

# Manejo de Sabores Desagradables de Comida y Bebidas Durante el Tratamiento del Cáncer

Miranda Moss es dueña de un restaurante y considera la comida uno de los mejores placeres de la vida. Pero después de empezar la quimioterapia para el cáncer de mama, ella notó que los alimentos no sabían cómo antes.

*“Con frecuencia planeo mi día en torno a la comida deliciosa que sé que voy a comer. Así que fue algo muy desafiante cuando empecé a perder mis papilas gustativas. En realidad, fue más que desafiante, fue algo depresivo. Sentí una tristeza profunda por este cambio.”-Miranda, Paciente*

El cáncer y sus tratamientos pueden cambiar el sabor de los alimentos, -entre otras cosas- dejar un sabor agrio o metálico en la boca... causando que ciertos sabores no sean apetecibles o blandos... o reduciendo su habilidad de poder distinguir sabores. Algunos tratamientos del cáncer también pueden dañar las células de la nariz que detectan los olores.

*“Su sentido del gusto y del olfato están conectados. Así que los sabores de comida se identifican por su olor. Si las células de su nariz están dañadas es posible que no pueda diferenciar los sabores de los alimentos. Así que, por ejemplo, si come una toronja y un limón, no va a notar la diferencia.”-Kari Ikemoto, Dietista Profesional*

Además, los tratamientos del cáncer pueden interferir con la producción de saliva. La boca seca, conocida por xerostomía puede hacer que sienta la comida como cartón o arena en su boca. Cuando la comida no sabe bien, puede ser difícil comer sin sentirse mal del estómago.

*“Como resultado, es posible que limite los alimentos o que los evite por completo. Esto puede terminar en deficiencias de nutrición y pérdida de peso.”- Kari Ikemoto, Dietista Profesional*

Para hacer que los alimentos sepan mejor, trate de mezclar 1 cucharadita de sal con una cucharadita de bicarbonato en un cuarto de agua.

*“Enjuague su boca con esta solución antes de cada comida. Después de la comida, lávese los dientes o enjuáguese con la solución de nuevo.”- Kari Ikemoto, Dietista Profesional*

Otros tips: Chupe mentas sin azúcar o dulces sabor a fruta, o mastique chicle para estimular la producción de saliva. Si tiene boca seca, tome sorbitos de agua al comer. Coma alimentos suaves, como sopa, pudín, o puré de papas. O remoje su comida con salsas o caldos para facilitar masticarlas y tragarlas.

También puede preguntarle a su dietista o profesional médico si puede usar un sustituto de saliva, éste cubre y humedece su boca y garganta para ayudarlo a tragar. Es posible que ahora encuentre que le gustan algunos alimentos que antes no le gustaban. Experimente con diferentes tipos de comida y condimentos, hasta que encuentre los que le gustan.

*“Cosas como romero, orégano, ajo, cebolla, ketchup, salsa de barbacoa, hierbabuena, pueden mejorar el sabor. Agregando endulzantes como salsas de fruta o agridulces a cosas ácidas o agrias. También puede agregar sabores amargos como vinagre, pero tenga cuidado con alimentos*

# Manejo de Sabores Desagradables de Comida y Bebidas Durante el Tratamiento del Cáncer

*ácidos como puré de jitomate o cítricos, pueden causar irritación si tiene llagas en la boca.”- Kari Ikemoto, Dietista Profesional*

Si el sabor metálico de los cubiertos lo molesta, use cucharas, cuchillos y tenedores de plástico. Usando sartenes y cacerolas de vidrio o de cerámica también puede ayudar. Es posible que la carne tenga un sabor metálico o químico también. Si es así, cambie a otro tipo de proteína, como pollo, pescado, frijoles o tofu. A veces solo el olor de la comida cocinándose puede afectar su estómago.

*“La solución es servir los alimentos fríos o a temperatura ambiente. Si cocina los alimentos, debe asegurarse de que lo hace en un área bien ventilada o en una parrilla afuera para que los olores no lo afecten.”- Kari Ikemoto, Dietista Profesional*

Si toma suplementos de sulfato de zinc puede prevenir cambios de los sabores, pero antes, debe de consultar a su profesional médico o dietista.

*“¿Has tenido algún cambio del gusto o cómo ha afectado tu apetito?”*

A veces los cambios del sentido del gusto pueden continuar por meses o pueden ser permanentes. Su equipo médico puede ayudarlo a ajustar su dieta para que pueda enfrentar los cambios a largo plazo. Pero, lo normal es que los alimentos vuelvan a tener el sabor de antes entre 1 y 2 meses después del tratamiento -como le sucedió a Miranda.

*“Estoy muy agradecida porque con el tiempo, conforme he mejorado, mis papilas gustativas también han vuelto a ser como eran antes, esto me emociona, ya que abre un mundo nuevo de alimentos que no había podido gozar desde hace un año, y ahora puedo hacerlo de nuevo.”- Miranda, Paciente*