

# RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ALTERACIONES DEL GUSTO Y DEL OLFATO

EN ESTE CASO, SE DEBEN TOMAR UNA SERIE DE MEDIDAS QUE LE AYUDARAN A MANTENER UN PESO SALUDABLE.

## RECOMENDACIONES GENERALES.

- Mantenga una adecuada higiene bucal y acuda al dentista en caso de problemas dentales (tales como: enfermedad periodontal, caries, prótesis mal adaptadas, etc.). Realice enjuagues con manzanilla para evitar los sabores desagradables.
- El médico puede aconsejar suplementos de vitaminas (especialmente vitamina C) en el caso de pasar un largo período de tiempo sin tomar frutas y verduras crudas.
- Procure participar en la elección del menú, eligiendo aquellos alimentos que más le apetezcan.
- Tómese el tiempo que necesite para comer. Procure comer en un ambiente tranquilo y relajado, y a ser posible, acompañado.
- Cuide la presentación de los platos, con variedad de texturas y sobre todo de apariencia y de colores. Serán más atractivos a la hora de comer.
- Si el olor de la comida le molesta mucho, opte por comprar comida preparada o bien pedir a alguien que se la prepare, de esta forma se reduce el tiempo de contacto con la comida y los olores.

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y CULINARIAS.

- Realice comidas de pequeña cantidad pero frecuentes, ya que el esfuerzo de comer puede ser agotador. Tome pequeños bocados y mastique los alimentos completamente.
- Los alimentos a temperatura ambiente o fríos desprenden menos olor. Por ello, es aconsejable utilizar cremas frías, platos de carne y pescado a temperatura ambiente o fríos, etc.
- Las carnes rojas son alimentos que normalmente crean un regusto desagradable. Pueden ser sustituidos por otros alimentos proteicos: carnes blancas (pollo, pavo o conejo), huevos, legumbres o pescados.
- Cocina por expansión; es decir, las cocciones lentas y con agua o caldo desprenden menos olor que los cocinados a la plancha, parrilla, horno, especialmente en carnes y pescados.
- Evite cocinar alimentos muy olorosos, como coles (coliflor, repollo, berza...), ciertos pescados (rodaballo, salmon...), espárragos...
- Enmascare los alimentos poco apetecibles, como la carne o pescado, en purés o cremas para disimular su sabor y olor.
- La percepción del sabor es muy personal y debe ser respetada, pero es aconsejable condimentar con especias suaves, como la albahaca, la menta, el orégano, el romero, el tomillo, el laurel, el hinojo.
- Macere la carne y el pescado con zumos (naranja, limón), salsa agridulce, vino, especias... es una buena opción para tomar los alimentos que normalmente son rechazados.
- Cocinar con gelatina permite mezclar diferentes alimentos y tomarlos fríos.
- El regusto metálico puede minimizarse cambiando los cubiertos habituales por unos de plástico.

- Poner más azúcar o sal a las comidas (siempre que no esté contraindicado).
- La hidratación es muy importante. Beber agua, zumos, caldos o infusiones variadas y tomarlas a lo largo del día. De esta forma se procura mantener la boca sin residuos y gustos desagradables que posteriormente, pueden asociarse a determinados alimentos. La oferta de infusiones es muy amplia. Algunos ejemplos son: agua con zumo de limón, té frío con canela y limón, manzanilla con albaricoques...
- Cuando la ingesta de alimentos naturales no es suficiente, se deben administrar suplementos nutricionales comerciales o preparados en casa a base de leche y frutas que se pueden enriquecer con nata líquida y endulzar con sacarosa o fructosa. Si el paciente tolera bien la lactosa, también se puede añadir a la leche entera alguna cucharada de leche en polvo.

## **RECOMENDACIONES PARA ENRIQUECER LA DIETA EN CALORÍAS Y PROTEÍNAS**

### **A las sopas, cremas y purés**

- Añadir quesitos o queso rallado.
- Añadir huevo duro picado.
- Añadir picatostes de pan frito.
- Añadir tacos de jamón serrano.
- Añadir un picado de almendras y avellanas.
- Añadir salsa de tomate frito.
- Añadir nata, mantequilla o aceite.

### **Las verduras**

- Rehogarlas con aceite.
- Añadir un sofrito con ajo y jamón.
- Añadir salsa bechamel.
- Añadir mayonesa.
- Añadir frutos secos.
- Añadir pasas.

### **Las pastas**

- Añadir sofrito de chorizo.
- Salsas enriquecidas con nata, queso, bacon.

### **Los arroces**

- Añadir una yema de huevo.
- Añadir un sofrito de ajo y jamón.

### **Las legumbres**

- Añadir sofrito de chorizo.

### **Las carnes y pescados**

- Empanados.
- Guisados.
- Rebozados.
- Sumergirlos en leche antes de cocinarlos

### **Los postres**

- Con azúcar, miel, mermelada.
- Con nata.
- Con leche en polvo o condensada.
- Con chocolate.
- Con frutos secos.
- Con guindas

## MENÚ QUINCENAL 2200 KCAL (SEMANA 1)

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DNO	Leche con cacao (1 taza) 2 reb. pan blanco (40 g) Aceite de oliva (cucharada sopera)	Leche con cacao (1 taza) 6 galletas María Mermelada (untar)	2 yogures con azucar/ miel 2 reb. pan blanco (40 g) Mantequilla (untar)	Leche con cacao (1 taza) Magdalenas (2)	Leche con cacao (1 taza) 2 reb. pan blanco (40 g) 2 lonchas J. York	2 yogures con azucar/miel 6 galletas María Mermelada (untar)	Leche con cacao (1 taza) Sobaos (2)
M. M	Batido frío de frutas	Natilla fría	Manzana asada	Macedonia frutas fría	Queso con membrillo frío	Macedonia fría de frutas	Batido frío de frutas
CDA	Alubias blancas con jamón (2 cazos pequeños) Pollo a la naranja (2 rodajas) con champiñones Helado	Fideua (1 plato hondo) Bonito con salsa de tomate y especias Crema de platano	Menestra de verduras con lacón (1 plato hondo) Pavo macerado+ patata asada y especias Helado	Guiso de arroz con conejo (1 plato) Pescado especiado con tomate en rodaja 1 Pera al vino	Patatas guisadas con carne (2 cazos pequeños) Lenguado rebozado con ensalada (1 unidad) Helado	Canelones con bechamel (plato) Salchichas (4) con ensalada Flan casero frío	Ensalada de judías verdes con patata (2 cacillos) Fritos de merluza (1 filete) con mayonesa Arroz con leche frío
MDA	Leche templada + 3 galletas	Yogur frío con miel /azucar	Queso fresco con membrillo frío	Requesón con miel /azucar	Queso fresco+ rebanada pan	Leche templada + 3 galletas	Yogur frío con miel/ azucar
CNA	Crema fría de verduras (2 cacillos) Pescado rebozado con ensalada Manzana asada	Ensaladilla rusa Croquetas con ensalada (5) Pera madura	Crema fría de calabaza Empanadillas de atun +pimientos Melocotón almíbar (1)	Tortilla de patata con ensalada (2 huevos) Manzana asada	Crema fría de verduras Albóndigas (5) con calabacín y patata asada Compota de fruta	Salteado templado de verduras (plato) Pollo macerado (2 filetes) 2 ciruelas	Crema fría de verduras (2 cacillos) Huevos a la mimosa (2) Melocotón almíbar
RCNA	Yogur frío	Vaso leche fría	Vaso leche fría	Cuajada fría	Vaso leche frío	Cuajada fría	Vaso leche frío

## MENÚ QUINCENAL 2200 KCAL (SEMANA 2)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DNO	Leche con cacao (1 taza) 2 reb. pan blanco (40 g) Aceite de oliva (cucharada sopera)	Leche con cacao (1 taza) 6 galletas María Mermelada (untar)	2 yogures con azúcar/ miel 2 reb. pan blanco (40 g) Mantequilla (untar)	Leche con cacao (1 taza) Magdalenas (2)	Leche con cacao (1 taza) 2 reb. pan blanco (40 g) 2 lonchas J. York	2 yogures con azúcar/ miel 6 galletas María Mermelada (untar)	Leche con cacao (1 taza) Sobaos (2)
M. M	Batido de frutas frío	Flan de huevo	Compota pera	Macedonia frutas	2 yogures fríos + azúcar/ miel	Macedonia frutas	Natilla fría
CDA	Ensalada de lentejas con verduras (2 cacillos) Pechuga de pollo macerada+ pimiento asado Helado	Ensalada de pasta (1 plato) Merluza en salsa (2 filetes) Melocotón almíbar (1)	Ensalada de judías verdes con patata (1 plato hondo) Tortilla de jamón york Helado	Marmitako (2 cacillos) Albóndigas con ensalada 1 Pera madura	Ensalada de garbanzos con verdura (2 cazos) Empanadillas de atún (4) Melocotón almíbar	Arroz caldoso con verduras y pollo (2 cacillos) Filete ruso (2) con ensalada Crema de plátano	Crema de guisantes con jamón (2 cacillos) Fritos de bacalao (1 filete) con mayonesa Batido de fruta
MDA	Leche templada + 3 galletas	Yogur con miel /azúcar	Queso fresco+ rebanada pan	Requesón con miel /azúcar	Queso fresco+ rebanada pan	Leche templada + 3 galletas	Yogur con miel/ azúcar
CNA	Crema fría de patata y calabacín (2 cacillos) Pescado rebozado con ensalada Manzana asada	Ensaladilla rusa Albóndigas salsa (5) Pera madura	Crema fría de calabaza (plato hondo) Sardinas (6) con tomate Crema plátano	Ensalada variada (1 plato) Solomillo a la naranja (2 porciones) Manzana asada	Huevos rellenos fríos (2) con calabacín y patata asada Helado	Crema fría de verduras (plato) Croquetas (5) con tomate rodaja Ciruelas (2)	Salteado frío de verduras (plato) Pavo macerado (2 filetes) con champiñones Melocotón almíbar

RCNA	Yogur frío	Vaso leche frío	Yogur frío	Cuajada fría	Vaso leche frío	Cuajada fría	Vaso leche frío
------	------------	-----------------	------------	--------------	-----------------	--------------	-----------------