

## ¿Qué son?

Las alteraciones del gusto (disgeusia), son cambios en el sabor de los alimentos, producido por algunos medicamentos. Suele desaparecer después del tratamiento, aunque en algunos casos puede durar durante meses.

Las alteraciones en la percepción de los sabores variarán dependiendo del tratamiento. Los más frecuentes son: los gustos amargos se aprecian más fuertes, los dulces parecen menos dulces y otras veces se nota un sabor metálico.

## ¿Por qué se producen?

No se conoce el motivo exacto. Además, el olor, color, consistencia y textura de los alimentos también influyen mucho en los sabores.

## ¿Cómo puedo controlar estas alteraciones del gusto?

No hay una solución común que permita controlar estas alteraciones para todas las personas. Se recomienda ir probando distintos alimentos hasta encontrar los que resulten más tentadores o provoquen menos molestias.

Algunos consejos generales son:

- Intentar escoger comidas con buena apariencia y olor.
- Comer los alimentos fríos o templados para evitar que desprendan olor y disminuir su sabor.
- Cocinar con gelatina permite mezclar alimentos, tomarlos fríos y enmascarar su sabor.
- Saborear caramelos sin azúcar de sabores cítricos o masticar chicles sin azúcar.
- Se recomienda la ingesta de regaliz y jengibre.
- Beber de dos a tres litros de agua al día. Puede añadirse un zumo de limón para mejorar el sabor.
- Elegir preferentemente pescados y carnes blancas.
- Evitar entrar a la cocina cuando se prepara la comida.

- Es preferible la preparación de las comidas al vapor.
- Evitar fumar

### Consejos en caso de notar sabor metálico:

- Utilizar cubiertos de plástico y utensilios de madera para cocinar.
- Elegir sabores fuertes como el queso curado, el jamón, etc.
- Beber té de menta o con limón: ayudan a suprimir el sabor metálico.
- Si no se tolera la carne, sustituirla por otros alimentos ricos en proteínas: pescado, mariscos, queso, huevos, legumbres, soja, etc.
- Realzar el gusto de los alimentos con diferentes salsas: bechamel, mayonesa, salsas con base de huevo, nata, etc.
- Eliminar los sabores extraños en la boca mediante enjuagues bucales y caramelos, chicles, etc
- Evitar el contacto de productos ácidos (vinagre, zumos de frutas, tomates) con recipientes metálicos.

Si necesita más información consulte a su farmacéutico del hospital en el Teléfono: 911912840

