

Consumo de proteínas para la cicatrización de heridas

Llevar una nutrición adecuada es fundamental para la cicatrización de heridas. Su dieta puede desempeñar un papel fundamental en la curación de su herida y en la duración de su recuperación. Es importante consumir una dieta bien balanceada (frutas y verduras frescas, cereales integrales, proteínas, lácteos) junto con una mayor ingesta de proteínas. Le ayudará comer menos alimentos procesados, alimentos fritos y granos refinados. Aumentar las proteínas en su dieta le ayudará a cicatrizar la zona quirúrgica y a aumentar su recuperación general.

A continuación, se incluyen algunas sugerencias para alimentos con alto contenido de proteínas:

Mariscos	Frijoles
Carnes magras	Frutos secos o semillas
Aves de corral	Mantequilla de maní
Productos lácteos	Quinoa
Huevos	Barras nutricionales de alto contenido proteico

Debe comenzar a aumentar su consumo de proteínas ahora y continuar durante al menos 6 semanas después de la cirugía. Si tiene alguna pregunta con respecto a su dieta y consumo de proteínas, comuníquese con el consultorio del cirujano al 815-398-9491 para obtener más recomendaciones.

El Dr. Sliva recomienda el Paquete Ortho Nutrition. Es un programa de nutrición diseñado específicamente para pacientes sometidos a una cirugía. El programa contiene bebidas proteicas con ingredientes probados clínicamente para ayudar a los pacientes a prepararse mejor y recuperarse más rápido. El Paquete Ortho Nutrition es un programa de 4 semanas que comienza dos semanas antes de la cirugía y continúa durante dos semanas después.

Para obtener más información sobre el Paquete Ortho Nutrition, visite www.emnortho.com o llame al 1-800-619-0783. Para ordenar, use el código: orthoillinois

Consulte el sitio web si tiene contraindicaciones o inquietudes sobre ingredientes/alergias. Consulte la dieta con el proveedor de atención primaria si tiene un diagnóstico que requiere restricciones de proteínas antes de comenzar a tomar el suplemento.