



Alimentarse para sanar *Sus necesidades nutricionales*

En esta sección:

- **Una dieta saludable y equilibrada**
- **Si tiene poco apetito**
- **Planificar con anticipación**
- **Alimentos para problemas específicos de salud**
- **Seguridad de los alimentos**

Lo que come es importante para la salud en general, pero también es de especial importancia para la cicatrización de las heridas y para el programa de control intestinal.

~ Miembro del personal de rehabilitación

Es importante tener una buena nutrición después de una enfermedad o lesión. Los alimentos que ingiere influyen en su peso y en la manera de curarse.

Una dieta saludable y equilibrada

Seguir una dieta bien equilibrada supone incluir diariamente una variedad de alimentos de cada uno de los distintos grupos. Esto le ayudará a asegurarse de que todas sus necesidades de nutrientes estén cubiertas. Ningún alimento incluye por sí solo todos los nutrientes que necesita su cuerpo.

Consumir alimentos saludables como frutas y verduras frescas, granos integrales, productos lácteos con bajo contenido de grasa y proteínas magras le dará a su cuerpo los nutrientes que necesita. Además, dado que estos alimentos suelen tener un bajo contenido calórico, también podrá mantener un peso saludable.



Una dieta saludable y equilibrada incluye muchas frutas y verduras frescas.

Pan, cereales, arroz y pasta

Cuando compre pan, cereales y otros granos, elija granos integrales cada vez que sea posible. Dichos granos tienen más nutrientes que los granos procesados. Por ejemplo, la avena y el salvado de avena contienen fibra soluble, lo que reduce la cantidad de colesterol que absorbe el cuerpo.

Frutas y verduras frescas

Coma frutas y verduras frescas variadas, especialmente las de color verde oscuro, rojo y anaranjado. Las frutas y verduras con más color contienen mayores cantidades de *fitoquímicos*, lo que ayuda al cuerpo a combatir las enfermedades.

Alimentos con proteínas

Coma una variedad de alimentos con proteínas, entre los que se incluyen:

- Carne magra, aves y mariscos
- Huevos
- Legumbres (frijoles, lentejas, guisantes y soja)
- Nueces y semillas (sin sal)
- Productos lácteos con bajo contenido de grasa

Grasas

- Use menos grasas sólidas, como manteca, margarina y mantequilla. En lugar de eso, use grasa líquida, como el aceite de oliva y de canola.
- Elija productos lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa.
- Limite los alimentos que contengan aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados (grasas trans). Estos tipos de grasas aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud. Antes de comprar alimentos envasados, lea la etiqueta de «información nutricional».

Si tiene poco apetito

A continuación, incluimos algunos consejos para aumentar las calorías y las proteínas si tiene problemas con las comidas habituales:

- Trate de comer en poca cantidad y con mayor frecuencia.
- Trate de no omitir comidas.

- Agregue aguacate o guacamole, aceitunas, nueces o semillas a las ensaladas y los platos principales.
- Agregue azúcar, miel, mermelada o jarabe para agregar calorías adicionales.
- Agregue leche con bajo contenido de grasa a las sopas en lugar de agua.
- Agregue carne molida o cortada en cubitos a las sopas y los guisos.
- Agregue proteína en polvo o leche en polvo sin grasa a bebidas, sopas, purés de papas, budines, guisos y cereales calientes.
- Coma nueces, mezcla de frutos secos, yogur o requesón como refrigerio.

Planificar con anticipación

Es posible que, en algunos días, no se sienta bien o no tenga energías para cocinar. Intente planificar con anticipación para estos momentos:

- Anote los menús planificados para varios días. Cuando realice las compras, asegúrese de comprar todo lo necesario para cada una de esas comidas.
- Cuando prepare las comidas, cocine el doble de lo que necesita y congele porciones para más adelante. Cuando lo necesite, podrá descongelar y recalentar porciones pequeñas de carne, verduras y guisos.

También asegúrese de tener alimentos a mano que sean fáciles de preparar, por ejemplo:

- Comidas congeladas previamente elaboradas. Elija marcas como Healthy Choice, ya que tienen menos sal y menos grasa. Elija comidas que contengan menos de 500 mg de sodio.
- Suplementos nutricionales líquidos, como Ensure, Boost o Carnation Instant Breakfast. Muchas cadenas de tiendas tienen sus propias marcas, las cuales son más económicas que estas marcas comerciales.
- Queso con bajo contenido de grasa, por ejemplo, requesón con bajo contenido de grasa, queso en hebras, queso crema dietético o yogur con bajo contenido de grasa.
- Frutas secas, nueces y mantequilla de nuez.

- Porciones individuales de budín, flan, helado, yogur, postres, sopas o frutas.
- Emparedados, por ejemplo, de queso derretido, mantequilla de cacahuete y jalea, o huevo o ensalada de atún.
- Alimentos enlatados, por ejemplo, atún, frijoles con salsa de tomates, ravioles, pasta, verduras, frutas y picadillo de carne en conserva.
- Frutas y verduras enlatadas o congeladas.
- Cereal caliente instantáneo hecho con leche con bajo contenido de grasa.
- Salmón, atún o sardinas en lata. Estos pescados tienen alto porcentaje de grasas omega 3, las cuales son muy buenas para el corazón.
- Pasta con bajo contenido de grasa, como la lasaña y los ravioles.

Alimentos para problemas específicos de salud

Los alimentos que consume afectan todos los aspectos de su salud. Esto incluye la piel, los intestinos, la vejiga y la salud de los huesos. Si tiene preguntas sobre la manera en la que la nutrición influye en la enfermedad o lesión, consulte a un dietista. Juntos, pueden elaborar un plan dietético que se ajuste a sus necesidades.

Le presentamos algunos problemas de salud para que tenga en cuenta y las maneras en las que sus elecciones de alimentos pueden ayudarle:

Cicatrización de las heridas

Las heridas necesitan proteínas para poder cicatrizar. Si tiene una llaga por presión o una herida abierta, es de suma importancia que consuma suficientes proteínas. Pregunte al médico o dietista la cantidad de proteínas que debería consumir a diario.

Estreñimiento

La reducción de la actividad, las enfermedades, las lesiones o las cirugías pueden acarrear problemas de estreñimiento. Si está estreñido:

- Trate de comer más alimentos con alto contenido de fibra. Una dieta con alto contenido de fibra también puede ayudarle a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y diabetes.



Los cereales de salvado y las bayas son buenas fuentes de fibra.

- Asegúrese de tomar la suficiente cantidad de líquidos, sobre todo si está siguiendo una dieta con alto contenido de fibra. Trate de beber 8 tazas (de 8 onzas cada una) de bebidas sin cafeína, hasta un total de 64 onzas diarias.

Si recién ha comenzado a ingerir más fibras, hágalo lentamente. Con el tiempo, aumente la cantidad de fibra que ingiere. La cantidad ideal es de 20 a 35 gramos de fibra por día provenientes de varias fuentes.

Estos son algunos de los alimentos con alto contenido de fibra:

- Bayas, frutas frescas con piel y verduras
- Avena y salvado de avena, y cereales de salvado
- Frijoles secos (cocidos), guisantes, lentejas y nueces
- Pasta de harina integral y arroz integral

También puede preparar este suplemento con alto contenido de fibra para ayudar a incorporar la fibra a su dieta:

Suplemento casero con alto contenido de fibra

- 1 taza de avena sin procesar
- 1 taza de puré de manzanas
- ¼ taza de jugo de ciruelas
- Canela a gusto

Mezcle todos los ingredientes y lleve al refrigerador; déjelo allí toda la noche. Tome de 1 a 2 cucharadas, 1 a 2 veces por día, con 8 onzas de agua.

Reflujo

Si padece de reflujo, le presentamos algunos consejos para ayudarle a reducir los síntomas:

- Coma alimentos con bajo contenido de grasa.
- En vez de comer tres veces en grandes cantidades, coma cantidades más pequeñas con mayor frecuencia.
- Evite los alimentos que provocan irritación en el sistema digestivo, como el café, el chocolate, las mentas, las bebidas carbonatadas, los cítricos y el tomate.
- Siéntese derecho mientras come.

- Eleve la cabecera de la cama.
- No coma nada durante 3 horas antes de irse a dormir.
- No use prendas que le quedan ajustadas en la parte del estómago y el abdomen.
- Si usted fuma, deje de hacerlo.

Seguridad de los alimentos

En el momento de la curación, también es importante que proteja los alimentos que va a comer. Estos son cuatro pasos simples que debe seguir para lograr la seguridad de los alimentos:

- **Limpiar:** Lávese las manos y las superficies con frecuencia, y lave bien las frutas y verduras frescas antes de comerlas.
- **Separar:** Use distintas tablas para cortar, platos y áreas de almacenamiento para las frutas y verduras, y para las proteínas de animales, es decir, carnes, aves, mariscos y huevos.
- **Cocinar:** Cocine a la temperatura adecuada y mantenga la comida caliente después de cocinar.
- **Dejar enfriar:** Refrigere los alimentos perecederos durante dos horas, no descongele ni marine los alimentos sobre el mostrador y sepa cuándo debe desechar los alimentos.

Obtenga más información sobre estos y otros asuntos relacionados con la seguridad de los alimentos en www.FoodSafety.gov.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con su médico, enfermera u otro proveedor de atención a la salud.

Mientras usted sea un paciente de la Unidad de Rehabilitación para Pacientes Hospitalizados (Inpatient Rehab Unit), llame al: 206-598-4800

Después de recibir el alta, llame al proveedor de atención primaria o a la Clínica de Rehabilitación (Rehabilitation Clinic) del UWMC al: 206-598-4295

Eating to Heal

Your nutritional needs

In this section:

- ***A Balanced, Healthy Diet***
- ***If Your Appetite Is Low***
- ***Plan Ahead***
- ***Foods for Specific Health Issues***
- ***Food Safety***

What you eat is important for your overall health, but especially for wound healing and for your bowel program.

~ Rehab Staff Member

Good nutrition is very important after an illness or injury. The foods you eat affect how much you weigh and how well you heal.

A Balanced, Healthy Diet

Eating a balanced diet means including a variety of foods from each of the different food groups every day. This will help ensure that all your nutrient needs are met. No one food contains all the nutrients your body needs.

Eating healthy foods like fresh fruits and vegetables, whole grains, low-fat dairy products, and lean protein foods will give your body the nutrients it needs. And, since these foods are usually lower in calories, they will also help you maintain a healthy weight.



A healthy, balanced diet includes plenty of fresh fruits and vegetables.

Breads, Cereals, Rice, and Pasta

When you buy breads, cereals, and other grain products, choose whole grains when you can. Whole grains have more nutrients than grains that have been processed. For instance, oatmeal and oat bran contain soluble fiber, which reduce how much cholesterol your body absorbs.

Fresh Fruits and Vegetables

Eat a variety of fresh fruits and vegetables, especially dark green, red, and orange vegetables. The more colorful fruits and vegetables contain higher amounts of *phytochemicals*, which help your body fight disease.

Protein Foods

Eat a variety of protein foods, including:

- Lean meat, poultry, and seafood
- Eggs
- Legumes (beans, lentils, peas, and soy)
- Nuts and seeds (unsalted)
- Low-fat dairy products

Fats

- Use less solid fat such as butter, stick margarine, and shortening. Instead, use liquid fat such as olive and canola oil.
- Choose low-fat or nonfat dairy products.
- Limit foods that contain hydrogenated or partially hydrogenated oils (trans fats). These fats increase your risk for heart disease, stroke, and other health problems. Read the “Nutrition Facts” label before you buy packaged foods.

If Your Appetite Is Low

Here are some tips to increase calories and protein if you are having trouble eating regular meals:

- Try to eat smaller meals more often.
- Try not to skip meals.

- Add avocados or guacamole, olives, nuts, and/or seeds to salads and entrees.
- Add sugar, honey, jam, or syrup for extra calories.
- Add low-fat milk to soups instead of water.
- Add diced or ground meat to soups and casseroles.
- Add protein powder or nonfat milk powder to drinks, soups, mashed potatoes, pudding, casseroles, and hot cereals.
- Snack on nuts, trail mix, yogurt, or cottage cheese with fruit.

Plan Ahead

There may be days when you are sick or do not have the energy to cook. To plan ahead for these times:

- Write down your planned menus for several days. When you shop, make sure you buy everything you need for each of those meals.
- When preparing meals, make a double batch and freeze servings for later. When needed, you can thaw and reheat small portions of meat, vegetables, or casseroles.

Also, make sure you keep foods on hand that are easy to prepare, such as:

- Frozen, pre-made meals. Choose brands such as Healthy Choice that contain less salt and fat. Always choose meals with less than 500 mg of sodium.
- Liquid nutritional supplements such as Ensure, Boost, or Carnation Instant Breakfast. Many chain stores also have their own brands that cost less than these name brands.
- Low-fat cheese, such as low-fat cottage cheese, string cheese, “lite” cream cheese, or low-fat yogurt.
- Dried fruit, nuts, and nut butters.
- Single servings of pudding, custard, ice cream, yogurt, desserts, soups, or fruits.
- Sandwiches such as grilled cheese, peanut butter and jelly, or egg or tuna salad.

- Canned foods such as tuna, baked beans, ravioli, pasta, vegetables, fruits, and corned beef hash.
- Canned or frozen fruit and vegetables.
- Instant hot cereal made with low-fat milk.
- Canned salmon, tuna, or sardines. These fish are high in omega-3 fats, which are good for your heart.
- Low-fat pasta, such as low-fat lasagna or ravioli.

Foods for Specific Health Issues

The foods you eat affect all aspects of your health. This includes your skin, bowel, bladder, and bone health. If you have questions about how nutrition can impact your illness or injury, work with a dietitian. Together, you can create a diet plan that fits your needs.

Here are some health issues to think about and how your food choices can help:

Wound Healing

Wounds need protein to heal. If you have a pressure sore or an open wound, it is very important that you eat enough protein. Ask your doctor or dietitian how much protein you should eat every day.

Constipation

Reduced activity, illness, injury, or surgery can cause problems with constipation. If you are constipated:

- Try eating more high-fiber foods. A high-fiber diet may also help reduce your risk of heart disease and diabetes.
- Be sure to drink enough fluids, especially if you are on a high-fiber diet. Try to drink 8 cups (8 ounces each) of caffeine-free beverages, for a total of 64 ounces a day.

If you are just starting to eat more fiber, begin slowly. Over time, increase the amount of fiber you are eating. The ideal amount is 20 to 35 grams of fiber every day, from a variety of food sources.



Bran cereals and berries are good sources of fiber.

Some high-fiber foods include:

- Berries, fresh fruits with skin, and vegetables
- Oatmeal and oat bran, bran cereals
- Dried beans (cooked), peas, lentils, nuts
- Whole-grain pasta, brown rice

You can also make this high-fiber supplement to help add fiber to your diet:

Homemade High-Fiber Supplement

- 1 cup unprocessed bran
- 1 cup applesauce
- ¼ cup prune juice
- Cinnamon to taste

Combine all ingredients and chill in the refrigerator overnight. Take 1 to 2 tablespoons, 1 to 2 times a day, with 8 ounces of water.

Reflux

If you have reflux, here are some tips to help reduce your symptoms:

- Eat low-fat foods.
- Instead of eating three large meals, eat smaller amounts more often.
- Avoid foods that irritate the digestive system, such as coffee, chocolate, mint, carbonated beverages, citrus, and tomato.
- Sit upright while you are eating.
- Raise the head of your bed.
- Do not eat for 3 hours before going to bed.
- Do not wear clothes that fit tightly around your stomach and abdomen.
- If you smoke, quit.

Food Safety

While you are healing, it is also very important to keep your food safe to eat. The 4 simple steps to food safety are:

- **Clean:** Wash hands and surfaces often, and wash fresh fruits and vegetables well before eating.
- **Separate:** Use separate cutting boards, plates, and storage areas for produce (fruits and vegetables) and for animal proteins (meat, poultry, seafood, and eggs).
- **Cook:** Cook to the right temperature and keep food hot after cooking.
- **Chill:** Refrigerate perishable foods within 2 hours, never thaw or marinate foods on the counter, and know when to throw foods away.

Learn more about these and other food safety issues at www.FoodSafety.gov.

Questions?

Your questions are important. Talk to your doctor, nurse, or other health care provider if you have questions or concerns.

While you are a patient on Inpatient Rehab, call:
206-598-4800

After discharge, call your primary care provider or UWMC's Rehabilitation Clinic: 206-598-4295