

## Recomendaciones dietéticas en caso de alteraciones del gusto y del olfato



- Consumir **comidas ligeras**, en **pequeñas cantidades**, y con **frecuencia**.
  - **Comer cuando se tiene hambre** en lugar de hacerlo a horas rígidas establecidas.
  - **Cocinar al vapor, microondas, hervido, papillote...** pues los alimentos desprenden menos olor.
  - **Potenciar los sabores dulces en general**, por ejemplo, tomar carne con salsas de frutas o bechamel.
  - **Cocinar con gelatina** para camuflar el sabor y el olor de los alimentos.
  - **Condimentar** con menta, perejil, limón, albahaca, tomillo, laurel, especias, caldos, salsas... para potenciar el sabor.
  - **Mezclar frutas frescas** en batidos, helado o yogur.
  - **Reemplazar las carnes rojas** (pueden tener un gusto metálico) por otros alimentos proteicos como aves, pescado, huevos o queso.
  - **Emplear caramelos** (limón, menta) **o chicle** para combatir el sabor metálico o amargo.
  - **Utilizar cubiertos de plástico** si los alimentos tienen sabor metálico.
  - **Ingerir abundante líquido**. Si se altera el sabor del agua, añadir unas gotas de limón o jarabe de fruta. (La fruta ácida neutraliza el sabor metálico).
  - **Consumir las preparaciones a temperatura ambiente o templados** ya que disminuyen el sabor de los alimentos.
  - Con el fin de eliminar los sabores extraños, es recomendable **enjuagarse la boca** con té, zumo de fruta, antes y después de las comidas.
  - Procurar que sean **otras personas quienes preparen la comida**.
- Evitar:
- Los alimentos que desprendan olor fuerte (café, pescado, carnes grasas, ajo, coliflor, cebolla, encurtidos...)
  - El tabaco y el alcohol, ya que resecan la boca y es más difícil apreciar el sabor



RECUERDE QUE SU ALIMENTACIÓN DEBE SER EQUILIBRADA Y VARIADA. SIEMPRE QUE PUEDA PRACTIQUE DE FORMA REGULAR ACTIVIDAD FÍSICA