

*Soluciones de cocina  
para gente con Boca Seca*



# Contenidos

Prefacio	2
Comiendo bien para vivir saludablemente	5
Algunas recomendaciones para una alimentación saludable	7
Más consejos para facilitar la masticación y la deglución	8
Consejos para preparar comidas blandas y suaves	11
Ideas de preparaciones.	
Desayunos/merienda/Colaciones	12
Recetas ricas y nutritivas	
Sopas	13
Carnes, cereales y vegetales.	17
Postres y preparaciones dulces	32
Bebidas	40

## Prefacio

Los síntomas de boca seca o xerostomía afectan a una proporción significativa de la población y como muchos de los lectores de este cuadernillo de recetas sabrán es frecuentemente subdiagnosticado y subtratado por los profesionales odontológicos y médicos.

Cocinar comidas interesantes y sabrosas para adecuarse a una boca seca puede ser un gran desafío. Las personas con boca seca no solo tienen el sentido del gusto alterado y reducido sino que al mismo tiempo tienen dificultades para masticar y tragar cierto tipo de alimentos. Como resultado, no es poco frecuente que una persona con boca seca pierda el interés por la comida y experimente desnutrición y pérdida de peso. Por este motivo hemos intentado reunir una colección de recetas que han sido utilizadas y recomendadas por personas que han experimentado boca seca. El tratamiento nutricional de personas que padecen esta enfermedad debe ser adaptado a cada paciente en particular, ya que varía mucho la aceptación y tolerancia a ciertos alimentos de una persona a otra. En la mayoría de los casos se debe realizar una modificación de la consistencia de los alimentos para facilitar la masticación y poder tragar.

Es esencial mantener un adecuado aporte nutricional para permanecer saludables y esperamos que estas recetas posibiliten que las personas disfruten de comer y se adapten a los desafíos de convivir con una boca seca.

Las recetas de este cuadernillo han sido reunidas por personas de alrededor de la región de Auckland en Nueva Zelanda que han experimentado alguna forma de boca seca.\* Cada persona maneja sus síntomas de diferente

---

\* Agradecemos especialmente la colaboración y excelente predisposición del Dr. David Hay del Departamento de Medicina Oral del Hospital Green Lane en Auckland, Nueva Zelanda, que nos ha facilitado este cuadernillo de recetas y autorizado su difusión entre nuestros pacientes. El mismo ha sido traducido al español y adaptado al contexto argentino, ya que algunos ingredientes

manera y como muchas veces han incluido consejos útiles junto con sus recetas preferidas estos han sido incluidos también aquí.

### **Autores y Agradecimientos**

Este cuadernillo de recetas ha sido compilado por el Departamento de Medicina Oral, Unidad de Salud Oral,  
Hospital Green Lane,  
Private Bag 92189,  
Auckland,  
Nueva Zelanda

Deborah Gibson  
Cirujana Dental  
Unidad de Medicina Oral  
Hospital Green Lane

David Hay  
Especialista en Medicina Oral  
Unidad de Medicina Oral  
Hospital Green Lane

Tory Crowder  
Dietólogo Clínico  
Servicios de Nutrición  
Hospital Green Lane

---

y procedimientos no se encuentran disponibles en el país y algunos consejos requieren por este motivo explicaciones adicionales que hemos agregado. Este trabajo ha sido realizado por Virginia Kambo la Coordinadora del Proyecto SICCA en Argentina para beneficio de todos ustedes.

Karen Aiken  
Dietóloga Clínica  
Servicios de Nutrición  
Hospital Green Lane

© A+ Healthcare, 2000

## **Comiendo bien para vivir saludablemente**

Comer y disfrutar de una variedad de comidas diariamente es la clave para un estilo de vida nutritivo y saludable. Para aquellos con síntomas de boca seca, esto puede resultar un desafío mayor, por el hecho que masticar y tragar puede resultar más difícil.

Es importante, por lo tanto, mantener una dieta balanceada incluyendo una variedad de alimentos de los 5 grupos alimenticios todos los días.

Algunas comidas pueden ser bien toleradas por unos y no por otros por lo que es importante mantener la mente abierta y flexible acerca de experimentar con diferentes comidas. Algunas Comidas podrán resultar mejores en pequeñas cantidades o preparadas de forma diferente.

### **1. Frutas y verduras**

- Coma abundantemente
- Proveen carbohidratos para energía, fibras, vitaminas y minerales.
- Disfrute de verduras y frutas frescas bien lavadas, congeladas o enlatadas que estén crudas o ligeramente cocidas y sean suaves en textura.

### **2. Cereales y legumbres.**

- Coma diariamente cereales incluyendo pan, arroz, pastas, cereales de desayuno y otros productos integrales y legumbres como lentejas, porotos y garbanzos.
- Proveen carbohidratos para energía, fibras y otros nutrientes.
- Cuando sea posible elija variedades integrales, que incluyen los beneficios como fibra extra, que previene la constipación, vitaminas B y minerales.
- Si encuentra el pan y las galletitas difíciles de comer, intente con rellenos húmedos, como mermeladas y dulces Light o quesos untables descremados, o mojándolas en leche o en una infusión hasta que quede blando y se pueda comer sin inconvenientes.

### **3. Leche y derivados**

- proveen una importante fuente de proteínas y calcio para todos los grupos de edad.
- Se recomienda que siempre sean descremados.
- Los productos lácteos son con frecuencia suaves y nutritivos, como el yogur, la ricota, los licuados, los postres lácteos y los flanes.
- Otras comidas como semillas de lino, de sésamo, frutas secas como avellanas, almendra, maní, porotos de soja cocidos, sardina enlatado, atún y verduras verdes como acelga y radicheta contienen calcio en cantidades menores.

### **4. Carnes magras, Pescado, Pollo y Huevos.**

- Proveen una importante fuente de proteínas, hierro, zinc y otros nutrientes
- El cuerpo absorbe el hierro de estos alimentos fácilmente. Otros alimentos como arvejas, lentejas, garbanzo, maní, avellanas, vegetales como acelga, escarola, chauchas, espinaca, también contienen hierro pero no se absorbe tan fácil como el de las carnes. Incrementar la cantidad de comida rica en vitamina C con estas comidas ayuda en la absorción de hierro. Las siguientes son buenas fuentes de vitamina C: frutas y verduras, especialmente naranjas, pomelo, kiwi, frutilla, morrón, brócoli, coliflor.

### **5. Aceites, semillas y frutos secos.**

- Aportan vitamina E y ácidos grasos esenciales de la serie omega 3 y omega 6.
- No se incluyen en este grupo la grasa de origen animal.
- Utilizar el aceite crudo, como condimento.

## **Algunas recomendaciones para una alimentación saludable.**

- Coma comidas bajas en grasa, sal y azúcar.
- Use aceites, manteca, margarina, azúcar, dulces y gaseosas con moderación. El aceite debe utilizarse crudo, no realizar frituras.
- Evite comidas muy saladas y muy condimentadas con condimentos fuertes y aquellas que tienen muchos conservantes.
- Beba abundante cantidad de líquidos todos los días, pero no en exceso porque puede provocar saciedad y disminuir la ingesta total. Se recomienda 2 litros por día.
- Beber abundantes líquidos con las comidas ayudará a facilitar la masticación y la deglución y mejorará el sabor de las comidas.
- Si experimenta sequedad severa, pruebe licuados con leche mezclados con cubos de hielo.
- Elija productos sin azúcar. La falta de saliva aumenta la predisposición a las caries dentales.
- Si toma alcohol, beba con moderación.



## **Más consejos para facilitar la masticación y la deglución**

Una vez que ha incorporado el concepto de comer saludablemente, Usted también puede pensar en maneras de modificar su dieta para ayudarlo en problemas con la masticación y la deglución que pueden ser causados por el dolor y la sequedad. Algunas de las sugerencias abajo mencionadas pueden ser de ayuda, pero recuerde experimentar y ser flexible hasta que encuentre algo que funcione para usted.

1. Pruebe algunas de sus comidas favoritas o recetas utilizando métodos de cocción más prolongados del tipo estofado o cocinándolos a horno muy bajo. La cocción de los alimentos por hervido, o al horno envueltos en papel aluminio, hace que la preparación final quede más blanda y húmeda.
2. Humedecer y lubricar los alimentos con salsas, caldos, jugos naturales, entre otros.
3. En caso de ser necesario, elegir preparaciones blandas como purés, cremas, mousses, alimentos procesados, etc.
4. Evitar alimentos secos como pan tostado, rebozado, tortas y productos de panadería muy secas, algunos cortes de carne muy secos, entre otros.
5. Use una licuadora o una procesadora y agregue caldo, jugo de carne espesado o salsa para ablandar o liquidificar sus sopas, pucheros u otras recetas.
6. Aun cuando come purés, polenta, quesos blandos u otras preparaciones de consistencia blanda, mastique bien los alimentos, siempre.
7. Coma las comidas a una temperatura confortable, ni demasiado calientes ni demasiado frías.

8. Evite comidas muy saladas o picantes. Sin la saliva como protección tales comidas pueden dañar la boca. Use hierbas y condimentos suaves para agregar variedad y sabor por ej. Albahaca, perejil picado, orégano, laurel, tomillo.
9. Use comidas suaves y húmedas. Las mejores son las comidas con texturas suaves y aquellas que tienen la propiedad de la cohesión, o sea la habilidad para que el bolo alimenticio permanezca unido, por ej. Crema pastelera o flan, y preparaciones como sopa de sémola, avena cocida, o polenta. Otras comidas como carne picada, arroz y puré de manzana que se separan en agua y pulpa pueden hacerse más cohesivas al agregárseles diferentes tipos de salsas, queso descremado derretido, puré de papas, etc.
10. Utilizar variedad de colores y condimentos para hacer las preparaciones más sabrosas, llamativas y tentadoras.
11. Algunas comidas como tortas y galletitas pueden ser comidas más fácilmente ablandándolas al mojarlas en leche o en infusiones. Se debe elegir tortas que fueron humedecidas con café, jugo de frutas o vino y rellenas con crema o dulces o trozos de frutas. Estas tortas no son un alimento que debe ser ingerido diariamente, se recomienda su consumo de manera NO habitual. Otra opción es pan mezclado con postres de leche o tipo royal y galletitas con jaleas o mermeladas.
12. Ingerir de forma constante, pero no excesiva, líquidos, especialmente fríos y moderadamente ácidos como jugos de frutas, sobre todo de cítricos. Una buena opción es limonada o agua con un poco de naranja exprimida. Evitar las bebidas azucaradas, elegir siempre las que tienen bajo contenido de azúcar. En caso que no tenga apetito o esté perdiendo peso no consumir bebidas con gas.
13. Mastique chicles sin azúcar entre las comidas.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

