



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

## **DIETA PARA PACIENTE CON MUCOSITIS**

Su enfermedad, o el tratamiento con radioterapia o quimioterapia, puede producirle dificultad o dolor al tragar, y también sequedad y dolor en la boca, dientes, encías y garganta. Pero es muy importante que está bien nutrido, porque si lo está, tolerará mejor el tratamiento, éste será más eficaz y se presentaran menos complicaciones.

### **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES**

- Aproveche el momento del día en que tiene más apetito para comer
- Se deben utilizar alimentos de consistencia cremosa o triturados muy finamente con una batidora o pasados por un tamiz
- Si se produce una pérdida importante de proteína, se puede añadir algún suplemento proteico como clara de huevo o lactoalbúmina
- Es preferible realizar varias comidas durante el día ya que el esfuerzo de comer puede ser agotador.
- Minimizar el tiempo de contacto del alimento con la mucosa oral, enjuagándose la boca especialmente cuando haya xerostomía asociada.
- Utilizar leche aporta, además, su valor nutritivo
- Cuando la ingesta de alimentos no sea suficiente, se podrán emplear suplementos nutricionales comerciales o preparados en casa a base de leche y frutas que se pueden enriquecer con nata líquida y endulzar con sacarosa, fructosa o dextrinomaltoza cuando no se requieren demasiados dulces
- Si el paciente tolera bien la lactosa, también se puede añadir leche entera o alguna cucharada de leche en polvo
- Cuando únicamente se toleran alimentos líquidos, es preferible recurrir a las dietas líquidas comerciales para asegurar un aporte adecuado de nutrientes por vía oral

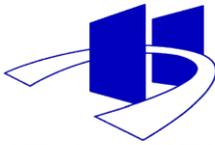


## **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN MUCOSITIS**

- Extremar higiene bucal
- Realizar comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas)
- Beber agua abundante. Si tiene poca saliva, beba con cada bocado durante la comida
- Fuera de las comidas, tome chicle o caramelos para aumentar la saliva
- Utilizar medicación para el dolor antes de la comida (enjuagues con lidocaína viscosa u otra medicación previamente indicada por el médico)
- Puede enjuagarse la boca con agua con bicarbonato antes y después de las comidas (añadir ¼ de cucharadita de café a 250 cc de agua)
- Tome comidas frecuentes y en pequeñas cantidades de alimentos ricos (flan, natillas, helados, yogur, arroz con leche)
- Añadir azúcar o miel a los lácteos
- Consuma lácteos enteros: leche, yogures, quesito, nata, cuajada, postres lácteos
- Evite alimentos duros o que se fragmentan en trozos irritantes (frutos secos, galletas) o con residuos fibrosos que se quedan en la boca: verduras
- Utilice alimentos blandos, jugosos y fáciles de tragar. Para ello añada caldo, salsa, triture los alimentos en la batidora y mejor páselos por un pasapurés y sívalos a temperatura que sea más confortable para el paciente (generalmente temperatura ambiente o tibios)
- Tome los alimentos a temperatura ambiente
- Tome alimentos que requieran poca masticación y se traguen fácilmente: blandos (pescado, pollo, huevo), de textura suave (zanahoria, patata cocida), y preferentemente cocidos, troceados o en puré, y mezclados con líquidos (por ejemplo pan de molde o galletas en la sopa o la leche), o salsas hechas con aceite, nata, leche o huevo, como mahonesa, bechamel, puré de patata...
- Enriquezca los primeros platos con leche, quesito, nata, mayonesa, aceite, huevo, frutos secos, jamón cocido.
- Evite los irritantes como: alimentos ácidos (tomate, vinagre), especias y picantes, alimentos salados, alimentos muy fríos o calientes.
- Evitar tabaco, alcohol o jarabes y colutorios que lo contienen.
- Tome muchos líquidos para evitar la sed y sequedad bucal
- Mastique bien y coma despacio

### **No recomendado:**

- Tomar alimentos ácidos (tomate, cebolla cruda, ajo, naranja, kiwi, fresa, melón), picantes (chorizo, ali-oli, guindillas...), secos, calientes o muy fríos
- Alimentos duros o secos, ni fritos, a la plancha o al horno.
- Tomar alimentos con piel.
- Postre de natillas, flan, helados, batidos de leche o frutas no ácidas, o purés de frutas comerciales, no ácidos.



## DIETA EN PACIENTE CON MUCOSITIS

**DESAYUNO:** (elegir una de las opciones en cada ingesta)

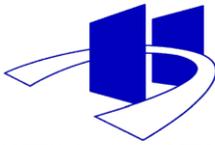
1. Leche semidesnatada (200ml) + tostadas de pan integral (60gr) (desmigadas en la leche) con aceite de oliva (5ml) + zumo natural no ácido (150ml)
2. Leche semidesnatada (200ml) + tostadas de pan de molde integral (60gr) con jamón cocido (25gr) + pera en compota (125gr)
3. Batido natural: yogur natural (125gr) + fresa (75gr), plátano y galleta María (4unid)

**MEDIA MAÑANA ó MEDIA TARDE:** (elegir una opción)

1. Triturado de yogur natural (125gr) con plátano (120gr) y copos de avena (20gr)
2. Sándwich (pan de molde 40gr) de jamón dulce (30gr) + 200ml de leche semidesnatada

**COMIDA** (todas las comidas irán acompañadas de 60gr de pan, tipo molde, o mojado que resulte de fácil masticación (puede mojarse en caldos, muy troceado...))

1. **Primer plato:** judías verdes (100gr) estofadas (cebolla cocida (15gr), zanahoria (40gr), patata (60gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** lomo de pavo (120gr) cocido con salsa de guisantes (80gr). **Postre:** flan de huevo casero (100gr)
2. **Primer plato:** crema de zanahoria (zanahoria (120gr), pimiento (50gr), puerro (40gr), nata (15ml) aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** merluza en papillote (merluza (100gr), cebolla pochada (30gr), pimiento verde (40gr)) con bechamel (25gr) y ensalada de lechuga muy picadita (75gr). **Postre:** yogur natural (125gr)
3. **Primer plato:** puré de lentejas guisadas (80gr) (zanahoria (30gr), patata (80gr) aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** huevo escalfado (60gr) con pimientos asados (50gr), aceite de oliva (5ml). **Postre:** pera (130gr)
4. **Primer plato:** macarrones con salsa de verduras (80gr) (nata (40gr), calabacín (70gr), puerro (40gr), zanahoria (50gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** pollo hervido (120gr) con salsa de zanahoria (75gr), aceite de oliva (5ml). **Postre:** natillas caseras (125gr)
5. **Primer plato:** puré de garbanzos estofados (80gr), (guisantes (30gr), zanahoria (75gr)) aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** pescado en papillote (110gr), con coliflor (80gr) al vapor con mahonesa ligera (10ml), aceite de oliva (5ml). **Postre:** yogur natural (125gr)
6. **Plato único:** arroz caldoso mixto (arroz (80gr), pimiento (40gr), pollo deshuesado y hervido (50gr), calamares troceados (30gr), gambas (30gr), zanahorias (50gr)), aceite de oliva (10ml). **Postre:** flan de huevo natural (120gr)
7. **Primer plato:** ensalada de pasta: pasta (80gr), daditos de jamón cocido (80gr), aguacate maduro (30gr), atún (60gr), maíz (30gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** mero hervido (120gr) con salsa de setas (champiñones (60gr), pimiento verde (45gr), nata líquida (15ml)) aceite de oliva (10ml). **Postre:** cuajada (125gr) con miel (10gr)



## CENA:

1. **Primer plato:** berenjena (150gr) al horno con huevo duro (1unidad), queso (15gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** dorada (120gr) en papillote, aceite de oliva (10ml). **Postre:** pera (130gr)
2. **Primer plato:** ensalada de verduras al vapor (brócoli (75gr), zanahoria (30gr) y coliflor (75gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** pollo hervido (120gr), con champiñones (75gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** yogur con frutos rojos (tipo frambuesa, mora) triturados(125gr)
3. **Primer plato:** puré de calabacín (100gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** rape cocido (200gr) con salsa de zanahoria (60gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** membrillo (25gr)
4. **Primer plato:** puré de zanahoria (150gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** solomillo de pavo al horno (120gr) con manzana asada (120gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** arroz con leche (125gr)
5. **Primer plato:** ensalada de endibias (100gr) y pepino (50gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** revuelto (1huevo) de trigueros (45gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** plátano maduro(120gr)
6. **Primer plato:** puré de calabaza (200gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** salteado de pollo hervido (120gr) con patatas hervidas (75gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** queso tipo burgos (60gr) con miel (10gr) y membrillo (55gr)
7. **Primer plato:** lenguado (120gr) puré de patata natural (75gr) **Segundo plato:** ensalada de lechuga (50gr) y tomate (50gr) aceite de oliva (10ml). **Postre:** pera al horno (150gr) sin piel.

## RECENA:

1. Leche semidesnatada (200ml) con 3 galletas tipo María (desmigadas)
2. Yogur natural (125gr)

## NOTAS:

- Todas las ingestas irán acompañadas por 10 ml de aceite de oliva virgen, en concepto de grasa para cocinar
- Beber abundante líquido a lo largo del día: 8 vasos aprox.
- Utilización de una cantidad moderada de condimentos como sal, pimentón, hierbas aromáticas...



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



### MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
  - De crema/puré: 160g
  - De sopa líquida: 140g
  - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 5g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 20g
  - Mermelada: 15g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g