



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y CUIDADOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA XEROSTOMÍA







La **xerostomía** consiste en la disminución de la producción de saliva que se puede dar durante Tu tratamiento radioterápico, dando lugar a la sensación de “boca seca” y problemas para la deglución por quedarse la comida “pegada” a la cavidad bucal.

Las siguientes **recomendaciones dietéticas y cuidados** pueden ser de utilidad en el caso de que aparezca xerostomía:

GRUPOS DE ALIMENTOS

Alimentos que aportan hidratos de carbono con fibra	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Legumbres 	Todas, en forma triturada con textura homogénea o pasadas por el chino o tamizados.	Legumbres enteras
Cereales integrales 	De textura blanda con salvado muy fino y no pegajosos	De textura dura (biscotes, colines, pan duro o con corteza, galletas) o pegajosa (pan de molde...) o crujiente (empanadas, hojaldres...) o con salvado grueso
Frutas 	Maduras, peladas, sin pepitas Son especialmente recomendables las frutas ácidas porque mejoran la salivación (cítricos en zumo, piña...)	Duras, con piel, con pepitas, cítricos enteros.





Alimentos que aportan hidratos de carbono sin fibra	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Cereales Refinados y Tubérculos 	De textura blanda , no pegajosos	De textura dura (biscotes, colines, pan duro o con corteza, galletas) o pegajosa (pan de molde...) o crujientes (empanadas, hojaldres, patatas fritas...)
Azúcares Y bollería 	Azúcar (mejor moreno) y miel en cantidades moderadas Bollería, preferiblemente casera, o galletas maría ablandada con leche	Bollería dura, seca u hojaldres. Caramelos masticables y gominolas
Alimentos que aportan proteínas	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Carnes y derivados 	Carnes blandas Fiambres	Carnes fibrosas o secas Embutidos
Pescados y marisco 	Pescados blandos y sin espinas Gambas, langostinos	Pescados fibrosos y con espinas Resto de mariscos
Huevos 	Sí	No
Lácteos 	Leche, yogur, cuajada, requesón, quesos frescos y helados	Quesos semi-curados o curados. Quesitos



Alimentos que aportan fibra	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Verduras y hortalizas 	Todas, cocinadas	Crudas
Alimentos que aportan grasas, hidratos de carbono, proteínas y fibra	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Frutos secos 	Frutos secos en polvo para añadir en comidas (no fritos)	Frutos secos enteros
Alimentos que aportan grasas	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Líquidas 	Aceites vegetales como maíz, girasol y especialmente el de oliva virgen extra Frecuencia: diaria	Aceites vegetales de palma, palmiste y coco.
Sólidas 	Ninguna.	Todas (manteca, mantequilla, margarina...)
Alimentos que aportan agua	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Bebidas 	Agua, café, infusiones y zumos naturales, preferiblemente ácidos y sin pulpa Cantidad recomendada: al menos litro y medio al día.	Bebidas alcohólicas



FORMAS DE PREPARAR LOS ALIMENTOS

	RECOMENDADAS	DESACONSEJADAS
<p>Formas de cocinado</p> 	<p>Cocido, al vapor, microondas, asado, túrmix. Estas formas de cocinado permiten conseguir texturas suaves de fácil masticación</p>	<p>A la brasa, fritos (especialmente los empanados), plancha</p>
<p>Salsas y condimentos</p> 	<p>Hierbas aromáticas y extractos de frutas (estimulan la salivación) Salsas o cremas no picantes ni pegajosas (bechamel, mahonesa...) Estas permiten sobre otros alimentos obtener texturas suaves y de fácil deglución</p>	<p>Condimentos y salsas picantes (pimienta, cayena, guindilla, salsa brava, curry...) y pegajosas (roquefort...)</p>


OTRAS RECOMENDACIONES

ACONSEJADAS	DESACONSEJADOS
Mantén una buena higiene bucal con colutorios sin alcohol y utilizando para cepillado de dientes y lengua, cepillos de cerdas suaves	Evita cepillos de cerdas duras y colutorios con alcohol
Antes de comer mastica chicles sin azúcar o chupa caramelos mentolados sin azúcar para estimular la salivación	
Toma las comidas templadas o frías	Evita alimentos calientes y picantes
La leche se puede utilizar como sustituto salivar ya que proporciona humedad y lubricación a la mucosa deshidratada, ayuda a la masticación, deglución y limpieza de restos, neutralizando los ácidos orales, reduciendo la solubilidad del esmalte y contribuyendo a la remineralización por su contenido en calcio y fósforo.	
Usa cubiertos de silicona	Evita cubiertos metálicos o de plástico
Entre comidas utiliza cubitos de hielo hechos de agua con limón u de zumos de frutas ácidas para favorecer la salivación y la sensación de confort bucal	
Hidrata bien los labios con aceite, crema de cacao o de aloe vera y utiliza humidificadores mentolados si ambientes secos	Evita tabaco o ambientes secos, pues aumenta la irritación de las mucosas