

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA BOCA SECA (XEROSTOMÍA)

Recomendaciones dietéticas para aumentar la salivación

- Masticar chicles, chupar caramelos sin azúcar, hielo o utilizar saliva artificial.
- Uso de vinagre, zumo de limón o de naranja, limonada, sorbetes de limón y hielos de limón.
- Alimentos dulces si no hay contraindicación médica.
- Realizar enjuagues 15 minutos antes de las comidas con agua diluida con una cucharada de limón.
- Realizar enjuagues con infusión de tomillo si existe irritación de la mucosa oral y no se pueden usar ácidos.

Recomendaciones dietéticas cuando hay boca seca

- Evitar alimentos secos, fibrosos y que se disgregan en la boca como galletas, patatas fritas o frutos secos.
- Para evitar sensación de pastosidad en la boca, evitar alimentos aceitosos y espesos.
- Tomar alimentos líquidos o blandos tipo flan, pudding, helado, sopas, guisado, cremas...
- Preparaciones culinarias con consistencia blanda y jugosa.
- Lubricar alimentos más secos con salsas, caldos, crema de leche...
- Comer a bocados pequeños.
- Los alimentos y los líquidos deben estar a temperatura ambiente.
- Consumir alimentos suaves y blandos incluso triturados o líquidos.
- Evitar alimentos picantes.
- Aumentar consumo de líquidos a sorbos pequeños.