

Recomendaciones dietéticas en caso de Xerostomía



- **Comer despacio.**
 - Tomar las **comidas frías** o a **temperatura ambiente.**
 - **Tomar alimentos blandos, suaves** (verduras cocidas, purés, cremas, arroz, quesos frescos,...) y jugosos, mezclándolos con salsas y cremas.
 - Beber unos **2-3 litros de agua** al día.
 - Derretir **cubitos de hielo en la boca**, elaborados con zumo de fruta, infusiones etc, para humedecerla.
 - Mantener una **buena higiene bucal** después de cada comida y enjuagarse la boca con frecuentemente con elixir bucal sin alcohol.
- Evitar:
- Irritantes (picantes, ácidos y fritos)
 - Alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas...)
 - Alimentos que se enganchen al paladar (pan de molde, caramelos...)
 - Comidas con azúcar
 - Tomar grandes bocados de comida de una sola vez.



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