



**FRESENIUS  
KABI**

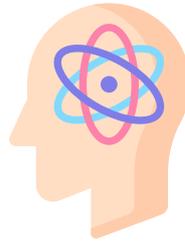
caring for life

# ¿Qué es el cáncer de cabeza y cuello?

Autoría: Sra. Miriam Moriana, dietista-nutricionista  
Hospital Clínico Universitario de Valencia



# ¿Qué es el cáncer de cabeza y cuello?



El cáncer de cabeza y cuello constituye un grupo de tumores muy variado desde el punto de vista clínico, dependiendo fundamentalmente de la localización de dicho tumor. Sufrir esta enfermedad puede provocar problemas en la ingesta de los alimentos, ya sea por la localización y el tamaño del tumor o bien por el tratamiento oncológico recibido. Esta situación puede llevar a un estado de desnutrición y pérdida de peso que disminuya la calidad de vida del paciente.

Un correcto estado nutricional puede ayudar a disminuir la sintomatología ocasionada por el tratamiento oncológico, favorecer la recuperación y disminuir las complicaciones asociadas.

Los síntomas más frecuentes que afectan a la alimentación provocados por el tratamiento oncológico son:

- Pérdida de apetito.
- Disfagia o dificultad para tragar.
- Odinofagia o dolor al tragar.
- Xerostomía o boca seca.
- Mucositis oral o inflamación de los tejidos de la boca y/o aparición de llagas orales.
- Ageusia (desaparición del sabor) y disgeusia (alteración en el sabor).

---

## Objetivos del tratamiento nutricional

Los objetivos que se persiguen en el tratamiento dietético-nutricional en estos casos son:

- 1 Alimentar y nutrir de manera adecuada y evitar el déficit de algún nutriente.
- 2 **Frenar la pérdida de peso**, fundamentalmente de masa muscular, mejorando la calidad de vida.
- 3 Ajustar la dieta teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de cada paciente y la sintomatología derivada del tratamiento oncológico. Si es necesario,

se iniciará un soporte nutricional artificial con suplementos nutricionales que completen una dieta insuficiente.

- 4 En caso de **hiperglucemia (aumento del azúcar en sangre) o en pacientes con diabetes mellitus**, se ajustará la dieta para mantener un correcto control del azúcar en sangre.

# Recomendaciones dietéticas generales

No hay que olvidar que el objetivo principal durante este tipo de tratamientos es que el paciente **coma**, cosa que muchas veces puede ser un **desafío** debido a los efectos secundarios nombrados anteriormente. Por tanto, las recomendaciones generales son:

- Comer varias veces al día pequeñas cantidades de alimentos nutritivos y ricos en energía y proteínas, es decir, de alta densidad energética (frutos secos, aceite de oliva, yogur griego, aguacate, quesos curados, patés vegetales...). Estos alimentos se pueden utilizar para enriquecer algunos platos más pobres.
- Asegurar un correcto aporte de todos los nutrientes, especialmente de alimentos ricos en proteínas (leche y derivados lácteos, huevos, mariscos, pescados y conservas de pescados, carnes, legumbres, frutos secos, cereales, semillas, tofu, tempeh...).
- En los platos principales, evitar aquellos alimentos que sean poco nutritivos y de baja densidad energética, como caldos vegetales, sopas, zumos, purés de verdura no enriquecidos, etc.
- Mantener una correcta hidratación con la ingesta de agua como bebida principal. Si no apetece el agua, se puede aromatizar con unas gotas de limón y menta, o bien tomar alguna infusión.
- En caso de que el paciente tenga **diabetes mellitus o aumento del azúcar en sangre**, se recomienda **limitar** los alimentos ricos en azúcares simples, como bollería industrial, tartas y pasteles, zumos de frutas, batidos de chocolate, etc.
- Asegurar una correcta higiene de la boca. Es importante mantener una correcta higiene bucal para ayudar a prevenir la aparición de posibles caries, llagas o infecciones orales.
- Realizar actividad física diariamente, adaptando el tipo de ejercicio físico a cada etapa del tratamiento y a la situación de cada persona. Se puede optar por caminar o realizar ejercicios con banda elástica, entre otros.

---

# Recomendaciones dietéticas específicas

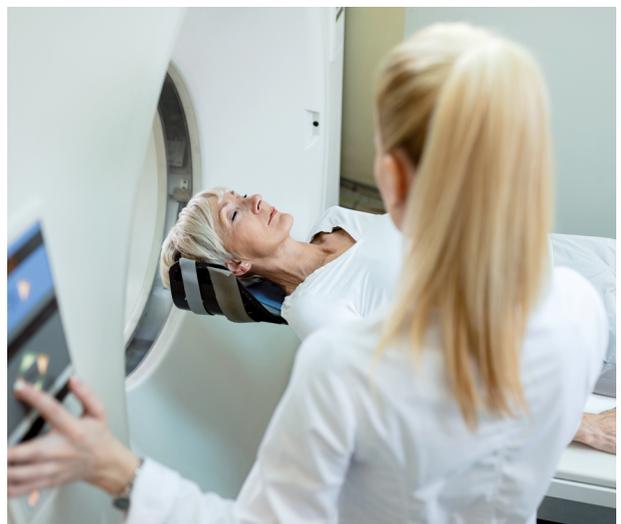
A continuación se detallan las recomendaciones específicas en función de los efectos secundarios más frecuentes:

- **Pérdida de apetito:** cuidar la presentación de los platos variando colores, olores y texturas; evitar olores y sabores fuertes; mantenerse fuera de la cocina o zona de cocinado de alimentos; realizar platos únicos nutritivos, completos y enriquecidos; aprovechar las horas en las que se tiene más hambre para comer estos platos; beber fuera de las comidas principales para evitar saciedad; si hay despertar nocturno, se puede aprovechar para tomar líquidos nutritivos (leche semidesnatada o entera, yogur líquido...); salir a caminar antes de las comidas principales para favorecer el apetito, etc.

- **Disfagia o dificultad para tragar:** se recomienda triturar los alimentos y, en caso de que exista tos o atragantamientos, se triturarán hasta obtener una textura homogénea y sin dobles texturas. Enriquecer los platos con productos nutritivos (aceite de oliva, queso...). En ocasiones, será necesario utilizar espesante comercial. Si lo requiere, se lo indicará su profesional sanitario. Además, también es conveniente utilizar cucharitas de postre para alimentarse, en vez de cucharas más grandes.
- **Odinofagia o dolor al tragar:** en este caso será necesario modificar la textura de los alimentos, tomando aquellos de textura blanda, añadiendo salsas o triturando algunos platos, sin olvidar que estos deben ser completos, incluyendo al menos verduras, farináceos (patata, arroz, pan, legumbres, pasta), proteínas (carne, huevo, pescado, tofu, queso) y grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos...).
- **Xerostomía o boca seca:** enjuagarse la boca antes de las comidas con soluciones de agua con bicarbonato y sal, limón, manzanilla o colutorios bucales sin alcohol, (con alcohol resecan la boca). Tomar líquidos frecuentemente. Los **ácidos favorecen la producción de saliva**, por lo que tomar frutas ácidas (kiwi, piña, frutos rojos), tomate, limón o el zumo de un limón, cubitos de hielos elaborados con cítricos... serán buenas opciones (aunque, si existe mucositis o llagas en la boca, no se deberá optar por los ácidos). También ayudará tomar alimentos jugosos, con salsas como bechamel o mayonesa, comer platos caldosos (p. ej. arroz caldoso con marisco) o triturar los alimentos. Evitar comer grandes bocados de comida de una sola vez.
- **Mucositis oral o inflamación de los tejidos de la boca o aparición de llagas:** se recomienda no tomar alimentos irritantes como ácidos (naranja, limón, kiwi, pepinillos en vinagre), café, alcohol, alimentos picantes, secos o de consistencia dura (biscotes, filete de lomo, croquetas, rebozados, chips...). Se toleran mejor los alimentos fríos o a temperatura ambiente que los alimentos calientes. Si es muy grave, es posible que se requiera triturar la dieta o tomar alimentos de textura blanda y/o con salsas (tortilla francesa, albóndigas, queso fresco, aguacate...). Tomar cubitos de hielo o

polos de hielo puede ayudar a disminuir las molestias al tragar.

- **Disgeusia o alteración en el sabor de los alimentos:** enjuagarse la boca con manzanilla o bicarbonato antes de comer, utilizar cubiertos de madera para cocinar y de plástico para comer.
  - En caso de desaparición del sabor (**ageusia o hipogeusia**), se recomienda condimentar los platos con especias (tomillo, laurel, perejil, ajo, menta, albahaca) y utilizar potenciadores del sabor (como los cubitos de caldo). También se puede optar por alimentos con sabores fuertes, como el queso curado.
  - Si el problema es la **disgeusia** (alteración en el sabor), comer frutas ácidas, ya que pueden ayudar a hacer desaparecer el sabor metálico, o añadir unas gotas de limón al agua. Conviene tomar carnes y pescados enmascarados con salsas agrídulces o aromáticas, ya que muchas veces las carnes rojas y algunos pescados son los que más sabor desagradable provocan. También se pueden comer en forma de empanadas, canelones, etc.
  - Si existe una **alteración del olfato**, hay que evitar alimentos de olor fuerte, como pescados azules (atún, sardina, salmón...), la coliflor o la col, o los alimentos fritos, y elegir preparaciones frías o a temperatura ambiente, ya que desprenden menos olores. Además, se recomienda estar alejado de la cocina para evitar los olores desprendidos durante el cocinado.



# Alimentos aconsejados y desaconsejados en cáncer de cabeza, cuello e hiperglucemia

	Xerostomía o boca seca		Mucositis oral y/o llagas en la boca	
	Aconsejados	Desaconsejados	Aconsejados	Desaconsejados
<b>Frutas y verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trituradas</li> <li>• Frutas ácidas: kiwi, fresas, naranja, mandarinas, frutos rojos</li> <li>• Pimiento rojo, tomate, limón, pepinillos en vinagre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras crudas: lechuga, canónigos, rabanillos, pimiento, cebolla...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas trituradas o blandas: pera, manzana asada, sandía, melón, plátano maduro, macedonia de frutas</li> <li>• Verduras trituradas o hervidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas duras, fibrosas y ácidas: piña, naranja, manzana verde, mandarina, frutos rojos</li> <li>• Verduras crudas, duras y ácidas: lechuga, pimiento rojo, tomate, pepino</li> </ul>
<b>Carnes, pescados, mariscos y huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con salsas y de textura blanda: merluza con pimiento rojo y bechamel, huevo duro con mayonesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy secos: filete de ternera a la plancha, lomo de cerdo</li> <li>• Huevo duro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triturados o blandos: carnes y pescados blandos o con salsas (albóndigas o pescado en salsa), huevo poché, en tortilla o rallado...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar plancha u horno que reseque el alimento</li> <li>• Croquetas y otras preparaciones duras</li> <li>• Pescados sin espinas</li> <li>• Salsas ácidas</li> </ul>
<b>Cereales, tubérculos y legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos, triturados o en plato caldoso: lentejas, arroz caldoso de marisco con unas gotas de limón</li> <li>• Pasta carbonara, pasta con tomate y carne picada</li> <li>• Tortilla de patata jugosa</li> <li>• Leche con avena o copos de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secos: fideuá o paella, ensalada de legumbres y verdura cruda</li> <li>• Puré de patata, patata al horno sin salsas</li> <li>• Cereales sin remojar en leche u otra bebida</li> <li>• Galletas</li> <li>• Pan de molde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos, en puré o plato caldoso: arroz caldoso de pescado, sopa de fideos o sémola, lentejas, lentejas trituradas</li> <li>• Leche con avena o copos de maíz o galletas caseras sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada fresca de vegetales con legumbres o con pasta</li> <li>• Cereales sin remojar en leche u otra bebida</li> <li>• Galletas</li> <li>• Tostadas</li> <li>• Pan de molde</li> </ul>

	Xerostomía o boca seca		Mucositis oral y/o llagas en la boca	
	Aconsejados	Desaconsejados	Aconsejados	Desaconsejados
<b>Lácteos y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, bebidas vegetales, yogur natural, yogur natural tipo griego, con sabor a limón</li> <li>• Quesos blandos o en porciones, añadidos a purés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas vegetales con azúcares añadidos</li> <li>• Yogur azucarado, postres lácteos dulces (natillas, flanes)</li> <li>• Quesos muy curados y secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, bebidas vegetales, yogur natural, yogur natural tipo griego</li> <li>• Skyr</li> <li>• Batidos a base de leche o yogur y fruta</li> <li>• Quesos blandos o en porciones, añadidos a purés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas vegetales con azúcares añadidos</li> <li>• Yogur azucarado, postres lácteos dulces (natillas, flanes), yogures ácidos (limón)</li> <li>• Quesos muy curados</li> </ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua, infusiones, agua con limón, cubitos de hielo elaborados con zumo de limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> <li>• Bebidas y refrescos azucarados y con gas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua, infusiones, cubitos de hielo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> <li>• Bebidas y refrescos azucarados y con gas</li> <li>• Agua con limón</li> </ul>
<b>Otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva, frutos secos en salsas, salsas ácidas</li> <li>• Polos de hielo ácidos (limón, frutos rojos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos sin triturar, chocolates y bollería industrial en general, caramelos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva, frutos secos triturados, cacao en polvo &gt; 75%</li> <li>• Polos de hielo de sabores no ácidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinagre, salsas ácidas, frutos secos sin triturar, chocolates y bollería industrial en general</li> </ul>



	Disfagia o dificultad para tragar		Odinofagia	
	Aconsejados	Desaconsejados	Aconsejados	Desaconsejados
<b>Frutas y verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trituradas y sin dobles texturas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas sin triturar, sobre todo piña, kiwi, sandía, uva, naranja y mandarina</li> <li>• Macedonia de frutas</li> <li>• Verduras sin triturar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas trituradas o blandas: pera, manzana asada, sandía, melón, plátano maduro, macedonia de frutas</li> <li>• Verduras trituradas o hervidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas duras y fibrosas: piña, manzana verde, gajos de mandarina</li> <li>• Verduras crudas y duras: lechuga, pimiento rojo y verde, cebolla, pepino</li> </ul>
<b>Carnes, pescados, mariscos y huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triturados y sin dobles texturas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno mientras estén triturados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triturados o blandos: carnes y pescados blandos, huevo poché, en tortilla o rallado...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar plancha u horno que reseque el alimento</li> <li>• Pescados sin espinas</li> </ul>
<b>Cereales, tubérculos y legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triturados y sin dobles texturas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno mientras estén triturados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos, en puré o plato caldoso: arroz caldoso de pescado, hummus de garbanzos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada fresca de vegetales con legumbres o con pasta</li> </ul>
<b>Lácteos y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, bebidas vegetales (con o sin espesante comercial), yogur natural, yogur natural tipo griego</li> <li>• Skyr</li> <li>• Queso batido, en polvo o triturado añadido a purés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas vegetales con azúcares añadidos</li> <li>• Yogur azucarado, postres lácteos dulces (natillas, flanes), yogures con trozos de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, bebidas vegetales, yogur natural, yogur natural tipo griego</li> <li>• Skyr</li> <li>• Batidos elaborados con leche o yogur y fruta</li> <li>• Quesos blandos o en porciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas vegetales con azúcares añadidos</li> <li>• Yogur azucarado, postres lácteos dulces (natillas, flanes)</li> <li>• Quesos muy curados</li> </ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua, infusiones</li> <li>• Utilizar espesante si se lo indican</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> <li>• Bebidas y refrescos azucarados y con gas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua, infusiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> <li>• Bebidas y refrescos azucarados y con gas</li> </ul>
<b>Otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva, frutos secos en polvo.</li> <li>• Cacao en polvo &gt; 75%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos sin triturar, chocolates y bollería industrial en general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva, frutos secos triturados, cacao en polvo &gt; 75%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos sin triturar, chocolates y bollería industrial en general</li> </ul>

	<b>Ageusia o desaparición del sabor</b>		<b>Disgeusia o alteración en el sabor</b>	
	<b>Aconsejados</b>	<b>Desaconsejados</b>	<b>Aconsejados</b>	<b>Desaconsejados</b>
<b>Frutas y verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas</li> <li>• Triturados de fruta con canela, purés de verdura con quesos fuertes</li> <li>• Mermeladas caseras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas ácidas: kiwi, fresas, frutos rojos, naranja, mandarina, piña, limón</li> <li>• Mermeladas caseras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguna</li> <li>*Coliflor o col si hay alteración del olfato</li> </ul>
<b>Carnes, pescados, mariscos y huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos, con salsa de queso o especias que aumenten el sabor de los platos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes y pescados con salsas, mermeladas caseras, elaboradas sin azúcar añadido, con hierbas aromáticas</li> <li>• Canelones, croquetas, empanadas, púdines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes rojas y pescados fuertes (sardinas, salmón...) a la plancha, sin salsas</li> </ul>
<b>Cereales, tubérculos y legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos, cocinados con especias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>
<b>Lácteos y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos, yogures de sabores sin azúcar, con canela</li> <li>• Skyr, quesos curados, cremosos y azules, con sabores fuertes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas vegetales con azúcares añadidos</li> <li>• Yogur azucarado, postres lácteos dulces (natillas, flanes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, bebidas vegetales, yogures de frutas o con sabores, sin azúcar añadido, con mermeladas sin azúcar</li> <li>• Skyr</li> <li>• Batidos de leche o yogur y fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas vegetales con azúcares añadidos</li> <li>• Yogur azucarado, postres lácteos dulces (natillas, flanes)</li> </ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua con limón, infusiones de sabores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> <li>• Bebidas y refrescos azucarados y con gas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguas saborizadas</li> <li>• Té (con menta o limón), otras infusiones o zumos de fruta sin azúcares añadidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> <li>• Bebidas y refrescos azucarados y con gas</li> </ul>
<b>Otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar potenciadores del sabor: menta, albahaca, orégano, romero, tomillo, laurel, ajo, sal, cubitos de caldo</li> <li>• Aceite de oliva aromatizado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolates y bollería industrial en general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva, frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolates y bollería industrial en general</li> </ul>

# Ejemplo de menú de tres días para odinodisfagia, mucositis y xerostomía con diabetes o alteración del azúcar en sangre

	Lunes	Martes	Miércoles
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batido de leche semidesnatada con avena, manzana y canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papilla de yogur natural griego, copos de maíz y pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papilla de 2 yogures naturales griegos, almendra molida y melocotón</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hummus de garbanzos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descafeinado con leche semidesnatada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de frutas de temporada</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de patata con merluza y judías verdes salteadas con ajitos</li> <li>Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de calabaza con queso, frutos secos en polvo y huevo</li> <li>Triturado de fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisado de ternera con patata y verduras tradicional, triturado</li> <li>Yogur natural</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de 1 fruta de temporada con yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur rico en proteínas sin azúcar o skyr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batido de leche semidesnatada con avena, plátano y avellanas molidas</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla de patata con cebolla triturada con leche</li> <li>Yogur natural con membrillo sin azúcar, triturado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de patata, salmón y calabacín</li> <li>Natillas de chocolate sin azúcar (ver receta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de lenguado, zanahoria, puerro y patata</li> <li>Descafeinado con leche semidesnatada</li> </ul>

\*Se utilizará espesante si su especialista en nutrición y dietética se lo indica.

\*\*Si hay riesgo de atragantamiento, pasar los purés por el pasapuré o colador chino para evitar que queden pieles, filamentos o grumos y favorecer que tengan una textura homogénea, sin dobles texturas.

## Receta de Natillas de chocolate sin azúcar

### Ración para 2

#### Ingredientes:

- 80 gramos de chocolate negro > 75% cacao
- 1 yogur natural griego
- 1/2 vaso de leche semidesnatada o vegetal sin azúcares añadidos

(Se puede añadir edulcorante sin calorías al gusto)

#### Instrucciones:

1. Derretir el chocolate, añadir el yogur y remover a fuego suave hasta que quede una textura homogénea.
2. Sacar del fuego y agregar la leche. Mezclar hasta que quede una textura homogénea.
3. Poner en vasitos y dejar en nevera 6-8 h hasta que cuaje.



# A la hora de cocinar

Para mejorar la ingesta de alimentos, es importante tener en cuenta ciertos aspectos a la hora de cocinar, en función de los efectos secundarios del tratamiento oncológico.

- **Disfagia:** triturar los alimentos dejando una textura homogénea y sin dobles texturas. Pasarlos por el pasapuré o colador chino. En algunos casos será necesario el uso de espesante comercial para adaptar la textura de los líquidos.
- **Odinofagia:** será preferible utilizar técnicas de cocinado que no endurezcan el alimento, como plancha, rebozado u horno. Por lo tanto, se recomienda triturar, hervir o cocinar al papillote o platos con salsas.
- **Xerostomía:** se optará por cocinar guisos, platos caldosos, salsas o purés para facilitar la deglución. Será preferible platos fríos o a temperatura ambiente.
- **Mucositis oral y llagas orales:** al igual que en la odinofagia, será preferible utilizar técnicas de cocinado que no endurezcan el alimento. Por lo tanto, se recomienda triturar, hervir o cocinar al papillote o platos con salsas.
- **Ageusia y/o disgeusia:** usar utensilios de madera para cocinar.

---

## Consejos para tomar el suplemento nutricional que me ha pautado mi médico/nutricionista

Los suplementos son productos dietéticos especiales ricos en calorías, proteínas y otros nutrientes que se ofrecen cuando la alimentación tradicional no es capaz de cubrir las necesidades nutricionales del paciente. Los siguientes consejos servirán para mejorar la tolerancia a los mismos:

- El suplemento nutricional debe complementar una dieta, no sustituir ninguna ingesta, a no ser que así se lo haya recomendado su especialista en nutrición.
- Es interesante tomarlo en aquellos momentos que tenemos más apetito.
- Un consejo será tomarlo trago a trago a lo largo del día, como si fuera una botella de agua. O, si hay despertar nocturno, es un buen momento para tomar al menos media botella.
- Se puede verter a un vaso o copa de cristal y enfriar para tomarlo de una forma novedosa y agradable.
- Puede tomarlo natural o frío y, una vez abierto, debe guardarlo en la nevera y no más de 24 h.
- También se puede calentar, pero sin que llegue a hervir.
- Además, también se puede mezclar con leche, canela, cacao o cualquier otro alimento y triturar, o bien aprovecharlo para realizar alguna receta dulce.
- No obstante, seguiremos el consejo de nuestro/a nutricionista de manera personalizada.

# ¿Sabías que?

- Cuando tenemos poco apetito debemos intentar comer más veces al día, ya que las raciones que tomaremos serán muy pequeñas cada vez que intentemos comer algo. Por eso se recomienda comer más de 5 veces al día, ingiriendo alimentos **no desnatados**, ricos en calorías y en proteínas en cada una de las tomas.
- Por esta razón es importante saber que en las comidas principales tenemos que intentar comer platos variados **enriquecidos**, que incluyan tanto proteínas (quesos, carnes, pescados, huevos, tofu, leche en polvo) como farináceos (pasta, arroz, patata, pan, legumbres), grasas (aceite de oliva, frutos secos, aguacate) y verduras.
- En general, **no son aconsejables** platos únicos como purés de verdura sin enriquecer o sopas de fideos o sémolas, ya que tienen un aporte de calorías y proteínas muy escaso, es decir, son de **baja densidad nutricional**.