

El cáncer se abre al menú vegano pero sin soporte firme en hospitales

Tres expertos analizan la posibilidad de compatibilizar este tipo de dietas con un tratamiento oncológico



Juan José López, coordinador del área de nutrición de la SEEN; María Alameda, secretaria general de SEOM y María José Villanueva, dietista-nutricionista especializada en Oncología.

Síguenos en Google



12 JUL. 2026 10:00H

POR [MÍRIAM GONZÁLEZ](#)

TAGS > [NUTRICIÓN](#) [DIETA](#) [DIETA VEGANA](#)

La [Sociedad Española de Oncología Médica \(SEOM\)](#) ya advirtió de que el número de casos de cáncer diagnosticados en España superará los 300.000 en 2026. La enfermedad se consolida así como uno de los grandes desafíos para la salud pública. Por ello, el **Sistema Nacional de Salud (SNS)** trabaja para reforzar la prevención, impulsar el diagnóstico precoz y mejorar los tratamientos. El objetivo último es **aumentar la supervivencia de los pacientes**. Para lograrlo, el sistema

avanza a una atención multidisciplinar y personalizada. Aquí entra en juego la [Nutrición](#), que deberá garantizar una alimentación adecuada a las necesidades de cada paciente, teniendo en cuenta sus características individuales. Esto incluye patologías previas y enfermedades asociadas y también sus propias preferencias y convicciones alimentarias, como las **dietas vegetarianas o veganas**.

Juan José López, coordinador del área de nutrición de la [Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición \(SEEN\)](#), explica a *Redacción Médica* que, en la estructura de los hospitales y de los servicios clínicos, el médico especialista en Endocrinología y Nutrición es el encargado de **realizar el diagnóstico nutricional** y de diseñar un tratamiento que puede combinar nutrición, sueroterapia y medicación. Así, asegura que, a través del **diagnóstico nutricional**, “se puede conseguir realizar un tratamiento médico nutricional adecuado a la situación de la persona y, a partir de aquí, se elaborará una dieta adaptada y se plantearán los **suplementos nutricionales necesarios**”.

¿Es compatible una dieta vegetariana con un tratamiento oncológico?

El especialista adelanta que, en principio, “la realización de una dieta vegetariana o vegana no debería estar en contraposición del [tratamiento oncológico](#)”. Sin embargo, matiza que la indicación profesional es imprescindible para evitar posibles déficits nutricionales. “Realizamos derivación precoz a Nutrición y controlamos el peso y la masa muscular, sin esperar a que haya una pérdida de peso importante para intervenir. Además, en pacientes veganos, la **suplementación con vitamina B12** debe estar siempre correctamente asegurada”, agrega.

“Es necesario evaluar de manera específica a estos pacientes para valorar si esta [dieta es suficiente para la condición clínica](#). Si no lo es, existen mecanismos de modificación de la dieta manteniendo las características veganas siempre y cuando su patología lo permita”, asegura. Es en este último punto, en la permisividad del diagnóstico, donde se detiene la oncóloga médica del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y secretaria general de SEOM, **María Alameda**. Ella también señala a este periódico que “una dieta vegana o vegetariana puede mantenerse durante muchos tratamientos oncológicos, pero debe estar bien planificada y adaptarse a la situación clínica de cada paciente”. Sin embargo, hay ocasiones en las que esto no es posible. “El objetivo prioritario durante el tratamiento es **evitar la desnutrición**, la pérdida de masa muscular y los déficits nutricionales que puedan comprometer la [tolerancia al tratamiento](#)”, insiste.

Hay pacientes que pueden necesitar una **adaptación temporal en la alimentación**, que puede pasar o no por la suspensión de la dieta vegana o vegetariana. “Puede ser necesario [aumentar el aporte de proteínas y calorías](#), modificar las texturas, reducir temporalmente algunos alimentos ricos en fibra o incluso recurrir a suplementos nutricionales”, matiza. Ambos profesionales coinciden en la necesidad de realizar siempre un diagnóstico nutricional. “El punto de partida debe ser **respetar las preferencias del paciente**, pero siempre asegurando que la dieta cubre sus necesidades clínicas”, advierte Alameda.

El dietista-nutricionista es el profesional encargado de transformar las indicaciones médicas en un plan de alimentación adaptado a las necesidades de cada paciente. **María José Villanueva**, dietista-nutricionista especializada en Oncología, explica a *Redacción Médica* algunas de las recomendaciones nutricionales más habituales para estos pacientes. No obstante, insiste en que **cada caso debe evaluarse de forma individual**, ya que existen muchas variables a tener en cuenta.

Cuando la persona presenta una pérdida importante de apetito, pérdida de peso involuntaria, [desnutrición](#), sarcopenia, mucositis, diarrea persistente, vómitos, disfagia, ha sido sometido a cirugía digestiva o sufre malabsorción o una tolerancia muy limitada a alimentos vegetales básicos -como legumbres, frutos secos, cereales integrales o verduras crudas, debido a su contenido en fibra y al volumen de la ingesta-, una dieta vegana o vegetariana convencional, rica en fibra y de gran volumen, **puede ser insuficiente o difícil de tolerar**.

En estos casos, en **pacientes veganos** puede ser necesario reducir temporalmente el aporte de fibra y sustituir las legumbres enteras por alimentos como hummus, tofu, tempeh, soja texturizada fina, bebidas de soja enriquecidas, yogures vegetales con alto contenido proteico o batidos elaborados con proteína vegetal. En el caso de los **pacientes vegetarianos**, además, la dieta puede reforzarse con huevos, yogur griego, queso fresco, leche, kéfir u otros lácteos, siempre que exista una buena tolerancia. Si la ingesta sigue siendo insuficiente, puede valorarse la prescripción de [suplementos nutricionales orales](#), adaptados a las preferencias del paciente siempre que sea posible y priorizando la seguridad clínica. “Se dispone de suplementos veganos, fórmulas enterales veganas y alimentos fortificados”.

Asimismo, la especialista advierte de que, en situaciones de **inmunosupresión o neutropenia**, conviene evitar alimentos crudos de mayor riesgo, brotes germinados, productos no pasteurizados o preparaciones con una conservación inadecuada. En estos casos, el objetivo es optar por elaboraciones más seguras desde el punto de vista microbiológico y

que, además, sean más fáciles de tolerar.

¿Están las cocinas de los hospitales preparadas para ofrecer dietas veganas a pacientes oncológicos?

En esta ecuación hay un actor clave: las [cocinas hospitalarias](#). En este caso, la preparación de la alimentación ya no depende del paciente o de su entorno, sino del propio **centro sanitario**. Aunque no existe una cifra oficial que indique cuántos hospitales españoles ofrecen menús veganos a pacientes oncológicos ingresados, los tres especialistas consultados coinciden en que los complejos asistenciales están **cada vez más "sensibilizados"** con las dietas veganas y vegetarianas.

"Habitualmente, en el código de dietas de los hospitales —el conjunto de menús adaptados a las diferentes situaciones patológicas— existen dietas veganas y ovolactovegetarianas que suelen ajustarse a **distintos procesos de enfermedad**", explica el endocrinólogo. No obstante, el especialista subraya que estas dietas deben modificarse en función de las [necesidades concretas de cada paciente](#). En la misma línea, la oncóloga apuesta por la prudencia y reconoce que la disponibilidad de estas opciones depende en gran medida de cada hospital. "En muchos centros ya existen alternativas vegetarianas o veganas, pero el reto en un paciente oncológico ingresado **no es solo respetar sus preferencias alimentarias**, sino garantizar que la dieta cubra sus necesidades desde el punto de vista clínico", señala.

María José Villanueva, por su parte, es la más crítica con la situación actual. La dietista-nutricionista insiste en que compatibilizar una dieta vegana o vegetariana con un tratamiento oncológico exige una estrecha coordinación entre **Oncología**, [Dietética-Nutrición](#), Enfermería y el servicio de cocina para diseñar un menú adecuado. Sin embargo, lamenta que "la realidad es que aún hay hospitales que **no disponen de suficientes opciones veganas terapéuticas** cuando el paciente tiene una ingesta muy baja, presenta múltiples restricciones alimentarias o necesita nutrición enteral y no existen fórmulas veganas adecuadas".

Ante este escenario, Villanueva defiende la importancia de mantener una conversación "transparente" y "respetuosa" con el paciente. Esto implica **explicar el riesgo nutricional de su situación**, las alternativas veganas que ya se han intentado, las opciones disponibles y las consecuencias de no cubrir los requerimientos nutricionales. Además, recuerda que no se trata simplemente de ofrecer un "menú vegano", sino de prescribir una [dieta terapéutica](#) adaptada a cada situación clínica. Así, distingue entre una dieta vegana basal para pacientes estables con una ingesta adecuada; una dieta vegana hiperproteica e hipercalórica cuando existe pérdida de peso; una dieta vegana triturada o de textura blanda en casos de mucositis o disfagia; una dieta vegana baja en fibra o astringente cuando hay diarrea; y una dieta vegana con medidas reforzadas de seguridad alimentaria para pacientes inmunodeprimidos. "Y ahí es donde muchos hospitales **pueden tener limitaciones**: puede existir una dieta vegana basal, pero no necesariamente todas las combinaciones terapéuticas veganas", concluye.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.