

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON MUCOSITIS, INFLAMACIONES Y LLAGAS EN LA BOCA

EN ESTOS CASOS, 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.).
- Puede enjuagarse la boca con manzanilla, tomillo, salvia o agua con una cucharada de postre de bicarbonato antes y después de las comidas (añadir 1/4 de cucharadita de café a 250 cc de agua) ayudan a calmar las molestias.
- Utilice medicación para el dolor antes de la comida (enjuagues con lidocaína viscosa u otra medicación que indique su médico).
- 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 colores. Serán más atractivos a la hora de comer.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y CULINARIAS:

- Realice comidas de pequeña cantidad pero frecuentes (6-10/día) ya que el esfuerzo de comer puede ser agotador. Tome pequeños bocados y mastique los alimentos completamente.
- Antes de comer deje un hielo triturado en la boca, para ayudar a anestésiar la zona y disminuir el dolor.
- Tome alimentos a temperatura ambiente o fría para evitar la irritación térmica.
- No debe tomar alimentos que se peguen al paladar (pan de molde, puré de patata...), alimentos secos (galletas, biscotes, verduras crudas leñosas...), alimentos ácidos que irriten la mucosa oral (tomate, cebolla cruda, ajo, naranja, kiwi, fresa, melón...), y picantes (chorizo, alioli, guindilla, pimienta, pimentón picante...).
- Siempre es mejor utilizar sémola de arroz o de trigo, o pasta de sopa pequeña, en lugar de arroz o pasta gruesa, ya que su triturado queda demasiado grumoso y causa más molestias.
- Puede utilizar pajitas para tomar sopas y batidos, para que el alimento tenga poco contacto con la boca y disminuya las molestias.
- Se aconsejan alimentos que requieran poco contacto con las heridas y sean de fácil masticación: blandos (pescado, pollo, huevo), de textura suave (patata, zanahoria cocida), y preferentemente cocidos, troceados o en puré, y mezclados con líquidos (por ejemplo, pan de molde en la sopa o galletas en la leche), salsas hechas con aceite, nata, leche o huevo (como mahonesa, bechamel, puré de patata, etc.).
- Puede cocinar los alimentos de forma tradicional (estofado, cocido, rehogado...) y luego triturarlo convirtiéndolo en puré espeso, líquido o muy líquido, según necesidad.
- Si es muy doloroso comer con la textura normal de los alimentos, se pueden pasar por la

batidora. Puede ocurrir que al triturarlo para conseguir la textura deseada, se diluya el alimento con la consiguiente pérdida de nutrientes. En estos casos, es preciso enriquecer los platos con: mantequilla, nata, quesitos, huevo, queso en polvo, aceite de oliva o leche.

- Utilice siempre lácteos y derivados lácteos enteros sin desnatar (flan, natillas, helados, yogur, arroz con leche).
- Para los segundos platos puede utilizar croquetas, canelones de verdura muy blanda, pastel de patata, gelatinas de carne o pescado, carne o pescado guisado, triturado o añadido al puré de verduras y patata.
- Use salsas, nata, mantequilla o gelatina para conseguir una consistencia más fluida y que facilite la deglución.
- Recuerde que las comidas trituradas tienen más probabilidades de estropearse o contaminarse. Por eso, prepare los triturados cuando vayan a ser consumidos. Si no, consérvelos en el frigorífico, bien tapados, o congelados.
- 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 pueden ser enriquecidos con nata líquida y endulzados 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.
- Beba abundantes líquidos 1-1.5 l al día para una correcta hidratación: agua, leche, batidos, infusiones. Si tiene poca saliva, beba con cada bocado durante la comida.
- Productos con cafeína tienen efectos diuréticos lo cual contribuye a la deshidratación, fatiga y espesamiento de la saliva.
- Evite las bebidas alcohólicas, irritantes y refrescos con gas, una opción es desgasificarlos.

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DNO	Café con leche/cacao (1 taza) 2 reb. pan blanco (40 g) Aceite de oliva (cucharada sopera)	Café con leche/cacao (1 taza) 6 galletas María Mermelada (untar)	2 yogures con azúcar/ miel 2 reb. pan blanco (40 g) Mantequilla (untar)	Café con leche/cacao (1 taza) Magdalenas (2)	Café con leche/cacao (1 taza) 2 reb. pan blanco (40 g) 2 lonchas J. York	2 yogures con azúcar/miel 6 galletas María Mermelada (untar)	Café con leche/cacao (1 taza) Sobaos (2)
M. M	Batido de frutas frío	Natilla fría	Manzana asada	Macedonia frutas fría	Queso con membrillo frío	Macedonia frutas fría	Batido frutas frío
CDA	Alubias blancas con jamón (2 cacillos) Ternera guisada (2 rodajas) con champiñones Helado	Fideua con marisco (1 plato hondo) Bonito con salsa de tomate Crema de plátano	Menestra de verduras con guisantes y lacón (1 plato hondo) Pollo asado (muslo) con patata asada Helado	Arroz con conejo guisado, pimiento y zanahoria (1 plato) Filete pescado a la plancha con tomate rodaja 1 Pera al vino	Patatas guisadas con carne (2 cacillos) Lenguado 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	Café con leche templado + 3 galletas	Yogur frío con miel /azúcar	Queso fresco con membrillo frío	Requesón con miel /azúcar	Queso fresco+ rebanada pan	Café con leche + 3 galletas	Yogur frío con miel/ azúcar
CNA	Crema fría de verduras (2 cacillos) Pescado plancha con ensalada Manzana asada	Ensaladilla rusa Croquetas con ensalada (5) Pera madura	Crema fría de calabaza (plato hondo) Empanadillas con pimientos Melocotón almíbar (1)	Tortilla de patata con espárragos (2 huevos) Manzana asada	Crema fría de verduras (1 plato hondo) Albóndigas (5) con calabacín y patata asada Compota de fruta	Salteado templado de verduras (plato) Pavo (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	Café con leche/cacao (1 taza) 2 reb. pan blanco (40 g) Aceite de oliva (cucharada sopera)	Café con leche/cacao (1 taza) 6 galletas María Mermelada (untar)	2 yogures con azúcar/ miel 2 reb. pan blanco (40 g) Mantequilla (untar)	Café con leche/cacao (1 taza) Magdalenas (2)	Café con leche/cacao (1 taza) 2 reb. pan blanco (40 g) 2 lonchas J. York	2 yogures con azúcar/ miel 6 galletas María Mermelada (untar)	Café con leche/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 a la plancha+ pimienta 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 espinacas (2 cacillos) Empanadillas (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	Café con leche + 3 galletas	Yogur con miel /azúcar	Queso fresco+ rebanada pan	Requesón con miel /azúcar	Queso fresco+ rebanada pan	Café con leche + 3 galletas	Yogur con miel/ azúcar
CNA	Crema fría de patata y calabacín (2 cacillos) Pescado plancha 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) Jamón asado (2 porciones) Manzana asada	Filetes de cerdo (2) con calabacín y patata asada Helado	Crema fría de verduras (plato) Tortilla francesa Ciruelas (2)	Salteado frío de verduras (plato) Pavo (2 filetes) con champiñones Melocotón almíbar
RCNA	Yogur frío	Vaso leche frío	Yogur frío	Cuajada fría	Vaso leche fría	Cuajada fría	Vaso leche frío

