

Nutrición para sanar las heridas

¿Por qué es importante lo que coma si tengo una herida?

El tener una herida impone exigencias adicionales a su cuerpo. Para que la herida sane, usted necesita ingerir más calorías y nutrientes. Las heridas se curan más rápidamente si usted come una buena cantidad de alimentos saludables. Si no hace esto, tardan más tiempo en sanar. Siga las siguientes normas para ayudar a que sane la herida.

¿Qué debo comer?

Cada día, trate de consumir alimentos de una variedad de fuentes, incluyendo:

- **Proteínas.** Las proteínas proporcionan los elementos necesarios para la reparación de la piel y los músculos, además de fortalecer el sistema inmunológico. **Consuma entre 3 y 4 porciones por día.** (Una porción equivale a 3 ó 4 onzas, o a 85 a 115 gramos.) Algunas buenas fuentes de proteínas son:
 - Carne sin grasa, como carne de res, de puerco, pollo o pescado
 - Frijoles, lentejas y chícharos (arvejas) secos o tofu
 - Nueces, mantequilla de cacahuate (maní) o semillas
 - Queso, yogur o huevos
- **Carbohidratos.** Los carbohidratos aportan la energía que su cuerpo necesita para sanar. Algunas buenas opciones son:
 - Panes integrales y cereales
 - Papas, arroz o pasta
 - Una variedad de frutas y vegetales
 - Alimentos con vitamina A, tales como las frutas y verduras de color naranja brillante y los vegetales de hojas verdes
 - Alimentos con vitamina C, como cítricos, pimientos, tomates, fresas, melón y brócoli

Si tiene diabetes, siga cuidadosamente las recomendaciones de dieta y medicamentos para esta enfermedad. Consulte con su nutriólogo u otro proveedor de atención médica si sus heridas no están sanando.



La buena nutrición ayuda a sanar las heridas.

- **Leche y productos lácteos.** Estas son buenas fuentes de carbohidratos y proteínas. A menos que su médico le indique no consumir productos lácteos, asegúrese de incluir al menos 3 porciones por día. Una porción equivale a una taza de leche o yogur. Puede sustituir la leche normal por leche de soya.
- **Agua.** El agua es esencial para la curación de las heridas, por lo que debe beber más de la que acostumbra. El agua restituye el líquido perdido en las heridas que drenan. Beba entre 6 y 8 vasos de líquido al día, a menos que su médico le indique lo contrario.

¿Qué pasa con las vitaminas y los minerales?

Usted puede obtener la mayor parte de las vitaminas y minerales que necesita si consume una dieta bien equilibrada, como se describe más arriba. Asegúrese de comer al menos una porción por día de carne roja, cereales fortificados o verduras de hojas verde oscuro.

Su médico o nutriólogo (dietista) podría recomendarle un complemento multivitamínico diario si usted no está comiendo por lo menos 5 porciones diarias de frutas y verduras. Sólo tome otras vitaminas y minerales si se lo indica su proveedor de atención médica.

¿Estoy comiendo lo suficiente?

Algunas personas tienen dificultad para comer lo suficiente durante las comidas para ayudar a la curación de las heridas. Estos son algunos consejos que pueden ayudarle:

- **Coma porciones más pequeñas con mayor frecuencia.** Puede resultar más fácil hacer 6 comidas pequeñas por día en vez de 3 comidas más grandes. Intente no beber líquido antes de comer para evitar que se llene demasiado pronto.
- **Coma meriendas saludables.** Usted puede ayudar a obtener la nutrición que necesita si consume meriendas saludables entre comidas tales como:
 - Queso y galletas saladas
 - Queso cottage y fruta
 - Mezcla de nueces o granola
 - La mitad de un sándwich y un pequeño trozo de fruta
 - Mantequilla de maní y manzanas en rodajas
 - Barras de granola y frutas frescas
- **Pregúntele a su médico si debe tomar un suplemento alimenticio.** Hable con su médico acerca del uso de un suplemento alimenticio si sigue teniendo problemas para ingerir las proteínas o calorías que necesita para ayudarle a sanar.

Póngase en contacto con un nutricionista si necesita más ayuda para ingerir suficientes calorías y proteínas, o vitaminas y minerales. Sus proveedores de atención médica pueden ayudarle a elegir el indicado.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a sanar mis heridas?

Si consume tabaco, déjelo. La nicotina puede reducir el fluido de la sangre y del oxígeno a los tejidos.

Instrucciones especiales

Algunas personas necesitan seguir dietas especiales para condiciones médicas específicas. Por ejemplo, si usted tiene problemas del riñón o del corazón, debe consultar a su médico o nutricionista antes de incluir demasiadas proteínas en su dieta. Pregunte cuáles son buenas opciones de alimentos para usted.

Instrucciones especiales de sus proveedores de atención médica:

Para ponerse en contacto con su proveedor de atención médica, llame al:

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame a su proveedor de atención médica si:

- Su herida no está sanando
- No tiene ganas de comer
- Está perdiendo peso

Nutrition for Wound Healing

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.