

NOTA DE PRENSA

ADAPTAR LOS MENÚS, EVITAR EL ALCOHOL Y CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL, CLAVES PARA QUE LAS PERSONAS CON CÁNCER PUEDAN DISFRUTAR LA NAVIDAD DE FORMA SALUDABLE

- Durante los tratamientos oncológicos, una proporción significativa de pacientes experimenta efectos secundarios que interfieren directamente con la alimentación, como pérdida de apetito, saciedad precoz, alteraciones del gusto, náuseas, diarrea o mucositis
- En casos de falta de apetito o saciedad precoz se sugiere optar por platos de textura suave y cremosa —como cremas de verduras, purés enriquecidos, tortillas jugosas o pescados blancos al horno— que permiten aportar energía con menor volumen
- Cuando existen alteraciones del gusto, los sabores cítricos suaves, las hierbas frescas y las preparaciones jugosas de carnes blancas o pescados suelen mejorar la tolerancia, mientras que las carnes secas, los platos muy especiados o algunos pescados azules pueden intensificar sabores desagradables
- En presencia de náuseas, es preferible optar por alimentos templados, poco grasos y con escaso aroma, como arroz meloso, merluza al vapor, pavo al horno o compotas de fruta, evitando además la exposición a los olores de la cocina durante la preparación de las comidas
- No existen alimentos universalmente prohibidos para las personas con cáncer durante la Navidad y que las restricciones deben establecerse siempre de forma individualizada
- Se recomienda evitar el alcohol, dado que se metaboliza por vías similares a muchos fármacos oncológicos y puede disminuir su eficacia o aumentar su toxicidad

Viernes, 19 de diciembre de 2025- El periodo navideño puede suponer un desafío añadido para las personas con cáncer, especialmente para aquellas que se encuentran en tratamiento activo o presentan una situación clínica más vulnerable. Los cambios en las rutinas, las comidas copiosas, el aumento del consumo de alcohol y la presión social asociada a las celebraciones pueden afectar tanto al estado físico como al bienestar emocional de estos pacientes, por lo que resulta fundamental adaptar las recomendaciones a cada situación individual, basándose siempre en la evidencia científica y en la valoración clínica personalizada, tal y como señalan de cara a estas fiestas desde la Sociedad Andaluza de Oncología Médica y la nutricionista –experta en ámbito oncológico – Victoria Góngora.-

“Durante los tratamientos oncológicos, una proporción significativa de pacientes experimenta efectos secundarios que interfieren directamente con la alimentación, como pérdida de apetito, saciedad precoz, alteraciones del gusto, náuseas, diarrea o mucositis”, explica la Dra. Carmen Beato, vicepresidenta de la Sociedad Andaluza de Oncología Médica.

Estas manifestaciones, “que pueden afectar a entre el 40% y el 80% de los pacientes en función del tipo de tumor y del tratamiento recibido”, destaca la Dra. Beato, tienden a intensificarse en contextos festivos como la Navidad, donde predominan los platos abundantes, los olores intensos y unas expectativas sociales que no siempre se ajustan a la realidad física del paciente. La presión por comer como siempre o por seguir el ritmo del resto de la familia no solo no mejora la situación nutricional, sino que con frecuencia incrementa el malestar digestivo y la ansiedad.

Menús adaptados

La adaptación del menú navideño es una de las principales estrategias para minimizar estos efectos sin renunciar al carácter social y familiar de las celebraciones. En casos de falta de apetito o saciedad precoz, Victoria Góngora sugiere que se opte por platos de textura suave y cremosa —como cremas de verduras, purés enriquecidos, tortillas jugosas o pescados blancos al horno— que permiten aportar energía.

Cuando existen alteraciones del gusto, los sabores cítricos suaves, las hierbas frescas y las preparaciones jugosas de carnes blancas o pescados suelen mejorar la tolerancia, mientras que las carnes secas, los platos muy especiados o algunos pescados azules pueden intensificar sabores desagradables. En presencia de náuseas, Góngora expone que es preferible optar por alimentos templados, poco grasos y con escaso aroma, como arroz meloso, merluza al vapor, pavo al horno o compotas de fruta, evitando además la exposición a los olores de la cocina durante la preparación de las comidas.

No hay alimentos prohibidos

No existen alimentos universalmente prohibidos para las personas con cáncer durante la Navidad y que las restricciones deben establecerse siempre de forma individualizada.

Algunos alimentos pueden resultar mal tolerados en situaciones concretas —como los fritos si hay náuseas, los muy fibrosos si hay diarrea o los secos si existe inflamación de la mucosa oral— y otros pueden interactuar con determinados tratamientos, como el zumo de pomelo o de naranja amarga con algunos fármacos oncológicos.

En pacientes inmunodeprimidos debe extremarse la precaución con alimentos crudos o poco cocinados por el riesgo de infecciones. En relación con el azúcar, se insiste en que no “alimenta al cáncer” —como apuntan algunos bulos— y que puede consumirse con moderación, evitando excesos continuados y priorizando alimentos de mayor valor nutricional.

Desde el punto de vista médico, desde la SAOM se recuerda asimismo que durante las fiestas es especialmente importante no perder la adherencia a los tratamientos prescritos y mantener, en la medida de lo posible, unas rutinas básicas de medicación, descanso e hidratación.

Especial cuidado con el alcohol

El consumo de alcohol merece una atención especial, ya que se metaboliza por vías similares a muchos fármacos oncológicos y puede disminuir su eficacia o aumentar su toxicidad, por lo que se recomienda evitarlo también en Navidad. La hidratación adecuada, mediante agua, infusiones templadas, caldos suaves o frutas bien toleradas, contribuye a mejorar la energía, la digestión y la tolerancia al tratamiento.

La SAOM subraya además la importancia del contexto emocional y social de estas fechas. La Navidad puede intensificar la presión para que “todo sea como siempre”, generando ansiedad tanto en el paciente como en su entorno. Es importante transmitir un mensaje de tranquilidad: experimentar tristeza, cansancio o sensación de agobio en momentos puntuales no tiene por qué influir negativamente en la evolución del cáncer. Reducir la carga emocional asociada a la comida y normalizar ritmos distintos favorece una mejor calidad de vida.

La importancia de la familia

El papel de la familia y de las personas cuidadoras resulta clave para que las fiestas se vivan de forma segura y serena. Acompañar sin presionar, evitar comentarios sobre lo que se come o se deja de comer, adaptar los menús sin dramatizar y respetar los tiempos de descanso del paciente son gestos fundamentales de cuidado. “La alimentación está estrechamente ligada al concepto de protección y afecto, y cuando aparecen dificultades pueden surgir frustración o sensación de impotencia en el entorno familiar; por ello, el apoyo nutricional y emocional debe dirigirse tanto al paciente como a su familia, entendidos como una unidad”, apostilla Victoria Góngora.

Desde la SAOM también se insiste en que para que las personas con cáncer puedan disfrutar de la Navidad con seguridad y sin riesgo para su salud no es necesario imponer

normas rígidas, sino en adaptar hábitos, desterrar mitos y mantener una comunicación fluida con los equipos sanitarios de referencia. “Consultar con los profesionales permite ajustar las recomendaciones a las limitaciones reales de cada situación clínica y recuperar el valor de la comida como espacio de disfrute, cuidado y encuentro, incluso en el contexto de la enfermedad”, concluye la Dra. Beato.

Para más información:

**Gabinete de comunicación de la Sociedad Andaluza de Oncología Médica (SAOM):
Tomás Muriel (605 603 382)**