

## Dieta para la boca dolorida

La radioterapia, la quimioterapia, y las infecciones pueden provocar llagas bucales, encías sensibles, y dolor de garganta. Esta enfermedad se denomina mucositis. Para su niño será más difícil comer los alimentos que sean duros para masticar o tragar. Es posible que ciertos alimentos le causen dolor, incluso los que tienen mucho condimentos, los que son ácidos, o los alimentos que estén muy fríos o muy calientes.

Los alimentos que son más fáciles de masticar y tragar son los que su niño podrá comer sin dificultad. Estas ideas le servirán de ayuda:

- Cocine los alimentos hasta que estén blandos.
- Corte los alimentos en pequeños trozos.
- Mezcle los alimentos con salsas y el jugo de la carne asada (gravies) para que su niño pueda tragar con más facilidad.
- Utilice una licuadora para hacer puré (que queden cremosos).
- Utilice una caña o popote para ayudarlo a tragar.
- Con frecuencia enjuague la boca con agua para retirar la comida y las bacterias.

### Los mejores alimentos para la boca dolorida

#### Bebidas

Cocoa, leche, y jugos de fruta (excepto los cítricos), agua; (evite las bebidas gasificadas)

#### Pan y Productos de Cereales

Sémola, avena, pan blando, cereales secos con leche, muffins, pasta con salsa blanca o con queso.

#### Postres

Gelatina, helado, budín, galletas blandas, yogur, paletas o chupetines, pasteles sin nueces.

#### Frutas

Frutas cocidas o enlatadas, frutas frescas blandas (melón, melocotón, bananas)

#### Carne, Substitutos de la Carne, y Huevos

Huevos revueltos, huevos duros, carnes blandas, queso crema, queso en rebanadas, mantequilla de maní cremosa.

#### Vegetales

Verduras blandas cocidas, como patatas, (pisada o al horno), porotos verdes, guisantes, espinaca cocida, calabaza, espárragos, frijoles

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Dieta para la boca dolorida

### Otros

Sopas (excepto de tomate), mantequilla, mayonesa, aceites, salsa gravy, condimentos suaves

**Intente preparar algunos de las siguientes recetas.**

### Piña batida con almendras o leche de coco

4 a 6 porciones

#### Ingredientes

- 6 o 7 tazas de piña congelada
- 1 taza de leche de almendras pasteurizada o entera, leche de coco pasteurizada
- 1 cucharada de miel

#### Instrucciones

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora o procesadora
2. Licuar hasta que esté bien mezclado, y medio derretido, como helado o sorbete
3. Verter en platos o vasos y servir. Si le sobra, se puede congelar y servir más tarde.

#### ¿Qué es lo bueno de esta receta?

La miel ayuda al sistema inmunitario que combate las infecciones del cuerpo. También ayuda con los síntomas de mucositis (llagas bucales) El uso de la leche entera de almendras o leche de coco le proporciona a su niño grasa saludable, que puede ayudar a detener la pérdida de peso. El frío le puede hacer bien si su niño tiene llagas bucales.

### Smoothie de Yogur con Miel y Frutas

4 porciones

#### Ingredientes

- Un carton de 8 onzas de yogur bajo en grasas ( natural, vainilla, o sabor a fruta)
- 1 taza de fruta congelada o frutos rojos, arándanos, melocotones, o piña
- ½ taza de agua
- 1/3 taza de miel
- 1 ½ cucharita de vainilla
- Cubitos de hielo

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Dieta para la boca dolorida

### Instrucciones

1. Poner todos los ingredientes excepto los cubitos de hielo en la licuadora. Licuar hasta lograr una mezcla homogénea
2. Agregar suficientes cubitos de hielo a la mezcla para hacer 4 ½ tazas.
3. Licuar hasta lograr una mezcla homogénea. Servir inmediatamente

### ¿Qué es lo bueno de esta receta?

La miel y el yogur pueden ayudar cuando se padece mucositis (llagas bucales) El frío le puede hacer bien si su niño tiene llagas bucales.

## Crema de vainilla o chocolate de Trigo®

2 o 3 porciones

### Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 taza de semidescremada o crema
- 4 cucharadas hot chocolate mix en polvo
- 1 paquete de Carnation “ Breakfast Essentials” con sabor a vainilla o chocolate
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 gotas de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de manteca
- 1 cucharada de linaza molida
- 6 cucharadas de Cream of Wheat® (Crema of Trigo)

### Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes excepto la Crema de Trigo en una cacerola mediana. Cocinar a fuego mediano hasta que esté caliente.
2. Agregar la crema de Trigo y reducir el fuego a medio bajo. Remover constantemente hasta que la mezcla espese.
3. Verter en un tazón de sopa ancho para que se enfríe ligeramente. Verter un poco más de crema por encima.
4. Revuelva la crema hasta que se mezcle totalmente. Sírvalo inmediatamente.

### ¿Qué es lo bueno de esta receta?

El trigo y la linaza contienen zinc, y esto puede ayudar al sistema inmunitario que combate las infecciones del cuerpo. El zinc también ayuda con la diarrea. La linaza contiene grasa saludable, proteína, y fibra.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Dieta para la boca dolorida

### Pudding de Banana

8 o 10 porciones

#### Ingredientes

- Paquete de 5 onzas de mezcla para pudding de vainilla
- 2 tazas de leche entera
- lata de 14 onzas de leche condensada endulzada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- envase de 12 onzas de crema batida
- 14 bananas pisadas

#### Instrucciones

1. En un tazón grande mezclar, batir la mezcla de pudding con leche durante 2 minutos a mano o con una mezcladora de mano
2. Agregue la leche condensada y bata la mezcla hasta lograr una mezcla homogénea
3. Incorpore la vainilla, la crema batida y las bananas. Se puede servir inmediatamente o después de que se asiente en el refrigerador.

#### ¿Qué es lo bueno de esta receta?

Esta receta contiene potasio y grasa para ayudar a la digestión de su niño y agregar calorías a la dieta. La temperatura fría es buena cuando su niño tiene llagas bucales.

### Smoothie de frutas

2 a 4 porciones

#### Ingredientes

- 2 tazas de espinaca (cocida, escurridas y enfriadas si está realizando la dieta baja en bacterias)
- 1 taza de leche entera (quizá tenga que agregar más dependiendo de cuán líquido quiere el smoothie)
- 2 tazas de piña (fresco, congelado o en lata)
- 4 bananas (pelarlas y congelarlas con anticipación mejora la textura)
- 1 taza de polvo de proteína
- ¼ de taza de linaza molida
- coco rallado azucarado
- Cubos de hielo

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Dieta para la boca dolorida

### Instrucciones

1. Mezclar la espinaca con la leche entera en la licuadora
2. Agregar fruta fresca y bananas congeladas. Licuar otra vez.
3. Agregar polvo de proteína y linaza molida, y licuarlo hasta que esté bien mezclado
4. Agregar coco rallado azucarado. Agregar hielo hasta que tenga la textura que más le gusta a su niño.

Puede partir esta receta por la mitad o usar diferentes frutas de acuerdo a lo que a su niño le guste. Si su niño está con una dieta baja en bacteria, este smoothie se debe tomar inmediatamente.

### ¿Qué es lo bueno de esta receta?

La espinaca y la linaza tienen zinc que pueden ayudar al sistema inmunitario a combatir las infecciones del cuerpo. El zinc también ayuda con la diarrea. La linaza contiene grasa saludable, proteína, y fibra.

## Pop de Piña Colada y Proteína

2 a 4 porciones dependiendo del tamaño de los moldes

### Ingredientes

- ¼ de taza de piña
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharones (scoops) de polvo de proteína
- Media banana

### Instrucciones

Poner todos los ingredientes en la licuadora. Licuar hasta que lograr una mezcla homogénea, luego verter la mezcla en moldes para freezer y congelar

### ¿Qué es lo bueno de esta receta?

La leche de coco contiene grasa que agrega calorías a la dieta de su niño. El polvo de proteína es una excelente manera para aumentar la proteína de forma que su niño puede tomar, o chupar cuando está congelado. El frío es muy bueno si su niño tiene llagas bucales.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Dieta para la boca dolorida

### Paletas de Manteca de maní y chocolate

4 a 6 porciones dependiendo del molde

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de manteca de maní
- 2 tazas de leche entera
- 1 cucharadita de polvo de cacao

#### Instrucciones

Poner todos los ingredientes en la licuadora. Licuar hasta lograr una mezcla homogénea, luego verter en los moldes para freezer y congelarlos.

#### ¿Qué es lo bueno de esta receta?

La leche entera contiene grasa que agrega calorías a la dieta de su niño. La manteca de maní es una excelente manera para aumentar la proteína de forma que su niño puede tomar, o chupar cuando está congelado. El frío es muy bueno si su niño tiene llagas bucales.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.