seres queridos se sientan integrados y puedan apartar por un momento el cáncer de sus preocupaciones. Pero para ello, hace falta comprender las necesidades nutricionales específicas de aquellos que están pasando por un proceso de cáncer. Las comidas deben ser altas en nutrientes esenciales, fáciles de digerir y suaves para el estómago. Además, es importante considerar la textura y el sabor, ya que estos pueden influir significativamente en el apetito del paciente.

Uno de los efectos colaterales más comunes y desafiantes del tratamiento es la pérdida de apetito. Según comenta Carla Not, nutricionista y dietista, “una táctica clave que podemos utilizar para poner solución a este problema es transformar la experiencia de comer. Por ejemplo, sirviendo porciones pequeñas en intervalos regulares. Este enfoque no solo hace que las comidas sean menos abrumadoras, sino que también mantiene una ingesta constante de nutrientes”. Asimismo, la presentación de los alimentos juega un papel crucial en la mente. Un plato visualmente atractivo puede estimular el apetito, incitando a los pacientes a disfrutar de la comida.

Otro de los aspectos que se ve afectado por el tratamiento contra el cáncer es la disgeusia o alteración del gusto. Este fenómeno puede convertir las comidas familiares en experiencias desconocidas y desagradables para los pacientes. “Durante el tratamiento, es común que algunos sabores se intensifiquen o cambien. Por esta razón, se recomienda evitar la carne roja y aquellos alimentos con sabores o aromas fuertes, como el café o el ajo. También se deberían sustituir aquellos alimentos que tengan un gusto metálico o desagradable y evitar el consumo de leche, ya que puede dejar una textura pastosa en la boca”, añade Carla.

Ser conscientes de estos cambios en la percepción de los alimentos es fundamental para poder adaptar las tradicionales recetas festivas para que se ajusten a las necesidades de aquellos que padecen cáncer.

Una propuesta de menú ideal para Navidad

Con la Navidad a la vuelta de la esquina, la guía de Novartis se convierte en una herramienta fundamental para la planificación de nuestros menús, ya que, además de recomendaciones, ofrece una selección de platos que son saludables y deliciosos, ideales para quienes están en tratamiento contra el cáncer y para cualquier comensal que busque opciones más saludables. Este menú navideño se compone de:

- Un primer plato con la verdura como protagonista, que contienen cantidades sustanciales de fibra, micronutrientes y tienen una densidad energética baja. Un plato ideal para el frío de invierno es una **crema de calabaza y boniato**, que se puede adornar con pipas de calabaza para aportar un contrapunto crujiente.
- Un segundo compuesto por carne blanca, fuente de proteínas magras, acompañada por cereales integrales, que proporcionan una mezcla equilibrada de energía, fibra, minerales y vitaminas. Un plato que combina todos estos beneficios sería el **pollo con arroz en salsa casera de ciruelas**, que añade las aportaciones positivas de la fruta, que son imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Otra opción para los amantes del pescado, que es rico en fibra, minerales y vitaminas, sería un **milhojas de berenjena y merluza**, que combina la suavidad de la verdura con la textura delicada del pescado. Una opción atractiva visualmente y saludable para los comensales.

- Como cierre de menú, podemos disfrutar de un pequeño capricho dulce en forma de **mug cake con topping de chocolate negro sin azúcar y coco rallado**. Aunque es importante consumir dulces de forma ocasional y equilibrarlos con actividad física, este poste es la opción perfecta para poner el punto final a nuestro menú navideño.

*Las guías están disponibles en [este enlace](#).

*El recetario puedes encontrarlo en [este enlace](#).

Referencias

1. (SEOM), Sociedad Española de Oncología Médica, «Las cifras del cáncer en España 2023» 2023.

Acerca de Novartis

Novartis está reimaginando la medicina con el fin de mejorar y prolongar la vida de las personas. Como compañía líder mundial en desarrollo de medicamentos, utilizamos la innovación basada en la ciencia y las tecnologías digitales para el desarrollo de terapias disruptivas en áreas con necesidades médicas no cubiertas. En nuestra misión de descubrir nuevos medicamentos, nos situamos entre las mejores compañías a nivel mundial en términos de inversión en investigación y desarrollo. Los productos de Novartis llegan a cerca de 800 millones de personas a nivel global y nos esforzamos en encontrar innovadoras vías para expandir el acceso a nuestros tratamientos. Cerca de 103.000 personas de más de 140 nacionalidades trabajan en Novartis a nivel mundial. Descubre más en <http://www.novartis.com>

Novartis está en Twitter. Síguenos a través de [@NovartisSpain](#)

Para contenido multimedia de Novartis, visite www.novartis.com/news/media-library

Para cuestiones sobre la web, por favor contacte con media.relations@novartis.com

Contacto de prensa

Teresa Turmo: teresa.turmo@tinkle.es - 659 45 78 59

Andrea Rodríguez: andrea.rodriguez@tinkle.es - 687 28 07 87

Patricia Carrasco: patricia.carrasco@tinkle.es - 687 28 06 68

Source URL: <https://www.novartis.com/es-es/news/media-releases/cuando-el-cancer-irrumpe-en-la-mesa-de-navidad-recomendaciones-nutricionales-para-digerir-mejor-la-enfermedad>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/news/media-releases/cuando-el-cancer-irrumpe-en-la-mesa-de-navidad-recomendaciones-nutricionales-para-digerir-mejor-la-enfermedad>
- https://nivencedorasnivencidas.es/pdf/AF_Guia_Completa_Digital_CM_v2_DO.pdf
- <https://nivencedorasnivencidas.es/recetario.html>
- <http://www.novartis.com>
- <http://www.novartis.com/news/media-library>
- <mailto:teresa.turmo@tinkle.es>
- <mailto:andrea.rodriguez@tinkle.es>
- <mailto:patricia.carrasco@tinkle.es>