

Alimentación saludable durante el tratamiento del cáncer de riñón

Quando se convive con un cáncer de riñón, una alimentación adecuada es esencial para mantener un estado nutricional óptimo que ayude a hacer frente al tratamiento oncológico de la mejor manera posible, a disminuir los posibles efectos secundarios y a mantener la calidad de vida a lo largo de todo el proceso.

El cáncer de riñón, al igual que otros tipos de cáncer, se clasifican según su estadio, subtipo y grado de agresividad de las células tumorales y para su tratamiento, existen diferentes terapias (diferentes tipos de cirugía, terapia dirigida, inmunoterapia y radioterapia, además de tratamientos sintomáticos). En función de todo ello, el equilibrio entre los nutrientes necesarios que el organismo necesita para su correcto funcionamiento y su aporte y cobertura puede verse comprometido en mayor o menor grado y suponer la aparición de desnutrición.

La desnutrición se define como el estado en el que una deficiencia de energía, proteínas y otros nutrientes causa efectos adversos medibles en la composición y función de tejidos, órganos y los resultados clínicos. Esta aparece como consecuencia de la inflamación de los tejidos corporales, la disminución del apetito, la pérdida de masa muscular, la menor capacidad funcional consecuencia de la propia enfermedad y también de los tratamientos.

La alimentación que nos ayudará a conseguir un estado de nutrición óptimo y obtener todos los nutrientes necesarios, mantener un peso adecuado y el organismo bien hidratado, es una **alimentación saludable y equilibrada, con alimentos de todos los grupos en las cantidades y frecuencias adecuadas, la base de la cual, será el patrón de alimentación mediterráneo**. Este patrón promueve el consumo de alimentos de origen vegetal como legumbres, farináceos integrales, tubérculos, verduras, hortalizas y frutas, el consumo de proteína de origen vegetal y animal de calidad, de grasas cardiosaludables y de alimentos probióticos y prebióticos. Aun así, esta alimentación se deberá ir adaptando en caso de la aparición de diferentes síntomas, efectos secundarios o situaciones concretas.

Para poner en práctica esta alimentación, en primer lugar, se recomienda **realizar entre cuatro y cinco comidas al día**, preferentemente ligeras y no copiosas para mantener el organismo en actividad, favorecer la digestión, controlar los niveles de azúcar en sangre y tener más opciones para incorporar la energía y los nutrientes que el cuerpo necesita. Es importante que cada comida incluya **alimentos ricos en hidratos de carbono** (escogiendo las versiones integrales, siempre que no esté contraindicado), para cubrir el aporte adecuado de energía.

Es importante **asegurar la proteína necesaria** para hacer frente a los tratamientos, reparar tejidos y mantener o recuperar la masa muscular. Se recomienda añadir diariamente, tanto en la comida como en la cena preparaciones que contengan alimentos fuentes de proteína, sea de origen animal o vegetal. En caso de seguir una alimentación exclusivamente vegetal o con pocos alimentos de origen animal, es importante consultar al dietista-nutricionista de referencia para estudiar cómo cubrir adecuadamente las necesidades de proteínas, vitaminas y minerales.

Se debe asegurar cada día el consumo de **dos o tres piezas o porciones de fruta fresca y dos raciones de verdura**. Se recomienda consumir la verdura tanto cruda como cocida. Estos dos grupos de alimentos nos aportarán diversos nutrientes y compuestos beneficiosos como fibra, vitaminas, polifenoles, carotenos...

Para asegurar que se sigue una alimentación lo más equilibrada posible, se debe **realizar comidas completas**: tanto comida como cena deben incorporar una parte de verduras y hortalizas, una parte de alimentos fuente de energía y otra parte de alimentos fuente de proteínas.

Beber será también imprescindible, especialmente durante el tratamiento, ya que es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas. Es recomendable asegurar la ingesta de **un litro y medio a dos litros de agua (de seis a ocho vasos) diariamente**. Podemos también recurrir a otras bebidas, pero por su contenido en azúcar, es conveniente limitar el consumo de refrescos, zumos comerciales y otras bebidas azucaradas. Además, también es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

Quando existe una enfermedad renal, como en el caso del cáncer de riñón, **se debe reducir la ingesta de sal**, ya que nuestro cuerpo no es capaz de eliminar correctamente el sodio (componente principal de la sal), y este puede acumularse en nuestro organismo. Este exceso de sodio puede causar retención de líquidos, incremento

de la tensión arterial, aumento de peso e incluso dificultad para respirar. Por todo ello se **recomienda limitar el consumo de sodio y sobre todo el consumo de alimentos procesados y ultra procesados** como salsas comerciales, productos envasados... **ya que son la principal fuente de este de nuestra alimentación.** También, debemos reducir la sal que añadimos para cocinar y aliñar las elaboraciones. Del mismo modo, debe limitarse el consumo de productos **ricos en azúcar y/o grasas saturadas**, como algunos platos precocinados, el azúcar de mesa, la bollería industrial, los dulces, los refrescos azucarados.... Este tipo de alimentos nos aportan menos nutrientes imprescindibles.

Con relación a la elaboración de los alimentos, se recomiendan **preparaciones culinarias de fácil digestión**, pero sabrosas, priorizando las cocciones al vapor o hervidos, al horno, a la plancha, en papillote o al microondas, utilizando **aceite de oliva virgen extra** tanto para cocinar como para aliñar y aprovechar las hierbas aromáticas y especias para dar diferentes matices gustativos a los platos, especialmente cuando vamos a cocinar sin sal.

No se debe olvidar tampoco el hecho de **seguir unas medidas de seguridad alimentaria básicas** (cuidando la limpieza de la cocina y la higiene cuando se manipulen los alimentos, se cuezan y se almacenen) **mantenerse activo, realizar actividad física y comer en compañía.** Y, sobre todo, no sentirse culpable si no se siguen siempre las recomendaciones al pie de la letra, a veces es importante comer desde el punto de vista más emocional, siguiendo unas pautas para estar bien nutrido, pero permitiéndose disfrutar de la alimentación.

*Finalmente, es importante tener en cuenta aquellas situaciones o condiciones donde será muy importante adaptar todas estas recomendaciones generales. Entre ellas encontramos el mayor o menor riesgo de desnutrición, si existe ya desnutrición, los periodos pre y postcirugía, si ha aparecido alteración de la función renal y la aparición de efectos secundarios de los tratamientos como diarrea, pérdida de apetito, alteraciones del gusto... **El especialista de referencia siempre será quien dé indicaciones en este sentido y quien valore la idoneidad de todas las recomendaciones.** Además, en la plataforma [Nutriactivos Renal](#) y la [Guía de alimentación sobre cáncer de riñón](#), se puede ampliar información sobre cómo llevar a cabo una alimentación saludable y equilibrada y sobre como adaptarla a los diferentes efectos secundarios y situaciones del tratamiento del cáncer renal.*

Alimentos recomendados:

Fuente de hidratos de carbono:

- Cereales y pseudocereales (arroz, trigo, trigo tierno, maíz, quinua y derivados)
- Tubérculos (patata, moniato, yuca...)
- Legumbre (lentejas, garbanzos, judías, soja, alubias...).

Fuente de proteínas:

- Pescado blanco, azul y marisco.
- Carne (principalmente magra como pollo, pavo, conejo y los cortes de menor contenido en grasa de cerdo y otras.
 - Huevos
 - Legumbres y derivados
 - Leche, yogur y queso.

Fuente de vitaminas, minerales y fibra:

- Frutas
- Verduras y hortalizas