



Recetas de cocina

El agua me sabe mal, ¿qué puedo hacer?

Los cambios de sabor durante un tratamiento quimioterapéutico son normales. Se conoce como disgeusia y viene a definirse como cambios en la percepción relacionada con el sentido del gusto.

Puede ocurrir que algo tenga un sabor desagradable (la más habitual) o que no se detecte el sabor (*ageusia*) o esté disminuido (*hipogeusia*), habitualmente en favor de otros o una conjunción (por ejemplo: no notar salado, pero sí notar mucho dulce y que sea desagradable; o notar con un sabor diferente algo que antes no tenía sabor, como el agua o un queso fresco).

¿Por qué ocurre en concreto con el agua?

Es una cuestión que aún no está clara en la literatura científica. Parece que el enemigo más probable es la dureza del agua (cantidad de minerales disueltos: calcio, potasio, magnesio,... a mayor concentración, mayor dureza y potencial sabor); sin embargo, esto no explica que sea un síntoma tan extendido, dado que ocurre tanto en regiones con mayor o menor dureza.

Sin embargo, sí parece que la clave está en la percepción del sabor de algunos minerales disueltos en agua, puesto que cuando esa propia percepción se consigue confundir con otros sabores, se puede tomar de nuevo agua sin esa sensación o sabor previo.

Y, ¿qué se puede hacer?

Pues precisamente confundir esta percepción, y existen varias herramientas:

- 1** **Uso de hierbas aromáticas.** El uso de hierbas puede conseguir que exista un sabor fresco inherente al líquido, y que sea un sabor con tanto protagonismo que consiga confundir al gusto: perejil, hierbabuena, orégano, albahaca,... lo mejor es poner las hojas a temperatura ambiente y servirse líquido al gusto. Cuanto más estén en el líquido, más sabor aportarán.
• • • •
- 2** **Uso de sabores ácidos.** Como limón, lima, naranja, mango o fresa. En este caso, su sabor ácido ayuda a contrarrestar de forma directa los minerales disueltos en el agua, por lo que elimina esta sensación.
• • • •
- 3** **Sal.** El uso de sal potencia los sabores anteriores (ácido, fresco), aunque puede hacer que el líquido tenga un sabor ligeramente más desagradable (similar al suero fisiológico) si se echa demasiada cantidad. Una pizca es suficiente.
• • • •
- 4** **Cambios en la temperatura.** Los sabores fríos se detectan menos, y una opción puede ser servir todo lo anterior con hielo o en frío: se potenciarán los buenos sabores, minimizando todos los sabores en general. ¡Y es una muy buena idea para verano! Por otro lado, los sabores calientes (formato té o infusión) potencian la solubilidad de esos minerales que provocan mal sabor, así que quizá podrían saber más... pero también liberan otras sustancias de raíces que pueden añadirse a los líquidos para potenciar sabores positivos: jengibre, anís, canela, cúrcuma,...
• • • •

Recetas de cocina

5 **Uso de agua con gas o de sabores amargos.** Parece ser que ese gas hace que la percepción del sabor fresco o ácido sea mejor, sin influir sobre el mal sabor. No es así para los amargos, siendo el más paradigmático el de la quinina (presente en la tónica) que parece eliminar las sensaciones negativas, además de potenciar los sabores positivos.

Y cosas en las que es mejor no caer:

1 **Añadir zumo.** El uso de zumos cítricos está contraindicado porque parece empeorar la tolerancia al sabor.

2 **Uso de sustancias picantes** (cayena, pimienta negra). Parece tener un efecto precisamente contrario: aumenta la percepción de los sabores de los que precisamente queremos huir.

En resumen

Existen bastantes alternativas para hacer un refresco casero, infusión... ¿te animas?

Diagrama de alternativas para refrescos caseros, ¡elige uno de cada columna!

Líquido principal	Hierba aromática	Fruta o sabor ácido	Temperatura de uso	Otras especias
Agua	Perejil	Limón	Con hielo	Sal
	Menta	Fresa		Vainilla
Agua con gas	Hierbabuena	Lima	Fría (nevera, 3-5°C)	Jengibre fresco
	Romero	Naranja		Piel de limón
Tónica (sin azúcar)	Albahaca	Mango	Caliente (té, infusión)	Canela en rama
	Cilantro	Manzana verde	Ambiente (14-18°C)	Saborizante comercial

Bibliografía

1. Boltong A, Keast RS, Aranda SK. A matter of taste: making the distinction between taste and flavor is essential for improving management of dysgeusia. Support Care Cancer. 2011 Apr;19(4):441-2.
2. Munankarni D. Management of Dysgeusia related to Cancer. J Lumbini Med Coll. 2017 May 2;5(1):3 -12.

- Último acceso 15 noviembre 2021. Disponible en: <https://jlmc.edu.np/index.php/JLMC/article/view/110>.
3. Boltong A, Keast R. The influence of chemotherapy on taste perception and food hedonics: a systematic review. Cancer Treat Rev. 2012 Apr;38(2):152-63.