



¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA HARINA DE ALGARROBA A LOS PACIENTES ONCOLÓGICOS?

Autora:

Dra. Blanca Cantos. Especialista en Oncología Médica.
Hospital Universitario Puerta del Hierro de Majadahonda.



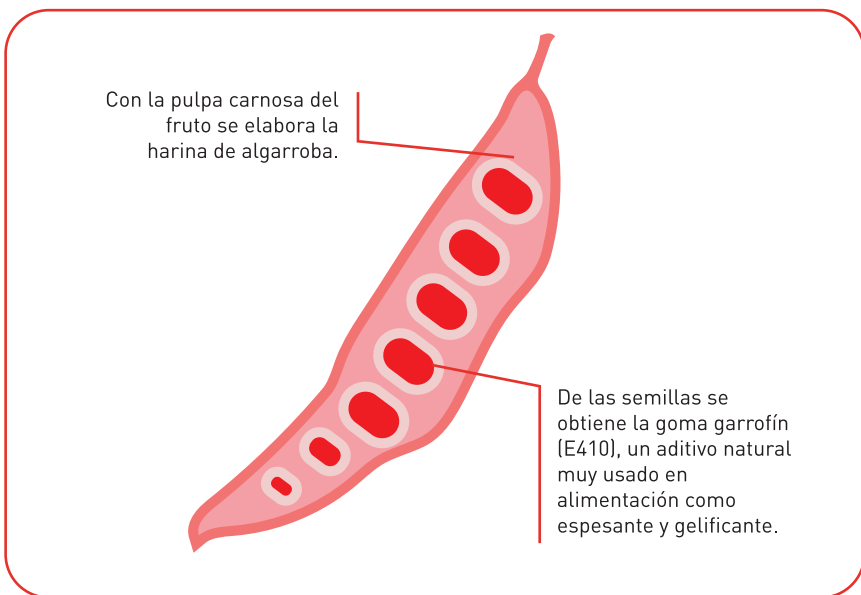
Material elaborado en colaboración con

alicia

QUÉ ES LA HARINA DE ALGARROBA

La algarroba es una leguminosa de color chocolate oscuro y sabor dulce. El árbol que la produce, el algarrobo (*Ceratonia silíqua*), proviene de Asia, aunque hace mucho tiempo se extendió por toda la zona mediterránea¹.

De la algarroba pueden aprovecharse tanto la vaina, como la pulpa y las semillas¹.



Composición y propiedades

La harina de algarroba es rica en hidratos de carbono, con una cantidad moderada de proteínas y muy baja en grasas. Destaca por su alto contenido en fibra, así como por aportar diversas vitaminas y minerales. Además, no contiene gluten, por lo que es apta para personas que padecen celiaquía²⁻⁴.

Propiedades de la harina de algarroba⁵⁻⁸

Aporta principalmente **hidratos de carbono** y una **pequeña cantidad de proteína**.

Contiene **vitaminas** (A, C, E, B2, B3, B6, B9...) y **minerales** (calcio, potasio, hierro, magnesio o fósforo).

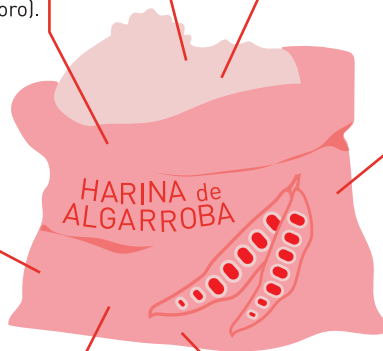
Es **baja en grasas**.

Es fuente de **fibra prebiótica**, beneficiosa para la microbiota intestinal, y tiene la capacidad de **regular el tránsito intestinal** en casos de diarrea.

Es fuente de **triptófano**, un aminoácido esencial que el cuerpo utiliza para producir serotonina, una sustancia relacionada con la sensación de bienestar, calma y relajación.

Aporta **calcio, magnesio y fósforo**, esenciales para la salud ósea.

Contiene **antioxidantes**, que protegen del envejecimiento prematuro y la inflamación. Entre ellos están los **taninos**, que tienen un efecto astringente y también pueden ayudar a mejorar los episodios de diarrea.



La harina de algarroba en el manejo dietético de la diarrea derivada de tratamientos oncológicos

La harina de algarroba ayuda en el manejo de las diarreas que pueden aparecer como efecto secundario de los tratamientos oncológicos. No tiene interacciones conocidas con los tratamientos oncológicos, por lo que se puede tomar antes, durante y después de los tratamientos^{5,6}.

Orientación de uso^{5,6}

Aunque no existe una dosis exacta establecida para el tratamiento de la diarrea, se estima que la ingesta de entre 14 y 20 gramos diarios, repartidos en dos tomas, puede contribuir a su manejo dietético.



PREVENCIÓN -dosis baja-

Para **reducir el riesgo** de diarrea, se puede empezar con dosis bajas, a partir de **10g diarios**.



SI HAY DIARREA -dosis moderada-

Cuando aparece la **diarrea**, se recomienda aumentar a unos **20g diarios**, ajustando según cada caso, y pudiendo llegar hasta 40g si no se controla.

En cualquier caso, es imprescindible consultar al equipo médico para adaptar la cantidad según la situación de cada mujer. Y, si las diarreas persisten con altas cantidades de harina, será necesario controlarlas con otras estrategias o tratamientos pautados por un profesional sanitario.

Seguridad y tolerancia

El riesgo de alergia a la harina de algarroba es muy bajo y no se han descrito efectos adversos importantes, incluso con cantidades elevadas^{5,6}.

El único efecto que puede aparecer es un aumento de la sensación de saciedad, que puede hacer que algunas personas coman menos. En pacientes con cáncer es especialmente importante mantener una alimentación completa y equilibrada. Por eso, si la harina de algarroba produce demasiada sensación de plenitud y reduce las ingestas, habrá que ajustar su cantidad o consultarlo con el equipo de salud de referencia¹.









Usos en la cocina

La harina de algarroba es un ingrediente habitual en la cocina y la repostería. Suele emplearse para la elaboración de panes, pasteles, bizcochos o galletas, pero también puede añadirse en otro tipo de elaboraciones, ya sean frías o calientes (aunque se disuelve mejor en frío).

La harina de algarroba se utiliza a menudo como sustituto del chocolate, ya que comparten tanto el sabor dulce como el color. Además, se puede combinar con alimentos básicos como el yogur, la leche o bebida vegetal e incluir en otro tipo de recetas como aderezos o tortillas, tal y como se muestra a continuación.



Ideas para incluir la harina de algarroba en la dieta

		PREVENCIÓN -dosis baja-	SI HAY DIARREA -dosis moderada-
	En bebida vegetal de arroz 1 vaso de bebida de arroz	7g o 2 c/p harina de algarroba	15g o 1,5 c/s harina de algarroba
	En leche sin lactosa 1 vaso de leche sin lactosa	7g o 2 c/p harina de algarroba	15g o 1,5 c/s harina de algarroba
	En yogur 1 yogur sin lactosa o vegetal	7g o 2 c/p harina de algarroba	15g o 1,5 c/s harina de algarroba
	En agua caliente 250ml agua caliente	1 c/p harina de algarroba	15g o 1,5 c/s harina de algarroba
	En un batido 1 vaso de bebida de arroz + 1 plátano maduro	-	15g o 1,5 c/s harina de algarroba
	En una tortilla francesa 1 huevo	1 c/p harina de algarroba	1 c/s harina de algarroba
	En un aderezo 10g aceite de oliva virgen extra	1 c/p harina de algarroba	-
	En una vinagreta 10g aceite de oliva virgen extra + 5g vinagre de manzana	1 c/p harina de algarroba	15g o 1,5 c/s harina de algarroba



Bibliografía

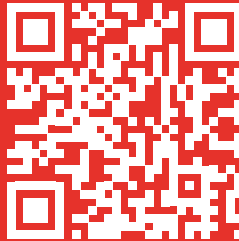
1. Fidan, H.; Stankov, S.; Petkova, N.; Petkova, Z.; Iliev, A.; Stoyanova, M.; Ivanova, T.; Zhelyazkov, N.; Ibrahim, S.; Stoyanova, A.; Ercisli, S. Evaluation of chemical composition, antioxidant potential and functional properties of carob (*Ceratonia siliqua* L.) seeds. *J Food Sci Technol.*, 2020. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32549590/>
2. Musa Özcan, M.; Arslan, D.; Gökçalık, H. Some compositional properties and mineral contents of carob (*Ceratonia siliqua*) fruit, flour and syrup. *International Journal of Food Sciences and Nutrition.* Vol 58, 2007. Disponible a: www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09637480701395549?scroll=top&needAccess=true
3. Zhu, B.; Zaky Zayed, M.; Zhu, H.; Zhao, J.; Li, S. Functional polysaccharides of carob fruit: a review. *Chin Med.*, 2019. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31583011/>
4. Alzate Tamayo, L M[®].; Arteaga González, D M[®].; Jaramillo Garcés, Yamilé.; Propiedades farmacológicas del algarrobo (*Hymenaea courbaril* Linneaus) de interés para la industria de alimentos. *Revista Lasallista de investigación*, Vol 5, Núm 2, 2008. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/695/69550213.pdf>
5. Alsina-Restoy, X.; Torres-Castro, R.; Caballería, E.; Sisó-Comabella, M.; Romano-Andrioni, B.; Pérez-Rodas, N.; Noboa-Sevilla, Belén.; Francesqui, J.; Hernandez-Gonzalez, Fernanda.; Sellarés, J. Is Carob Flour Helpful in Reducing Diarrhoea Associated With Nintedanib?. *Arch Bronconeumol.*, 2023. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36658079/>
6. Martín López, A.; Chávez González, J.; Jiménez Ormazábal, J.; Hernández González, J.; Santos Fagundo, A.; Esquivel Negrín, J.; Díaz Ruiz, P.; Suárez González, M.; Joy Carmona, P.; Magdalena Pérez, A.; Merino Alonso, FJ. Evaluation of the Benefit of carob flour on nintedanib diarrhoea in the treatment of diffuse interstitial lung disease. *Eur J Hosp Pharm.*, 2024. Disponible en: https://ejhp.bmj.com/content/ejhp/31/Suppl_1/A113.2.full.pdf
7. Ikram, A.; Khalid, W.; Zafar, K.; Ali, A.; Faizan Afzal, M.; Aziz, Afifa.; Rasool, I.; Al-Farga, A.; Aqlan, F.; Koraqi, H. Nutritional, biochemical, and clinical Applications of carob: A review. *Food Sci Nutr.*, 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37457186/>
8. Dahmani, W.; Elaoui, N.; Abousalim, A.; Evariste Akissi, Z.; Legssyer, A.; Ziyat, A.; Sahpaz, S. Exploring Carob (*Ceratonia siliqua* L.): A Comprehensive Assessment of Its Characteristics Ethnomedicinal Uses, Phytochemical Aspects, and Pharmacological Activities. *Plants (Basel).*, 2023. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37765467/>



LillyPlus™

PROGRAMA DE APOYO
a pacientes con cáncer de mama

Más información



Teléfono de información

900 373 696

alicia