



Consejos de nutrición para los cambios en el sentido del gusto

Cuando los alimentos tienen un sabor *extraño*

Cuando un paciente tiene cáncer y recibe tratamiento, comúnmente experimenta cambios en la percepción de los sabores, particularmente si recibe terapia de radiación en el área del cuello y la boca. Los cambios en el sentido del gusto representan un trastorno pasajero que ocurre debido a los efectos en las papilas gustativas que se encuentran principalmente en la lengua. Algunas veces, el gusto solo se recupera parcialmente. Algunas quejas comunes son que los alimentos saben demasiado dulce, demasiado amargo o tienen un sabor continuo a metal. La pérdida de percepción de sabor hace difícil comer, lo cual resulta en la pérdida de peso. La pérdida del gusto suele incrementar en proporción a la agresividad del tratamiento. El sentido del gusto generalmente regresa a la normalidad con el tiempo y la recuperación. Muchas veces después de una enfermedad se crea una fuerte aversión a ciertos sabores o alimentos. **Como la aversión a los sabores también puede asociarse con la quimioterapia, evite comer sus alimentos favoritos el día que recibe la quimioterapia.**

Qué puede hacer si los alimentos tienen un sabor demasiado *amargo*

1. Agregue frutas dulces a las comidas.
2. Agregue miel o edulcorante a las comidas y bebidas.
3. Si la carne tiene un sabor demasiado amargo, cómla fría o a temperatura ambiente.
4. En vez de carne, coma pollo y pescados preparados de manera sencilla o sin agregar mucho sabor, quesos de sabor suave, huevos, productos lácteos o tofu. Todos estos alimentos pueden saber mejor cuando se preparan en estofados o guisos.
5. Marinar los alimentos puede mejorar el sabor. Marine la carne o pescado en jugo de piña, vino, aderezo italiano, jugo de limón, salsa de soya o salsas agridulces.

Qué puede hacer si los alimentos tienen un sabor demasiado *dulce*

1. La *Gymnema Sylvestre* es un té herbal que usan los catadores profesionales de vino, e insensibiliza las papilas gustativas a los sabores dulces por alrededor de 20 minutos. Se debe mantener en la boca por unos cinco minutos antes de comer.
2. Diluya jugo de frutas u otras bebidas dulces con la mitad de agua o hielo.
3. Evite frutas dulces; los vegetales pueden ser más apetecibles.

Stanford Cancer Nutrition Services



Qué puede hacer si los alimentos tienen un sabor *raro*

1. Es posible que tomar agua, té, refresco de jengibre o jugos de fruta con soda, esto ayude a disipar algunos de los sabores raros en la boca. También le puede ayudar comer caramelos, como mentas sin azúcar o Tic Tacs®. La goma de mascar sin azúcar o los caramelos muchas veces reducen el sabor que queda después de comer algo.
2. Agregue mayonesa, crema agria o yogur a las sopas y salsas para reducir los sabores raros de otros alimentos.
3. Coma alimentos con almidón, tales como el pan, las papas, el arroz y los fideos. No agregue mantequilla, margarina u otros alimentos grasosos a estas comidas, si el hacerlo le causa problemas.
4. Elija alimentos de sabores ligeros. Los huevos, los quesos (por ejemplo, el requesón), los cereales calientes, los budines, las natillas, la tapioca, las sopas en crema, el pan tostado, las papas, el arroz y la mantequilla de maní tienen menos tendencia a saber raro que las comidas con sabores más fuertes.

Qué puede hacer en *general*

1. ¡La higiene bucal ayuda! Siga las instrucciones que le da su equipo médico para lograr la mejor limpieza bucal posible. Con frecuencia, es útil hacer un enjuague bucal leve antes y después de comer con una cucharadita de bicarbonato de sodio y media cucharadita de sal, disueltas en un cuarto de galón de agua a temperatura ambiente.
2. Coma en ambientes relajados y agradables.
3. Es posible que sienta antojo de comidas picantes y saladas. Las comidas picantes y con mucho condimento son irritantes para muchas personas. Sin embargo, dese el gusto si su médico no le dice que no debe comerlas, y si las puede tolerar.
4. Los sabores provenientes de hierbas, especias o condimentos pueden ayudar. También, los alimentos ácidos como las naranjas y limones pueden estimular las papilas gustativas (pero evítelas si le irritan la boca).
5. Pruebe alimentos de diferentes texturas, como los alimentos crujientes, cremosos y crocantes.
6. Es especialmente importante ingerir alimentos y suplementos altos en proteína cuando la pérdida del sabor le impide comer bien.
7. Haga enjuagues bucales y trague, (o escupa) con agua carbonatada (ej. agua mineral, agua con gas) para ayudar con los cambios en el sabor. La efervescencia parece ayudar a limpiar la boca de sabores indeseados por periodos cortos de tiempo. Puede utilizar esta táctica antes, durante y después de las comidas.

Stanford Cancer Nutrition Services



8. Intente la técnica **F.A.S.S. (Fats, Acid, Salty, Sweet)**, cuyas siglas significan grasas, ácido, salado y dulce en español. Esta técnica fue creada por la chef Rebecca Katz para engañar las papilas gustativas y mejorar el sabor, según los cambios experimentados por usted:

- aceite de oliva extra virgen (la grasa)
- jugo de limón (el ácido)
- sal marina (la sal)
- jarabe de arce orgánico grado B (el dulce)

A continuación, aparecen algunos ejemplos de F.A.S.S.:

- Si los alimentos parecen no tener sabor, o saben a cartón, trate de añadir unas cuantas gotas de un sabor ácido, como el limón, la lima o el vinagre. El sabor ácido activará los otros sabores del platillo, haciéndolos más fáciles de saborear.
- Si siente un fuerte sabor metálico en la boca, trate de añadir unas cuantas gotas de alguna grasa saludable como el aceite de oliva y una pizca de sal.
- Si está evitando alimentos ácidos debido a la presencia de llagas en la boca, añada un poco de grasa, tal como el aceite de oliva extra virgen y sabores dulces a su platillo, tal como el jarabe de arce grado B. La grasa crea un efecto de protección que suaviza las llagas de la boca, y el dulce engaña las papilas gustativas al frente de la boca, de modo que estimulan el apetito.