

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. DISFAGIA Y MUCOSITIS.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

Su enfermedad, o el tratamiento con radioterapia o quimioterapia, puede producirle dificultad o dolor al tragar, y también sequedad y dolor en la boca, dientes, encías y garganta. En este caso siga estas indicaciones:

SÍ

- Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas al día).
- Tome los alimentos a temperatura ambiente.
- Mastique bien y coma despacio.
- Beba agua abundante. Si tiene poca saliva, beba con cada bocado durante la comida
- Fuera de las comidas, mastique chicle o caramelos dulces para aumentar la saliva.
- Tome alimentos que requieran poca masticación y se traguen fácilmente: blandos, de textura suave, y preferentemente cocidos, trocea-dos o en puré, y mezclados con líquidos (por ejemplo, pan de molde o galletas en la sopa o la leche), o salsas hechas con aceite, nata, leche o huevo, como mahonesa, bechamel, puré de patata, etc.
- Mantenga una buena higiene de la boca, siguiendo las indicaciones de su médico o dentista.

NO

- No tome alimentos ácidos, picantes, secos, calientes o muy fríos.
- No tome alimentos duros o ásperos, ni fritos, a la plancha o al horno.

- No tome alimentos con piel.

Si a pesar de estas recomendaciones no es capaz de comer más que alimentos en puré: Siga el siguiente esquema dietético:

Desayuno-merienda y antes de dormir

Batido de leche o yogur con frutas no ácidas (plátano, manzana, pera, melocotón en almíbar), o

Papilla de leche con harinas de cereales para adultos.

Comida y cena

1.º Sopa de arroz o pasta o puré claro de patata con zanahoria o con leche y mantequilla.

2.º Purés comerciales para adultos o un suplemento proteico.

3.º Postre de natillas, flan, helados, batidos de leche o de frutas no ácidas, o purés de frutas comerciales, no ácidos.

Si no puede tomar los tarros o purés con carne, pescado, huevos..., tome un suplemento proteico, si su médico se lo indica.

Si sólo es capaz de comer escasas cantidades de alimentos o sólo uno o dos tipos de alimentos (por ejemplo, sólo toma leche o sopa...), tome un suplemento calórico, según indicación de su médico. Si le cuesta tragar los líquidos, espéselos con galletas, copos de patata, pan o espesantes y gelatinas comerciales.

Si a pesar de todo pierde peso, consulte con el Servicio de Nutrición.