

El cáncer y sus tratamientos pueden cambiar su sentido del gusto y el olfato. Cómo los alimentos pueden cambiar a diario. Esto puede afectar su apetito. Elija alimentos que se vean bien y huelan bien para usted. Intente experimentar con nuevos alimentos, adobos, especias y formas de preparar lo que come. Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar a que su comida sepa y huela mejor.

Si la comida no tiene sabor

- Use hierbas como menta, albahaca, orégano, estragón y romero. Las especias como canela, nuez moscada y páprika también pueden agregar sabor.
- Agregue cebolla, ajo, jengibre u otros condimentos.
- Una pequeña cantidad de mantequilla u otra grasa puede ayudar a que los alimentos sepan mejor.
- Unas gotas de jugo de limón también pueden mejorar el sabor de su comida.
- Use condimentos como salsa de barbacoa, salsa de tomate y mostaza.
- Pruebe recetas que incluyan vinagre y vino para cocinar.

Si la comida sabe demasiado dulce

- Los cítricos pueden hacer que los alimentos tengan un sabor menos dulce. Comience agregando 5-10 gotas de jugo de limón o lima. Puede agregar más hasta que el sabor dulce sea menos perceptible.
- Coma alimentos salados con alimentos dulces. También puede agregar una pizca de sal a los alimentos que son demasiado dulces.
- Agregue suero de leche, yogur natural, leche extra o polvo de café instantáneo a los batidos o bebidas nutricionales preparadas.

Si la comida sabe demasiado amarga

- Disuelva $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 cuarto de galón de agua. Enjuáguese la boca con esta solución antes de comer.
- Agregue pequeñas cantidades de melaza, miel de maple o miel de agave a su comida.
- Use frutas y verduras frescas en las recetas.
- Pruebe platos fríos. Es posible que tengan mejor sabor que los alimentos calientes.

Si la comida sabe demasiado salada

- Intente agregar $\frac{1}{4}$ cucharadita de jugo de limón.
- Agregar un poco de azúcar puede hacer que algunos alimentos tengan un sabor menos salado.
- Limite los alimentos procesados con alto contenido de sal, como las papas fritas.
- Use condimentos y especias sin sal.

Si la comida sabe a metal

- Use utensilios de plástico en lugar de metal.
- Añada grasas como la mantequilla o la mantequilla de algún fruto seco.
- Intente agregar edulcorante como melaza, miel de agave o miel de maple.
- Añadir unas gotas de jugo de limón también puede ayudar.
- Si la carne no sabe bien, pruebe otros alimentos con proteínas, como queso, requesón, yogur, frijoles, pescado fresco, pollo, nueces y huevos.
- Agregue unas gotas de limón o jugo de lima al agua potable. También puede probar las gotas de saborizantes de agua disponibles en las tiendas de comestibles.

Si la comida deja un saborcillo

- Limpie su boca con un cepillo de dientes suave y una pasta de dientes suave.
- Use chicle, dulces o mentas después de comer. Esto ayudará con los saborcillos y mantendrá su boca húmeda.
- Beba jugo de naranja, jugo de piña, jugo de lima o limonada después de las comidas.
- Beba abundante agua.

Si la comida o las bebidas tienen un olor desagradable

- Elija alimentos que no necesiten ser cocinados, como sándwiches fríos, yogur y frutas, o cereales y leche fríos.
- Sirva alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes pueden oler más fuerte.
- Cubra las bebidas con una tapa y bébalas con un popote.
- Si es posible, manténgase fuera de la cocina mientras se cocina la comida.
- Use un extractor de cocina al cocinar.
- Intente cocinar al aire libre.
- Coma en un lugar fresco y bien ventilado donde no se esté cocinando ningún alimento.

Los dietistas registrados en el Centro de Salud y Bienestar Integral, Linda B. and Robert B. Wiggins, que pertenece al Huntsman Cancer Institute brindan asesoramiento nutricional personalizado para pacientes con todo tipo de cáncer.

Para obtener más información sobre los cambios en el gusto o para hacer una cita, llame al 801-587-4585.