

# Guía de Nutrición para Cirugía Ortopédica

Su cuerpo necesita estar bien nutrido para sanar los huesos, músculos y la piel afectados por la cirugía. Los nutrientes de los alimentos nos proporcionan la fuerza, la energía y la capacidad necesarias para la cicatrización. La buena alimentación reduce las probabilidades de desarrollar infección y favorece una rápida cicatrización. Intente incorporar los siguientes nutrientes importantes a su dieta antes y después de la cirugía.

<b>PROTEÍNA</b>	La proteína contiene todos los aminoácidos esenciales para favorecer la cicatrización de heridas y mantener su sistema inmunológico fuerte. La proteína no sirve solo para desarrollar músculo. Es un nutriente clave en la formación ósea. <b>Alimentos ricos en proteínas: Huevos, carnes rojas y blancas, pavo, pollo, pescado, queso, leche baja en grasa/descremada, frijoles, nueces/semillas, proteína de soya</b>
<b>HIERRO</b>	El hierro es un mineral importante para que su cuerpo produzca hemoglobina. La hemoglobina es una parte de la sangre que transporta oxígeno. Es importante aumentar la ingesta de hierro antes y después de la cirugía. Comer alimentos con alto contenido de vitamina C junto con alimentos ricos en hierro puede ayudar a que su cuerpo absorba el hierro. <b>Alimentos ricos en hierro: Carnes rojas, yemas de huevo, vegetales de hojas verde oscuro, cereales ricos en hierro, frijoles, lentejas, frutos secos, hígado, sandía, papa horneada, carne oscura de pavo</b>
<b>CALCIO Y VITAMINA D</b>	El calcio y la vitamina D son nutrientes asociados con huesos sanos. Toda leche viene fortificada con vitamina D para ayudar a absorber el calcio. El yogur también es una buena fuente de calcio, pero no siempre está fortificado con vitamina D, por lo que debe revisar la etiqueta con información nutricional. <b>Alimentos ricos en calcio y vitamina D: Productos lácteos bajos en grasa, como leche y yogur</b>
<b>FIBRA</b>	Asegúrese de consumir alimentos ricos en fibra antes y después de la cirugía para evitar el estreñimiento (a menos que su médico le indique lo contrario). Es importante aumentar la ingesta de fibra lentamente para evitar gases e hinchazón. La ingesta adecuada de líquidos también es muy importante si está aumentando la ingesta de fibra para evitar efectos adversos. Las ciruelas o el jugo de ciruelas (junto con beber mucha agua) tienen un efecto laxante natural que puede aliviar el estreñimiento mientras se toman analgésicos. <b>Alimentos ricos en fibra: Granos integrales, afrecho, frutas, verduras, frijoles, lentejas</b>
<b>AGUA</b>	Beba al menos 8 vasos de agua u otras bebidas sin calorías al día para ayudar a prevenir el estreñimiento. Una hidratación adecuada también favorecerá la curación.
<b>VITAMINA C</b>	La vitamina C es necesaria para producir una proteína llamada colágeno y es necesaria para reparar tendones, ligamentos y curar heridas quirúrgicas. <b>Alimentos ricos en vitamina C: Cítricos, fresas, kiwi, papas horneadas, brócoli, pimientos</b>
<b>ZINC</b>	El zinc también es importante para la cicatrización de heridas. El zinc es un mineral que se encuentra principalmente en alimentos de origen animal. Es mejor obtener zinc de los alimentos que de los suplementos. <b>Alimentos ricos en zinc: Carne, pescado, aves de corral, lácteos, alimentos integrales, panes, cereales, nueces</b>

Trate de consumir 2-3 porciones de cada uno de estos grupos de alimentos al día.

## CARNES Y ALTERNATIVAS

### 1 porción equivale a:

- 2-3 oz de carne, pollo o pescado
- ½ taza de frijoles
- ½ taza de tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní

## LECHE Y ALTERNATIVAS

### 1 porción equivale a:

- 1 taza de leche o bebida a base de soja
- 1 taza de yogur