

Tengo sabor metálico y me molestan los olores de los alimentos



Qué puedo hacer?



Prepara comidas con buen aspecto y olor agradable.



Emplea especias o condimentos suaves cuando haces la comida.



Evita los condimentos muy amargos como el vinagre.



Si te molesta el olor a comida mientras cocina, es mejor que otra persona haga la comida.



Cuando tengas sabor metálico, intenta sustituir los cubiertos habituales por unos de plástico.



Sustituye la carne roja (ternera, cordero) por pollo, pavo o huevos, ya que tienen olor más suave.



Sirve la comida a temperatura ambiente, desprende menos olor.



Mantén una buena higiene oral y dental, con enjuagues antes y después de comer con agua de manzanilla o bicarbonato para quitar el sabor a comida. La limonada o el té de menta te ayudarán a eliminar sabores extraños.