

4.9. Alteración de los sabores (disgeusia)

Puede ocurrir que durante un cierto tiempo note que los alimentos tienen un gusto extraño, como por ejemplo un gusto metálico (que se ve potenciado por los sabores amargos o fuertes y la carne):

Recomendaciones

- Coma pescado y carnes blancas, como el pollo o el pavo.
- Emplee como condimento el perejil y el limón.
- Evite la carne grasa, el ajo, el café, la cebolla y las vinagretas.
- Para eliminar los sabores extraños, antes y después de las comidas enjuáguese la boca con té, zumo de fruta, etc.
- Use cubiertos de plástico.
- Si además hay alteración del olfato: evite los alimentos de olor fuerte, como el café, pescado, fritos, coliflor, espárragos, cebolla, etc., que tienen un aroma penetrante.
- Elija platos que se preparen **templados o fríos** (ensalada de pasta o patata con jamón cocido, por ejemplo). Recuerde que la carne y el pescado **hervidos, al microondas o al papillote desprenden menos olor** que cocinados a la plancha, a la parrilla o fritos.

5. Suplementos nutricionales

En el caso de que las recomendaciones o consejos dietéticos no basten para cubrir sus necesidades nutricionales, su médico, dietista o profesional responsable de su nutrición podrá valorar la introducción de una suplementación específica con determinados productos comerciales. Estos suplementos son preparados nutricionales que están diseñados especialmente para completar la dieta. Los puede encontrar en los sabores, texturas y presentaciones que más le gusten o que mejor se adapten a su situación personal.

Si le han prescrito un suplemento nutricional, tome la dosis recomendada e intente hacerlo entre comidas a fin de no perder el apetito para las comidas principales. Los suplementos nutricionales le ayudarán, entre otras cosas, a mantener un correcto estado nutricional y a mejorar su calidad de vida.