

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA MUCOSITIS (LLAGAS EN LA BOCA)

- ❑ Evitar comidas que irriten las mucosas como:
 - Bebidas alcohólicas, bebidas con gas, refrescos ácidos o irritantes.
 - Alimentos ácidos: piña, kiwi, limón, naranja, mandarina, fresa, tomate, pimiento crudo, vinagre, encurtidos envinagrados (pepinillos, cebollitas, otros).
 - Alimentos amargos, picantes, salados, muy dulces o muy condimentados.
 - Alimentos de consistencia dura o secos como biscotes, pan tostado, pan con corteza dura, galletas secas, frutos secos, chips, quesos secos...
- ❑ Intentar tomar los alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- ❑ Fraccionar la ingesta, con pequeños bocados con una completa masticación.
- ❑ Comer preferentemente alimentos líquidos, blandos, jugosos o cremosos como: sopas, cremas, guisados, flanes, pescado, purés, quesos tiernos, arroces sobrecocinados, etc.
- ❑ Si fuera necesario se pueden usar salsas o caldos para conseguir una consistencia más fluida y de fácil deglución (aceite de oliva virgen, mayonesa, salsa de yogur, bechamel).
- ❑ Tomar abundantes líquidos para evitar la sed y la sequedad de boca.