

Recomendaciones nutricionales en caso de xerostomía

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Entendemos por xerostomía la **alteración en la producción de saliva**.

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

Recomendaciones generales

- Es aconsejable **fraccionar** la alimentación en 5-6 comidas al día.
- Procure mantener una buena **higiene bucal**
- Intente tomar **agua** frecuentemente, básicamente antes y a lo largo de las comidas
- Procure tomar **chicles y caramelos sin azúcar**, básicamente antes de las comidas para estimular así la salivación.

¿Qué alimentos le pueden ayudar?

- Todos aquellos **alimentos ácidos**, ya que estimulan la salivación. Buenos ejemplos serían los cítricos, el tomate y los refrescos de cola, limón o naranja.
- Los **zumos de frutas** naturales: piña, naranja, limón, etc.
- Los **cubitos** de hielo, también los podemos hacer a base de zumos naturales.
- Los alimentos **aliñados** con vinagre o zumo de limón, tanto en los primeros platos como en los segundos.