Este es el plan de comidas de_____

_____días sin llagas bucales

MI PLAN DE COMIDAS SEMANAL

n° Semana _____	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
DESAYUNO							
ALMUERZO							
CENA							
TENTEMPIÉ							

Elaborado por la dietista Verdiana

Dott.ssa Verdiana Ramina
La dietista delle famiglie

LO QUE COMEMOS CADA DÍA AFECTA DIRECTAMENTE LA SALUD DE NUESTRA BOCA.
Una dieta equilibrada, combinada con buenos hábitos de higiene bucal, puede ayudar a prevenir caries, llagas bucales, gingivitis y erosión dental. **Aquí tienes algunos consejos para mantener alejadas las llagas bucales.**

CÓMO PREVENIR Y CONTROLAR LAS LLAGAS BUCALES



1. Revisa si tienes deficiencias nutricionales.
2. Evita alimentos potencialmente irritantes.
3. Elige alimentos nutritivos y que calmen la mucosa.
4. Ten cuidado con los alimentos picantes y ácidos.
5. No descuides la higiene bucal.
6. Presta atención a la temperatura de los alimentos.
7. Evita alimentos duros o abrasivos durante la fase aguda.



8. Aumenta el consumo de alimentos calmantes ricos en vitaminas y antioxidantes.
9. Mejora el equilibrio de tu microbiota oral e intestinal.
10. Bebe suficiente agua para mantener hidratadas las mucosas.
11. Presta atención a posibles intolerancias o sensibilidades.
12. Sé prudente con los chicles y los edulcorantes artificiales.
13. Reduce el consumo de alcohol.



BUCOMED PRO
AFTERAPID+
CURASEPT

CÓMO PREVENIR Y CONTROLAR LAS LLAGAS BUCALES

Elaborado por la dietista Verdiana Ramina

Dott.ssa
Verdiana Ramina
La dietista delle famiglie

LO QUE COMEMOS CADA DÍA AFECTA DIRECTAMENTE LA SALUD DE NUESTRA BOCA.
Una dieta equilibrada, combinada con buenos hábitos de higiene bucal, puede ayudar a prevenir caries, llagas bucales, gingivitis y erosión dental. **Aquí tienes algunos consejos para mantener alejadas las llagas bucales.**

1

Considera una visita inicial al médico o nutricionista para identificar posibles deficiencias nutricionales.
Una dieta baja en vitamina B12, ácido fólico, hierro y zinc puede contribuir a la aparición de llagas bucales. Trabaja con un profesional sanitario de confianza para desarrollar un plan alimenticio que fortalezca tu sistema inmunológico.



2

Evita alimentos potencialmente irritantes.
Durante la fase aguda, es mejor reducir el consumo de: chocolate, café, cacahuetes, cereales refinados, fresas, quesos curados, tomates, cítricos y almendras.

3

Elige alimentos nutritivos y que calmen la mucosa.
Opta por verduras de hoja verde, legumbres, carnes magras, pescado, cereales integrales y frutas no ácidas para favorecer la cicatrización.

4

Ten cuidado con los alimentos picantes y ácidos.
Al inicio de una llaga bucal, evita alimentos muy picantes, frutas cítricas y bebidas carbonatadas, ya que pueden irritar aún más las mucosas.

5

No descuides la higiene bucal.
Una higiene bucal constante y delicada con productos no agresivos es fundamental, incluso cuando hay llagas. Los tratamientos tópicos con Bucomed PRO by Curasept Afterapid ayudan a formar una película lipídica y aliviar el dolor.

6

Presta atención a la temperatura de los alimentos.
Los alimentos y bebidas demasiado calientes o fríos pueden irritar las mucosas y empeorar los síntomas. Prefiere preparaciones templadas o a temperatura ambiente.

7

Evita alimentos duros o abrasivos durante la fase aguda.
Pan tostado, picatostes, galletas saladas, frutos secos enteros o verduras crudas pueden raspar las mucosas y aumentar el malestar. Es mejor elegir texturas blandas y fáciles de masticar, como cremas, purés y yogur.

8

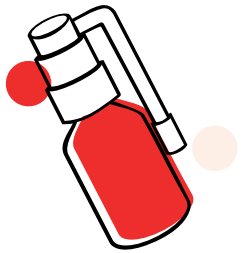
Aumenta el consumo de alimentos calmantes ricos en vitaminas y antioxidantes.
Algunos alimentos tienen un efecto calmante sobre una cavidad bucal inflamada, especialmente aquellos ricos en vitaminas y antioxidantes, como el yogur natural sin azúcar (rico en probióticos), la gelatina natural sin azúcar, la papilla de avena tibia, los batidos no ácidos, el queso fresco y el tofu blando.

9

Mejora el equilibrio de tu microbiota oral e intestinal.
El bienestar de la boca también comienza en el intestino. Incluye alimentos probióticos y prebióticos (como yogur, kéfir, vegetales fermentados, legumbres y cereales integrales) para apoyar el equilibrio inmunológico.

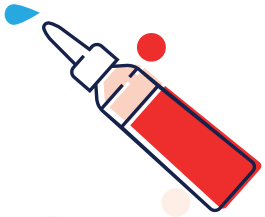
10

Bebe suficiente agua para mantener hidratadas las mucosas.
Una buena hidratación es esencial: la sequedad bucal y las mucosas deshidratadas aumentan el riesgo de lesiones. Preferiblemente agua sin gas e infusiones sin azúcar.



11

Presta atención a posibles intolerancias o sensibilidades.
En algunas personas, incluso sin alergias diagnosticadas, alimentos como el gluten, los lácteos o los conservantes pueden desencadenar o empeorar las llagas. Si las recurrencias son frecuentes, llevar un diario alimenticio puede ayudar a identificar posibles correlaciones.



12

Sé prudente con los chicles y los edulcorantes artificiales.
Algunos edulcorantes (como el aspartamo) y los chicles pueden irritar las mucosas sensibles o propensas a la formación de llagas.



13

Reduce el consumo de alcohol.
Las bebidas alcohólicas, especialmente las de alta graduación o ricas en taninos (como el vino tinto), pueden causar irritación y retrasar la curación de las llagas bucales.

BUCOMED PRO
AFTERAPID
CURASEPT