

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA ALTERACIÓN DEL GUSTO

- ❑ Recomendaciones dietéticas cuando hay **disminución del sabor**:
 - Es recomendable utilizar sustancias que aumenten el sabor como: sal (si no está contraindicada), especias y/o hierbas aromáticas (menta, orégano, albahaca, romero, tomillo, hinojo, laurel), zumos cítricos, ajo, salsas y potenciadores de sabor (cubos de caldo) (si no está contraindicado).
 - Utilizar preparaciones culinarias que concentren el sabor como: asado, plancha o fritos.

- ❑ Recomendaciones dietéticas cuando hay **alteración del sabor**:
 - Es recomendable utilizar sustancias que modifiquen el sabor como: la sal y el azúcar (si no están contraindicados), especias, hierbas aromáticas y salsas.
 - Las carnes rojas pueden crear un regusto metálico o amargo. Es recomendable sustituirlas por otros alimentos proteicos como: carne magra, pescado blanco, huevo, queso suave o legumbres.
 - Las frutas ácidas como naranja, limón, piña, fresa, kiwi... si no están contraindicadas pueden ayudar a eliminar sabor metálico.
 - Para alimentos poco apetecibles como carne o pescado es recomendable enmascararlos con cremas o purés, macerarlos en zumos cítricos, salsas agridulces o especias no picantes o agregar un condimento dulce o aromático como fruta desecada, mermeladas o miel.
 - Utilizar cubiertos de plástico puede disminuir el regusto metálico de los alimentos.
 - Añadir al agua sustancias como: zumo de limón, lima, frutas... puede mejorar su sabor.
 - Es aconsejable tomar los alimentos a temperatura ambiente o fría, ya que tienen menos sabor.