

Recomendaciones dietéticas en caso de mucositis, llagas en la boca



- Realizar **numerosas tomas al día, de poco volumen.**
 - **Comer despacio.**
 - **Enriquecer los platos** con alimentos proteicos y hidratos de carbono.
 - **Tomar hielo o polos de sabores** para disminuir las molestias (sobre todo antes de las comidas).
 - Tomar las **comidas frías** o a **temperatura ambiente.**
 - Tomar **alimentos blandos, suaves** (arroz, quesos tiernos, verduras cocidas, purés, cremas...) o **triturados.**
 - Usar **preparaciones con salsas suaves** para favorecer la deglución.
 - **Beber agua o batidos**, a base de leche y frutas no ácidas (pera, manzana...), durante todo el día.
 - **Mantener una buena higiene bucal** y **hacer enjuagues** con agua con bicarbonato, lidocaína o infusiones de tomillo.
 - Existen medicamentos y suplementos como la glutamina que pueden ayudar en el alivio de la mucositis.
- Evitar:
- Irritantes (picantes, ácidos y fritos) y ácidos (naranja, limón, kiwi, fres, tomate...)
 - Alimentos secos (frutos secos, galletas, tostadas...)
 - Alimentos que se pegan al paladar (pan de molde, purés, croquetas, cereales...)
 - Bebidas gaseosas y alcohol



RECUERDE QUE SU ALIMENTACIÓN DEBE SER EQUILIBRADA Y VARIADA. SIEMPRE QUE PUEDA PRACTIQUE DE FORMA REGULAR ACTIVIDAD FÍSICA