

## Dietoterapia y alimentación

### Todo me huele mal, ¿qué puedo hacer?

Se habla mucho de los cambios de sabor, como ocurre típicamente con el agua, y muy poco de que en ocasiones se producen de manera asociada a los cambios de olor.

Para tener una experiencia completa en un alimento, necesitamos tres características:

- 1 **Olor.** Entendiendo el olor por la sensación que se obtiene por la nariz, al contacto de los receptores del olfato con sustancias olorosas.
- 2 **Sabor.** Por las sensaciones una vez se introduce el alimento en boca.
- 3 **Aroma.** A diferencia del olor, se evalúa por vía retronasal. Son notas de olor más pronunciadas.

Estas tres sensaciones se entrelazan para que exista realmente una experiencia completa a la hora de tomar algo; si una de ellas falla, ya ese algo no será igual. Son tres mecanismos además bastante sensibles, porque están formados por células que conviven con un nivel alto de mucosas, primera barrera que se ve afectada por los quimioterápicos.

### ¿Qué podemos hacer para minimizar malos olores?

Todos los alimentos (menos el agua) tienen un olor, en mayor o menor grado. Sin embargo, no todos se detectan en el mismo grado: hay olores muy potentes, otros más discretos,... y otros que se potencian especialmente al introducirlos en la boca (aroma).

Lo que buscaremos en cualquier caso, será engañar a estos receptores, con olores que permitan que ningún otro olor gane protagonismo.

Algunas ideas:

- Se pueden usar cítricos o caramelos de limón o menta, para evitar sabores desagradables posteriores o que permanezcan en la boca.
- Se pueden usar hierbas aromáticas frescas en comida y cena: cebolla, ajo, cebollino, orégano, laurel, albahaca, perejil, cilantro...
- Junto a las hierbas anteriores, se puede vehiculizar con cítricos: limón, vinagre, encurtidos,...

Por otro lado, hay alimentos que típicamente van a tener mejor olor sin mayor problema:

- Legumbres en general, compradas ya cocidas, una vez se han lavado y picado, o sus derivados.
- Bebidas vegetales.
- Arroz.
- Frutos secos.
- Frutas frescas.
- Huevo.

## Dietoterapia y alimentación

Y otros alimentos que sí tendrán un olor más pronunciado, amargo o desagradable:

- Pescados, conservas de pescado.
- Carnes frescas y procesadas.
- Leche o lácteos, especialmente curados.
- Verduras crucíferas (col, coliflor, espinaca, canónigos,...)
- Chocolates y bollería.

En los casos donde el olor sea muy desagradable, se podrá potenciar la combinación de especias o hierbas aromáticas para minimizar este efecto, pero la dieta podrá basarse en todos los demás componentes que, con menos o ningún olor, puedan conseguir que se coma mayor cantidad de alimento.

### Bibliografía

1. Riga M, Chelis L, Papazi T, et al. Hyposmia: an underestimated and frequent adverse effect of chemotherapy. Support Care Cancer. 2015 Oct;23(10):3053-8.
2. Genter MB, Doty RL. Toxic exposures and the senses of taste and smell. Handb Clin Neurol. 2019;164:389-408.