

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA ALTERACIÓN DEL OLFATO

- ❑ Cuando el olor de las comidas molesta mucho, es recomendable permanecer fuera del ambiente donde se prepara la comida. Una buena opción puede ser que otra persona prepare la comida.
- ❑ Es aconsejable tomar los alimentos a temperatura ambiente o fría, ya que desprenden menos olor.
- ❑ Las cocciones lentas y con agua o caldo desprenden menor olor que técnicas culinarias como plancha, horno y parrilla, sobre todo cuando se prepara carne y pescado.
- ❑ Para alimentos poco apetecibles como carne o pescado es recomendable enmascararlos con cremas o purés, macerarlos en zumos cítricos, salsas agri dulces o especias no picantes o agregar un condimento dulce o aromático como fruta desecada, mermeladas o miel.
- ❑ Evitar cocinar alimentos muy olorosos como: ciertos pescados, col o coliflor, espárragos, alimentos fritos, etc.