

# MANEJO DIETÉTICO PARA ALTERACIÓN DEL GUSTO: DISGEUSIA

- Mantenga una buena limpieza y salud bucal cepillándose con frecuencia y limpiándose con hilo dental todos los días. Se recomienda el uso de enjuague bucal sin alcohol después de cada cepillado o enjuagarse con una solución de sal y bicarbonato de sodio:  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{2}$  de bicarbonato de sodio en 1 taza de agua tibia, antes de las comidas puede servir para neutralizar sabores desagradables en la boca.
- Cocinar y comer/beber los alimentos con utensilios de madera, plástico o vidrio si detecta sabor metálico en los alimentos.
- Consuma goma de mascar de menta y sin azúcar o caramelos duros de menta, limón o naranja, para quitar el sabor metálico o amargo de la boca.
- Tomar frutas ácidas en las comidas o colaciones como naranja, limón, piña para ayudar a desaparecer el sabor metálico.
- Mastique sus alimentos durante más tiempo para prolongar el contacto con las papilas gustativas si los alimentos son insípidos.
- Marine las carnes en jugo de frutas, vinagretas, condimentos para ensaladas u otras salsas.
- Si la carne roja no tiene buen sabor, pruebe con otras fuentes de proteína, como pollo, huevos, pescado, y en caso de no presentar diarrea, o dolor/inflamación abdominal, otras fuentes que aportan proteínas son leche light, quesos bajos en grasa (panela, cottage, requesón), y leguminosas como frijol, lentejas, habas, garbanzos, y en menor cantidad las semillas como almendras, nueces, ajonjolí, chía.
- Consumir carnes rojas acompañado de algo dulce como arándanos, jaleas o puré de manzana puede ayudar a mejorar el sabor.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, azúcar, limón o salsas.
- Evitar el consumo de tabaco y/o alcohol.
- Se recomienda la suplementación de ZINC 10-15 mg al día. Importante consultarlo con su médico tratante.

