



RECOMENDACIÓN DIETÉTICA PARA UNA BUENA CICATRIZACIÓN

RECOMENDACIONES PARA DIETAS POST QUIRÚRGICAS

La buena nutrición es importante para la cicatrización de las heridas, ya que si no puede alimentarse lo suficiente, es posible que las heridas no le cicatricen bien.

Una alimentación inadecuada e insuficiente hace más difícil la cicatrización de heridas.

Una dieta equilibrada, variada y ajustada a los requerimientos de cada persona puede ser nuestra mejor medicina y la clave para la recuperación y para la cicatrización de heridas.

Existen algunos alimentos que están más vinculados que otros en el proceso de cicatrización por los nutrientes que contienen, especialmente cuando se habla de vitaminas del grupo B, Vitaminas C y K, zinc, entre otros.

La **vitamina C**, además de ser un poderoso antioxidante que nos ayuda a combatir enfermedades degenerativas del sistema nervioso, cáncer y al envejecimiento, ayuda además a la cicatrización de heridas, quemaduras y encías sangrantes. También se ha visto que acelera la cicatrización posterior a las cirugías.

La vitamina C la podemos encontrar en alimentos cítricos como el limón, la naranja, la mandarina; y también en las espinacas, coliflor, papaya, zanahoria, melón, y patatas entre otros.

La **vitamina K**, esta vinculada con el sistema de circulación de la sangre y se ha demostrado que ayuda a evitar las hemorragias que podría provocar un hematoma (hinchazón anormal) lo que sería peligroso porque podría inhibir el proceso de cicatrización y favorecer la infección o abertura de la herida. La vitamina K la podemos encontrar en alimentos como los vegetales de hoja verde oscuro, hígado, aceites vegetales, tomate, alfalfa y cereales integrales.

La **vitamina B1** (tiamina), la vitamina B5 (ácido pantoténico) y otras vitaminas del complejo B han demostrado ser un factor importante en el proceso de cicatrización de heridas por participar en los procesos de crecimiento y desarrollo de células y tejidos. Se pueden encontrar en alimentos como las carnes, el hígado, la coliflor, en cereales integrales y las legumbres.

Se ha visto que el **zinc** ayuda a combatir las infecciones y acelera la curación de heridas. En los alimentos se puede encontrar la carne roja, los moluscos, semillas de calabaza, lácteos, legumbres, levadura de cerveza, huevos, semillas y nueces.

Recomendaciones dietéticas para reducir el reflujo gástrico

No acostarse después de comer y esperar dos o tres horas antes de irse a dormir después de la cena.

1. Elevar la cabecera de la cama de cuatro a seis pulgadas -8cm.-
2. Bajar de peso si se requiere.
3. Dejar de fumar, ya que el tabaco irrita la mucosa gástrica y aumenta la acidez.
4. Evitar comer en exceso, y por el contrario, procurar comidas ligeras y más frecuentes durante el día.
5. Evitar tomar ciertos antiinflamatorios que dañan la mucosa del estómago.
6. Evitar la ropa muy ceñida y las actividades que exijan doblarse y que aumentan la presión abdominal.
7. la presión abdominal.

Pautas generales

- Ingestas de poco volumen y 5 comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda durante la tarde y cena, que es aconsejable que sea al menos 2 horas antes de acostarse.
- El arroz, pan, tofu, queso de soja pueden ser una buena ayuda para disminuir el ácido, y además son alimentos suaves. No se debe exagerar, porque el exceso de cualquier alimento puede estimular a su vez la producción de ácido.
- Eliminar alimentos que disminuyen la presión del esfínter esofágico inferior: alcohol, menta, ajo, cebolla, chocolate, grasas, quesos fermentados y muy curados, cava o vino blanco.
- Las temperaturas de los alimentos son importantes. El excesivo frío o calor son irritantes de la mucosa gástrica. Se aconseja comerlos templados.
- Alimentos que irritan la mucosa gástrica deben ser evitados también (jugos de cítricos, vinagre, tomate y derivados, pimienta, mostaza, algunos productos integrales o melón, pepino, pimiento - estos últimos según tolerancia)
- Las carnes blancas son menos irritantes que las rojas, ya que son más fácilmente digeribles y permanecen menor tiempo en el estómago. Carnes magras, pescados.
- Las grasas deben ser, en general, evitadas. Pero una dieta normal debe contenerlas para un perfecto balance alimentario.
- Los dulces deben ser evitados en exceso.

- La leche, que ha sido un pilar del tratamiento, de hecho estimula la secreción de ácido gástrico. No debe ser eliminada de la dieta, pero se aconseja consumirla en cantidades reducidas y fraccionadas.
- Las fibras crudas, el salvado en exceso, los condimentos fuertes, la cafeína son altamente irritantes de la mucosa gástrica.
- El alcohol es un enérgico promotor de la secreción ácida, por lo que suele aconsejarse que se restrinja el consumo de alcohol a cantidades pequeñas y diluidas. La cerveza, en particular, casi duplica la acidez estomacal en solo una hora.
- El tabaco es un factor de riesgo para la aparición de úlceras y sus complicaciones, y parece impedir la cicatrización y aumentar la incidencia de recurrencias, las cuales tienen una correlación con el número de cigarrillos diarios.
- Otros cambios de hábito, como una actividad física apropiada a la edad y estado de cada persona, y la adopción de comportamientos que reduzcan el nivel de estrés ayudan normalizar los trastornos gástricos.

Alimentos Aconsejados:

- Leche y lácteos: preferir los menos grasos; leche descremada o desnatada, yogures no enriquecidos con nata.
- Carnes, pescado, huevos y sus derivados: carnes con poca grasa, pescado blanco, huevos escalfados o pasados por agua, fiambre de pollo o pavo.
- Cereales, patatas y legumbres: todos salvo los indicados en "alimentos limitados". En relación con las legumbres cocidas enteras, se aconseja cocinarlas sólo con arroz o patata y verduras, y si aun así no sientan bien, probar cocidas en puré y pasadas por el chino o pasapurés para mejorar su digestibilidad.
- Verduras y hortalizas: evitar las flatulentas (col, coliflor, repollo, coles de Bruselas, alcauciles o alcachofas, cebolla y ají o pimiento en crudo, etc.).
- Frutas: frescas muy maduras no ácidas, batidas o asadas o en compota o en puré.
- Bebidas: agua, caldos, infusiones suaves (salvo de menta o con extractos de menta), jugos no ácidos, bebidas sin gas.
- Grasas: aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla o margarina (se toleran mejor en crudo) y mayonesa light (menos grasa que las convencionales).
- Otros: mermeladas en desayunos, con moderación.

Alimentos Limitados:

- Leche y lácteos: leche condensada, quesos fuertes (grasos, muy maduros o fermentados), postres lácteos con nata.
- Carnes grasas, fibrosas como el conejo, carne cocida dos veces o muy condimentada, embutidos grasos y vísceras, huevos duros, pescados en escabeche o en salazón (bacalao, arenques...).
- Cereales: pan fresco recién horneado tipo baguette (fermenta en el estómago y crea molestias), cereales chocolateados, galletas rellenas, chocolateadas o bañadas con soluciones azucaradas, etc.
- Frutas: fruta no madura y cruda, frutas ácidas, fruta en almíbar, frutas desecadas y confitadas.
- Bebidas: café, descafeinado y té fuertes, bebidas con extractos de café o de guaraná, bebidas con chocolate, bebidas con gas y todas las bebidas alcohólicas (irritan la mucosa gástrica y aumentan la acidez).
- Grasas: nata, manteca, tocino y sebos.
- Otros productos: fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas picantes. Miel (puede dar acidez), bollería y repostería sencillas (las que en composición más se parecen al pan: bollo suizo, bizcochos de soletilla), gelatina de frutas, helados y sorbetes, frutos secos y mayonesa convencional.

Recomendaciones dietéticas para reducir flatulencias.

Las flatulencias o meteorismos es la producción aumentada de gas colónico que se debe con frecuencia a la mala absorción o a la ingesta de alimentos que contienen hidratos de carbono no absorbibles como legumbres , frutas, verduras , cereales . ..y a la ingesta de alimentos con componentes que tienen mala absorción como edulcorantes artificiales, alimentos con alto contenido en lactosa..

Teniendo en cuenta esta explicación del porqué aparecen los meteorismos debe seguir las indicaciones siguientes para evitar las formación de gases .

Alimentos que NO DEBE INGERIR:

1. Judías, Lentejas, Guisantes, Frijoles, Soja.
2. Col, Rábano, Brócoli, Coliflor, Cebolla, Pepino.
3. Ciruelas pasas, Manzanas, Pasa, Platanos.
4. Cereales con salvados, cantidades excesivas con derivados de trigo, cantidades excesivas de fruta.
5. Edulcorantes artificiales, sorbitol , manitol que están en los dulces dietéticos, gomas de mascar (chicles) sin azúcar.

6. Alimentos con alto contenido de lactosa: leche, nata, helados, crema helada.
7. Alimentos con alto contenido en grasa.
8. Bebidas con gas.

Recomendaciones para una buena digestión y evitar flatulencias

Como frutas digestivas para tomar después de las comidas son:
PIÑA, KIWI, HIGOS Y PAPAYAS.

Estas cuatro frutas, en después de la comida del mediodía le ayudarán a realizar mejor la digestión, con los higos concretamente disminuirá la formación de gases.

El yogurt es un suplemento que lo puede tomar en las cenas ya que por sus propiedades le ayudaran a disminuir las flatulencias y reducen el mal olor de las mismas.

Las infusiones de hierbas ayudan a expulsar el exceso de gases, reducen la inflamación intestinal y previenen la formación excesiva de gases son:

Anís e hinojo: Evita la acumulación de gases.

Tomillo, toronjil, ajedrea y el romero : Aliviarán la sensación de malestar estomacal.

Manzanilla, melisa, tila y pasiflora: Ayudarán a disminuir drásticamente los gases cuando estos son causados por problemas de nerviosismo o estrés.

Menta, boldo y poleo : Agilizarán la digestión, ayudando a que no se formen gases en el intestino.

Consejos a la hora de comer:

Para reducir los gases a la hora de comer debe que tener en cuenta los siguientes consejos:

- Comer poco a poco y masticar los alimentos adecuadamente: masticar bien los alimentos ayuda a disminuir la formación de gases.
- Evitar el estrés en las comidas: es importante que comamos en un ambiente tranquilo.
- Evitar sorber mucho aire: cuando comemos con cuchara dejaremos que esta se introduzca totalmente sin sorber demasiado, para que no entre demasiado aire. Igualmente a la hora de beber , es mejor hacerlo a través de un vaso que directamente desde una botella.

Dieta Sugerida.

DESAYUNO DIARIO

Porción de papaya, o jugo de toronja, té o café sin azúcar o edulcorante.

Durante el día ingerir 2 litros de agua, si siente apetito fuera del horario de comidas puede comer una porción moderada de fruta picada.

Recuerde masticar de 10 a 12 veces.

Día 1

Almuerzo: Porción de pollo sin piel con ensalada de pepino.

Cena: Ensalada de palta, queso blanco, apio y rábano.

Día 2

Almuerzo: Pescado frito con puré de zapallo.

Cena: Buena porción de ensalada de frutas (Descartar plátano y uva)

Día 3

Almuerzo: Hamburguesa con ensalada (no incorporar aderezos)

Cena: Buena porción de manzana picada con yogurt.

Día 4

Almuerzo: Atún con arroz blanco y un tomate picado.

Cena: Un huevo duro con puré de espinacas.

Día 5

Almuerzo: Salpicón de pollo con una papa hervida.

Cena: Buena porción de ensalada de frutas.

Día 6

Almuerzo: Omelette de verduras cocidas y un tomate.

Cena: Ensalada de queso blanco, lechuga, tomate, cebolla y apio.

Día 7

Almuerzo: Porción razonable de su preferencia.

Cena: Yogurt con fruta picada.

PROHIBIDO

Está prohibido consumir Pan Blanco, Galletas, Pastas, Mayonesa, Papas Fritas, Harina, Cereales, Azúcar, Golosinas, Chocolates, Dulces, Helados, Mermeladas, Gaseosas.