

## Recomendaciones nutricionales en caso de mucositis

---

### Servicio de Endocrinología y Nutrición

Entendemos por mucositis la **inflamación y/o aparición de llagas en la mucosa oral**.

Esta puede afectar a la masticación incluso a la deglución, por este motivo es importante seguir las recomendaciones con el objetivo de controlar los síntomas y prevenir posibles infecciones.

### Recomendaciones generales

- ❑ Es aconsejable **fraccionar** la alimentación en 5-6 comidas al día de poco volumen.
- ❑ Procure mantener una buena **higiene bucal**.
- ❑ Intente tomar **agua** frecuentemente, básicamente antes y a lo largo de las comidas.
- ❑ Procure tomar los alimentos a **pequeños bocados** o incluso, puede optar por alimentos que no requieran masticación (yogures, compotas, helados, purés, cremas, etc.).

### ¿Qué alimentos deberíamos evitar?

- ❑ Todos aquellos **irritantes** para la mucosa: alcohol, vinagre, cítricos, tomate, piña, melón, bebidas carbonatadas y alimentos muy salados o picantes.
- ❑ Los **alimentos muy calientes**, es preferible consumirlos a temperatura ambiente o fríos, los helados pueden ayudar a reducir la inflamación.
- ❑ Procure no tomar alimentos de **consistencia muy dura** (galletas, *snacks*, pan tostado, carne a la plancha o a la brasa, etc.) o **pegajosos** (croquetas, puré de patata, pan de molde, etc.).