

## 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