

SERVICIOS DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN, ONCOLOGÍA MÉDICA Y HOSPITAL DE DÍA MÉDICO

RECOMENDACIONES PARA LAS ALTERACIONES DEL GUSTO Y/O OLFATO

Las alteraciones del gusto pueden estar relacionadas con la quimioterapia, radioterapia, problemas dentales u otros medicamentos. Es un efecto secundario muy frecuente que suele aparecer a la semana de iniciar esos tratamientos.

Puede que le ocurra que durante cierto tiempo perciba que los alimentos tengan un gusto extraño, a veces con sabor metálico o que los alimentos tienen menos sabor. El sentido del gusto volverá en la mayoría de las veces, aunque a veces puede tardar tiempo. A continuación le damos algunos consejos para ayudarle a conseguir una alimentación adecuada.

RECOMENDACIONES PARA EL GUSTO ALTERADO

- ◆ Debe mantener una buena higiene bucal.
- ◆ Antes de las comidas, puede enjuagarse la boca con infusiones, agua con sal o bicarbonato.
- ◆ Consuma los alimentos cocidos o frescos en lugar de fritos, a la plancha o al vapor.
- ◆ Elija alimentos y preparaciones que le resulten apetitosas y atractivas.
- ◆ Marine los alimentos (colocar un alimento en remojo de un líquido aromático durante un tiempo determinado) para potenciar los sabores y hacerlos más apetitosos.
- ◆ Atrévase a probar diferentes condimentos (cúrcuma, clavo, canela, jengibre) para usar en sus alimentos, y encuentre los que mejor acepta su paladar, así le resultarán más sabrosos.
- ◆ Aumente el gusto de los alimentos con diferentes salsas: bechamel, mayonesa, salsas con base de huevo, nata, etc.
- ◆ Agregue a sus comidas y preparaciones aceite de oliva extra virgen en crudo.
- ◆ Es muy importante hidratarse bien, beber agua, zumos, caldos o infusiones variadas y tomarlas a lo largo del día. Esto le ayudará a mantener la boca sin residuos de alimentos ni gustos desagradables.
- ◆ Puede saborizar o endulzar los líquidos a beber durante el día, para ayudar a mejorar la sensación gustativa. Para ello puede utilizar té/infusiones, añadir láminas finas de frutas o verduras al agua (limón, fresa, naranja, manzana, melón, pepino, zanahoria... mejor cuanto más maduras) o utilizar especias/hierbas aromáticas (menta, hierbabuena, jengibre, vainilla, lavanda, tomillo, romero, etc.).



- ◆ EVITE preparar la comida y comer cerca de donde se preparó. Destape recipientes en los que se esté cocinando, especialmente caliente. Procure no sentir directamente el aroma de los alimentos, sirva unos minutos antes de comenzar a comer, para disipar olores de las preparaciones.
- ◆ EVITE alimentos que desprendan olores fuertes y tomar la comida caliente. Es preferible tomar los alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- ◆ EVITE condimentos fuertes y aromáticos, así como alimentos amargos (chocolate o té) o con sabor metálico (edulcorantes artificiales).

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL SABOR METÁLICO

- ◆ Utilice cubiertos de plástico para comer y utensilios de madera para cocinar.
- ◆ Elija alimentos con sabores fuertes como el queso curado, el jamón, etc.
- ◆ Si no tolera la carne, sustitúyala por otros alimentos ricos en proteínas: pescado, mariscos, queso, huevo, legumbres, soja, etc.
- ◆ Beba té de menta o con limón, ayudan a suprimir el sabor metálico.
- ◆ Evite el contacto de productos ácidos (vinagre, zumos de frutas, tomates) con recipientes metálicos, debido a que facilitan su disolución.
- ◆ Evite los edulcorantes artificiales ya que tienen sabor metálico.



RECOMENDACIONES EN CASO DE PÉRDIDA O DISMINUCIÓN DEL SABOR

- ◆ Elija alimentos calientes (no en exceso), troceados y con grasa.
- ◆ Utilice plantas aromáticas, especias y condimentos: albahaca, tomillo, orégano, laurel, menta, comino, romero, pimienta, anís, azafrán, canela, trufas, nuez moscada, pimentón, ajo, cebolla, limón, mostaza, vinagre.
- ◆ Puede utilizar azúcar, miel y edulcorantes o saborizantes artificiales.



POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)