

**RECETAS  
DE COCINA  
Y DE AUTOAYUDA  
PARA EL ENFERMO  
ONCOLÓGICO**

**2.ª Edición**



**M.ª Luisa de Cáceres Zurita**  
Doctora en Psicología

**Francisca Ruiz Mata**  
Diplomada en Enfermería

**Miguel Ángel Seguí Palmer**  
Médico Oncólogo

Fotografías  
M.ª Luisa de Cáceres Zurita

Edita:



©2004 2.ª edición M<sup>º</sup> Luisa de Cáceres Zurita, Francisca Ruiz Mata y Miguel Ángel Seguí Palmer

©2004 2.ª edición Fotografías: M<sup>º</sup> Luisa de Cáceres Zurita

©2004 2.ª edición Ferrando Torres & Noguera Asociados S.L.

**Grupo Mayo**

Aribau, 185-187 / 08021 Barcelona

Segre, 29 / 28002 Madrid

1ª edición julio 2002

1ª reimpresión noviembre 2002

2ª reimpresión mayo 2003

ISBN: 84-96122-42-5

Diseño interior y cubierta: F.T.N. Asociados

Fotocomposición: M4 Autoedición Asociados, S.L.

Depósito legal: B-37.051-04

Impresión: Comgrafic

Impreso en España-*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. No se puede reproducir ninguna parte de esta publicación, ni almacenarla en cualquier sistema recuperable, ni transmitirla por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiado, en discos, ni por cualquier otra forma de transmisión de información, sin la previa autorización por escrito del titular del *copyright*.

El empleo de los nombres registrados, marcas registradas, etc., en esta publicación, no significa –incluso en ausencia de una declaración explícita– que tales nombres están exentos de las leyes y reglamentos protectores pertinentes y que por tanto pueden emplearse libremente.

Este libro es de carácter divulgativo y, en todos los casos, siempre es el médico quien debe hacer las recomendaciones concretas y personalizadas para cada persona.

[www.edicionesmayo.es](http://www.edicionesmayo.es)

# RECETAS DE COCINA Y DE AUTOAYUDA PARA EL ENFERMO ONCOLÓGICO

## **M.<sup>a</sup> Luisa de Cáceres Zurita**

*Doctora en Psicología*

Servicio de Oncología Médica/  
Servicio de Psiquiatría y Psicología  
Hospital General de Catalunya  
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

## **Francisca Ruiz Mata**

*Diplomada en Enfermería*

Servicio de Oncología Médica  
Hospital General de Catalunya  
Sant Cugat del Vallès, Barcelona

## **Miguel Ángel Seguí Palmer**

*Médico Oncólogo*

Servicio de Oncología Médica  
Hospital de Sabadell, Corporació Sanitària Parc Taulí  
Sabadell (Barcelona)

Colaboración de Montserrat Gironès Coromina,  
Diplomada en Fisioterapia, Servicio de Rehabilitación,  
Hospital Clínic i Provincial de Barcelona (Parte 4)



# ÍNDICE DE CAPÍTULOS

<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Parte 1</b>	
<b>LA BUENA ALIMENTACIÓN AYUDA AL TRATAMIENTO</b>	<b>3</b>
<b>Comer bien es importante</b>	<b>3</b>
<b>Los tratamientos y su repercusión en la alimentación</b>	<b>4</b>
Cirugía	<b>6</b>
Quimioterapia	<b>6</b>
Radioterapia	<b>7</b>
Terapia biológica	<b>7</b>
<b>Una visión positiva</b>	<b>7</b>
<b>¿Suplementos y vitaminas?</b>	<b>9</b>
<b>Algunos problemas concretos</b>	<b>10</b>
Alteraciones en la percepción del sabor	<b>10</b>
Náuseas y vómitos	<b>12</b>
Falta de apetito	<b>16</b>
Inflamaciones y llagas en la boca	<b>17</b>
Sequedad de boca	<b>19</b>
Diarrea	<b>20</b>
Estreñimiento	<b>22</b>
Repugnancia por ciertos alimentos	<b>23</b>
Fatiga (cansancio)	<b>24</b>
<b>Parte 2</b>	
<b>HACIENDO FRENTE A UNA SITUACIÓN DIFÍCIL: ASPECTOS PSICOLÓGICOS</b>	<b>27</b>
<b>Introducción</b>	<b>27</b>



<b>Escuchar, preguntar y entender</b>	<b>28</b>
<b>Reacciones y posibles síntomas ante el diagnóstico</b>	<b>30</b>
Miedo	<b>30</b>
Negación	<b>31</b>
Rabia	<b>31</b>
Sentimientos de culpabilidad	<b>32</b>
Ansiedad	<b>32</b>
Aislamiento	<b>33</b>
Dependencia	<b>33</b>
Depresión frente a tristeza	<b>33</b>
<b>Adaptación al diagnóstico</b>	<b>34</b>
<b>Comunicar y compartir el diagnóstico con los demás</b>	<b>35</b>
¿Siente miedo o dificultad al hablar de su enfermedad?	<b>35</b>
Cómo comunicarse con los niños	<b>36</b>
Qué hacer para ayudar a los niños	<b>37</b>
La familia y sus reacciones	<b>39</b>
<b>La comunicación con el paciente</b>	<b>40</b>
<b>Efecto de la quimioterapia y/o radioterapia en el estado de ánimo</b>	<b>41</b>
<b>Vómitos y náuseas</b>	<b>41</b>
<b>Fatiga</b>	<b>42</b>
Efectos psicológicos de la fatiga	<b>43</b>
¿Qué hacer si se tiene fatiga?	<b>43</b>
<b>Dolor</b>	<b>44</b>
¿Qué ocurre si no se trata el dolor?	<b>45</b>
La equivocación de no comunicar el dolor	<b>45</b>
Preguntas sobre el tratamiento del dolor	<b>46</b>
¿Cómo comunicar el grado de dolor?	<b>47</b>
¿Por qué es importante la ayuda emocional ante el dolor?	<b>47</b>
Algunos métodos y técnicas no farmacológicas que pueden ayudar al paciente a aliviar el estrés y el dolor	<b>48</b>
<b>¿Necesita ayuda?</b>	<b>51</b>
Otros recursos	<b>52</b>

<b>Parte 3</b>	
<b>RECETAS PARA DISFRUTAR CON LA COMIDA</b>	<b>53</b>
<b>Introducción</b>	<b>53</b>
<b>Diarrea</b>	<b>54</b>
Consejos para el tratamiento de la diarrea	<b>54</b>
Menús recomendados en caso de diarrea	<b>56</b>
Recetas aconsejadas para pacientes con diarrea	<b>58</b>
<b>Pérdida de apetito, o anorexia</b>	<b>61</b>
Consejos para el tratamiento de la pérdida de apetito o anorexia	<b>61</b>
Menús recomendados en caso de anorexia	<b>63</b>
Recetas aconsejadas para pacientes con anorexia	<b>65</b>
<b>Úlceras o llagas en la boca</b>	<b>70</b>
Consejos para el tratamiento de las úlceras o llagas en la boca	<b>70</b>
Menús recomendados en caso de mucositis	<b>71</b>
Recetas aconsejadas para pacientes con mucositis y esofagitis	<b>73</b>
<b>Alteraciones del gusto y del olfato</b>	<b>77</b>
Consejos para el tratamiento de la alteración del gusto y del olfato	<b>77</b>
Menús recomendados en caso de alteraciones del gusto y del olfato	<b>78</b>
Recetas aconsejadas para pacientes con alteraciones del gusto y del olfato	<b>80</b>
Consejos en caso de notar sabor metálico	<b>84</b>
Menús recomendados en caso de notar sabor metálico	<b>85</b>
Recetas aconsejadas para pacientes que notan sabor metálico	<b>87</b>
<b>Náuseas y vómitos</b>	<b>92</b>
Consejos para el tratamiento de las náuseas y los vómitos	<b>92</b>
Menús recomendados en caso de náuseas y vómitos	<b>93</b>
Recetas aconsejadas para pacientes con náuseas y vómitos	<b>95</b>
<b>Estreñimiento</b>	<b>99</b>



Consejos para el tratamiento del estreñimiento	99
Menús recomendados en caso de estreñimiento	100
Recetas aconsejadas para pacientes con estreñimiento	102
<b>Sequedad de boca</b>	<b>107</b>
Consejos para el tratamiento de la sequedad de boca o xerostomía	107
Menús recomendados en caso de sequedad de boca o xerostomía	108
Recetas aconsejadas para pacientes con sequedad de boca o xerostomía	109
<b>El enfermo bajo de defensas</b>	<b>114</b>
Consejos para el enfermo bajo de defensas	114
Menús para el paciente bajo de defensas	115
Recetas aconsejadas ante la bajada de defensas	116
<b>Consejos para el paciente que recibe el alta</b>	<b>117</b>
Puntos clave de unos buenos hábitos alimentarios	118
Otros consejos generales que pueden ayudar al paciente	119
<b>Parte 4</b>	
<b>FISIOTERAPIA PARA EL ENFERMO ONCOLÓGICO</b>	<b>121</b>
<b>Introducción</b>	<b>121</b>
<b>Después de la cirugía</b>	<b>122</b>
<b>El linfedema</b>	<b>123</b>
<b>El cuidado de las cicatrices</b>	<b>123</b>
<b>El cuidado de la piel</b>	<b>125</b>
<b>Una vez acabado el tratamiento</b>	<b>125</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>127</b>

<b>Anexos</b>	<b>133</b>
<b>ANEXO 1</b> <b>¿Qué profesionales intervienen en el cuidado de los pacientes?</b>	<b>133</b>
<b>ANEXO 2</b> <b>Sedes y centros de la asociación española contra el cáncer</b>	<b>135</b>
<b>ANEXO 3</b> <b>Asociaciones de mujeres afectadas de cáncer de mama integradas en la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)</b>	<b>141</b>
<b>ANEXO 4</b> <b>Asociaciones de laringectomizados y otras asociaciones</b>	<b>143</b>



## Prólogo a la segunda edición

Zaragoza, 10 de febrero de 2004

La gran acogida que ha tenido este manual ha instado a sus promotores a plantearse la necesidad de realizar una segunda edición, un año y medio después de su presentación. En esta ocasión, y como presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica, apoyo esta gran iniciativa que tan esclarecedora y útil ha resultado y, sin duda, resultará para sus lectores.

El paciente oncológico dispone con esta obra de un libro de cabecera de fácil manejo y comprensión que le va a ayudar a afrontar su situación y a mejorar su calidad de vida. El cáncer es una enfermedad progresiva en la que la nutrición y la calidad de vida del paciente desempeñan un papel fundamental.

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es una sociedad científica comprometida con la educación sanitaria de la sociedad española en lo que concierne al cáncer y participa activamente en la prevención de esta enfermedad, mediante la promoción de iniciativas de educación sanitaria que propongan hábitos de vida saludables.

La alimentación ocupa un lugar destacado entre los hábitos de vida saludables. Datos recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ponen de manifiesto que la ingestión insuficiente de frutas y verduras está causando al año unos 2,7 millones de muertes. Este déficit nutricional figura, según la OMS, entre los 10 primeros factores de riesgo de mortalidad por cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Varios estudios epidemiológicos analizan los beneficios de una dieta equilibrada en la incidencia del cáncer. Recientemente, numerosos expertos españoles, así como el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) y la Fundación Mundial de Investigación contra el Cáncer (WCRF), coinciden en destacar que incrementar el consumo de alimentos de origen vegetal, disminuir la ingesta de carnes y alimentos ricos en grasas, y practicar ejercicio físico, puede reducir el riesgo de aparición de tumores malignos.



Entre el 40 y el 80% de los enfermos de cáncer presenta algún grado de desnutrición en virtud del tipo de tumor, la fase de la enfermedad y el tratamiento recibido. La situación se agrava a medida que progresa la enfermedad, de modo que en las fases más avanzadas la mayoría de los pacientes, hasta un 80%, sufre malnutrición.

La caquexia o pérdida acelerada de peso, en particular de masa muscular, es una complicación frecuente en los enfermos con cáncer que habitualmente se acompaña de anorexia y configura lo que se denomina el «síndrome de anorexia-caquexia». Se presenta en alrededor del 50% de los enfermos con tumor extendido y hasta en el 80% de quienes se encuentran en fase terminal, siendo más frecuente en tumores gastrointestinales y de pulmón.

Todos estos datos evidencian la importancia de una buena alimentación. Los pacientes oncológicos con una nutrición adecuada tienen una mejor respuesta al tratamiento y mayor supervivencia.

Otros de los efectos secundarios derivados de los tratamientos contra el cáncer y que frecuentemente son motivo de preguntas en nuestras consultas de oncología son, entre otros, las inflamaciones y llagas en la boca, las náuseas y vómitos, la sequedad de la boca o xerostomía, las alteraciones en la percepción de los sabores, la falta de apetito, la diarrea y el estreñimiento. Cómo abordar estas complicaciones y cómo superarlas queda aclarado de forma sencilla en este manual.

Por todo ello, este libro es una herramienta práctica para pacientes, familiares y cuidadores que recopila consejos de nutrición, acompañados de recetas de cocina y de «autoayuda», en el que ha participado un gran equipo multidisciplinario integrado por el oncólogo médico, Dr. Miguel Ángel Seguí Palmer, la enfermera Dña. Francisca Ruiz Mata y la psicóloga, Dra. M.<sup>a</sup> Luisa de Cáceres Zurita. Sirva para todos mi felicitación por el excelente trabajo realizado y a Pfizer por el impulso y patrocinio de esta iniciativa.

**Dr. Antonio Antón Torres**  
*Presidente de la Sociedad Española  
de Oncología Médica (SEOM)*

## **AGRADECIMIENTOS**

*A M.<sup>a</sup> José García, Nuria Ransanz y Nuria Presas por el apoyo y la ayuda ofrecidos en la realización de este trabajo.  
Al Dr. Miquel Macià, médico oncólogo, especialista en Radioterapia, por su apoyo en la elaboración de este libro.  
Al Dr. Santiago Rosales, máster en Salud Pública, especialista en Enfermedades Infecciosas, por la coordinación, ilusión y ayuda desinteresada que nos ha prestado durante todo el proceso de elaboración de este libro.*





## Introducción

Comer bien contribuye mucho a nuestra calidad de vida y es algo más que una simple necesidad física: es, además, un placer que forma parte, una parte agradable, de nuestra vida familiar y social.

Sin embargo, muchas personas que reciben tratamiento anticanceroso tienen problemas con la comida a causa de diversas complicaciones que la terapia puede ocasionar: cambios en la percepción del sabor, náuseas y vómitos, llagas en la boca, etc.; todo ello hace difícil o desagradable para el paciente aquello que debiera ser un placer importante: la comida. De hecho, la dieta constituye una parte importante de la terapia porque comer adecuadamente antes, durante y después de los tratamientos ayuda a sentirse más fuerte, a tolerar mejor el proceso y a mejorar, por tanto, la calidad de vida.

Este libro está pensado para servir de ayuda ante los problemas que se plantean con la alimentación y los efectos secundarios del tratamiento. Dirigido tanto a los pacientes como a sus familiares y cuidadores, ofrece consejos prácti-



cos y sugerencias culinarias pensadas para paliar las molestias digestivas habituales en los pacientes tratados con quimioterapia o radioterapia. Las sugerencias que contiene proceden de varias fuentes y de la experiencia de los autores, y han ayudado a otros pacientes a sobrellevar estos mismos problemas.

Los enfermos experimentan diferentes reacciones emocionales y físicas antes, durante y después del tratamiento del cáncer; su deseo de información también varía mucho, y mientras algunos quieren leer todo lo que cae en sus manos, otros no. Además, la necesidad de información cambia con el tiempo. Al principio, una información general sobre su problema puede ser suficiente para algunos pacientes y sólo más tarde, durante el tratamiento, piden a sus terapeutas una información más detallada.

Este libro de ayuda está organizado en cuatro partes: la primera ofrece unas explicaciones médicas básicas; la segunda presenta consejos y sugerencias prácticas sobre el apoyo psicológico que tanto pacientes como cuidadores acostumbran a necesitar en estas situaciones; la tercera es la parte dietética propiamente dicha y está dividida en secciones, que abordan consejos, recomendaciones dietéticas y recetas detalladas de platos variados pensados específicamente para ayudar a los pacientes afectados por cada uno de los problemas citados. La cuarta trata de la importancia de la Fisioterapia para la rehabilitación del paciente oncológico. Cada sección es independiente, por lo que se puede leer tanto o tan poco de este libro como necesiten y deseen los pacientes, familiares o cuidadores.