

NUTRICIÓN Y HERIDAS

Descripción de heridas

- Una herida es cualquier lesión en la piel o el cuerpo.
- Su cuerpo realiza varios pasos para curar una herida.
- A medida que su cuerpo comienza a curar la herida, trabaja para combatir la infección mientras reconstruye el tejido dañado.
- Ambos pasos requieren nutrientes importantes para completar el proceso de curación. Sin los nutrientes necesarios, su cuerpo puede tardar en curar la herida o ésta puede empeorar.

Factores de riesgo

Las cosas que aumentan el riesgo de empeorar heridas incluyen:

- No poder levantarse de la cama
- Edad avanzada
- Enfermedades como la diabetes o de los vasos sanguíneos
- Alteración de la sensibilidad (como la neuropatía)
- Mala nutrición

Es importante poder controlar estos factores para ayudar a que su cuerpo sane.



La nutrición es importante para la cicatrización de heridas.

Función de los nutrientes

- **Calorías** – Proporcionan energía para ayudar a su cuerpo a usar proteínas para reparar las heridas. Su cuerpo necesita la cantidad correcta de calorías diarias para curar una herida.
- **Proteínas** – Compuesta de componentes básicos vitales, llamados aminoácidos, que su cuerpo usa para curar heridas.
 - Es importante comer una variedad de proteínas de alta calidad para obtener una variedad de aminoácidos.

- **Líquidos** – Tomar la cantidad adecuada de líquidos ayuda a que las heridas cicatricen correctamente y reemplaza cualquier líquido que se pueda perder a causa de las heridas.
- **Vitamina C** – Importante para el tejido conectivo. Durante la cicatrización de heridas, es posible que necesite más de la cantidad normal de vitamina C.
- **Zinc** – Cumple una función importante en el metabolismo del cuerpo y la cicatrización de heridas.

Los 10 mejores alimentos ricos en proteínas¹:

1. Pechuga de pollo baja en grasa	6. Lentejas
2. Chuleta de cerdo baja en grasa	7. Yogur bajo en grasa
3. Atún	8. Queso parmesano rallado
4. Carne de res (filete de falda)	9. Semillas de calabaza y calabacín
5. Tofu firme	10. Huevos



Suplementos nutricionales orales

- Los suplementos nutricionales orales pueden ser útiles si tiene dificultades para comer suficientes proteínas, calorías u otros nutrientes que son importantes para la cicatrización de heridas.
- Consulte a su proveedor o un dietista sobre las recomendaciones específicas para usted.

1. <https://www.myfooddata.com/articles/foods-highest-in-protein.php#printable>



Para obtener más información,
visite pa-foundation.org/yournutrition.



PA FOUNDATION