UT Southwestern
Harold C. Simmons
Comprehensive Cancer Center
Radiation Oncology

Garganta adolorida o irritada

Ciertos tipos de cáncer, algunos agentes de quimioterapia o radioterapia en el área de la cabeza, el cuello o el pecho pueden causar dolor de garganta. La acidez estomacal y el reflujo gástrico también pueden causar dolor de garganta. Use los consejos en este folleto para ayudar a que la garganta sane y se sienta mejor.

Opciones de alimentos para controlar el dolor de garganta

- Coma alimentos blandos, semisólidos o suaves, y fáciles de tragar. Algunas buenas opciones son: sopas cremosas, quesos, puré de papas, yogur, huevos, natillas, pudines, cereales cocidos, helados, guisos, salsas, batidos y licuados.
- Prepare licuados con frutas que dan alivio como melones, plátanos y duraznos. Para obtener proteína adicional agregue yogur, yogur congelado, leche, helado o tofu suave.
- Elija alimentos reconfortantes a temperatura ambiente o frescos. Los alimentos muy fríos o muy calientes pueden causar irritación en la garganta.
- Coma varias comidas pequeñas al día en lugar de tres grandes. Espacie las comidas con un intervalo de 2 a 3 horas para obtener la mayor comodidad.
- No consuma bebidas alcohólicas.
- Pregúntele a su profesional de la salud si un suplemento nutricional, como los reemplazos líquidos de comidas, sería adecuado para usted. Es posible que su dietista registrado (RD) tenga muestras y sugerencias sobre qué suplementos serían los más adecuados para usted.
- Evite los alimentos que puedan irritarle la garganta, como:
    - Bebidas y alimentos agrios o ácidos, como jugos de cítricos (toronja, naranja, limón y lima), alimentos en escabeche y vinagre (condimentos y encurtidos) y alimentos a base de tomate (chile, salsa, salsas para pasta y pizza).
    - Comidas saladas, como algunos caldos enlatados y mezclas de sopas secas.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

- Alimentos gruesos o de textura áspera, como pan tostado, granola y frutas y verduras crudas. (Mezcle o humedezca los alimentos secos y sólidos).
- Condimentos fuertes o picantes, como chile en polvo, clavo, curry, salsas picantes, nuez moscada y pimientos.

- Use la tabla al final de este folleto que le ayudará a planificar comidas y meriendas.

Otros consejos que ayudan a que la garganta sane

- Coma bocados pequeños, mastique bien la comida y trague con cuidado. Deje suficiente tiempo entre bocados.
- Si el reflujo gástrico o la acidez estomacal es un problema, deje de comer 2 a 3 horas antes de acostarse y duerma con la cabeza apoyada.
- No use productos de tabaco o enjuagues bucales comerciales que contengan alcohol.
- Hable con su médico sobre medicamentos que pueden aliviar y adormecerle la boca o la garganta.

Alimentos recomendados y alimentos que debe evitar para el dolor de garganta

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
Alimentos ricos en proteínas	▪ Carnes suaves y blandas ▪ Guisos suaves y blandos como el guiso de pollo con arroz, macarrones con queso y guiso de fideos y atún ▪ Sopas cremosas caseras ▪ Ponche de leche pasteurizado ▪ Leche o batidos ▪ Tofu suave ▪ Mantequillas cremosas de nueces ▪ Frijoles secos cocidos y arvejas	▪ Platillos condimentados, como espagueti, tacos y chile con carne ▪ Carnes enteras
Alimentos de granos	▪ Pan humedecido ▪ Cereales cocidos ▪ Cereales fríos con leche ▪ Pasta y arroz en salsa	▪ Pan tostado ▪ Panecillos ingleses tostados ▪ *Bagels* duros ▪ Galletas saladas ▪ Pan crujiente ▪ Bollos de pan salados ▪ *Pretzels* y papitas ▪ Palomitas de maíz

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Frutas y vegetales	▪ Frutas suaves y no ácidas, y vegetales si se toleran	▪ Cítricos ▪ Vegetales crudos ▪ Tomates y productos que contienen tomate ▪ Frutas y vegetales encurtidos ▪ Papas fritas
Bebidas	▪ Jugos no ácidos, como el jugo de manzana y de néctar ▪ Café y té descafeinados ▪ Refrescos sin cafeína	▪ Jugos de cítricos ▪ Jugo de tomate ▪ Bebidas con cafeína ▪ Bebidas alcohólicas
Postres	▪ Pudín, natilla, pastel y galletas preparadas sin chocolate, si se toleran ▪ Tarta ▪ Gelatina ▪ Licuado de frutas ▪ Helado y sorbetes	▪ Postres con chocolate
Otros alimentos	▪ Salsa	▪ Vinagre ▪ Especias

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20