

MANEJO NUTRICIONAL DE LA MUCOSITIS

Consuma alimentos blandos y fáciles de masticar, como licuados, huevo revuelto, natillas, cremas.

Utilice técnicas culinarias como empapelados, cocidos, al vapor, para asegurar alimentos blandos y tiernos.

Corte los alimentos en trozos pequeños o incluso coma en purés para facilitar la ingesta de alimentos.

Añada salsas o cremas suaves (bechamel, aceite de oliva, caldo de pollo/res) a las carnes y pescados.

Los alimentos a temperatura tibia o fría se aceptan mejor que los calientes.

Tome líquidos frecuentemente: agua, infusiones, caldo, gelatinas.

Evite las bebidas con gas, ácidas y bebidas alcohólicas.



El uso de popotes puede ayudar a evitar que los líquidos pasen por las zonas de la boca que duelen.

Evite los alimentos ácidos (cítricos como naranja, limón, lima; picantes; tomates, jitomate, alimentos saldos), los alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas, carnes a la plancha), así como los muy condimentados.



Antes de las comidas puede chupar trocitos de hielo para entumecer/aliviar la boca.

Si el dolor no permite una apertura adecuada de la boca para comer, utilice cuchara/cubiertos pequeños.



Mantenga una buena higiene bucal: utilice un cepillo de dientes suave y enjuáguese la boca a menudo con líquido abundante (agua con bicarbonato o enjuague bucal sin alcohol).

Revise su boca todos los días en busca de nuevas lesiones: úlceras, parches blancos, áreas inflamadas o rojas.

Acuda a sus revisiones periódicas con su odontólogo y siga sus indicaciones y recomendaciones.

