

# Alimentación saludable después de una lesión por quemadura: para adultos

Noviembre de 2023

<https://msktc.org/burn/factsheets>

Hoja informativa sobre las lesiones por quemadura

En esta hoja informativa se explica la importancia de una nutrición adecuada conforme el paciente se recupera y alivia de una lesión por quemadura. Aquí se describen las necesidades nutricionales durante la recuperación en el hospital y en el hogar, y se ofrecen consejos para equilibrar su dieta a medida que se recupera.

El Centro de traducción de conocimientos de Model Systems trabaja con los centros de Burn Model System (BMS) para proporcionar recursos gratuitos de rehabilitación basados en investigaciones para personas que viven con lesiones por quemaduras (consulte <https://msktc.org/burn> para obtener más información). Esta ficha informativa ha sido aprobada por expertos de los centros BMS.

Esta hoja informativa tiene como propósito informar a las personas con lesiones por quemaduras y a sus familias sobre la nutrición durante la hospitalización y después a su regreso a su casa. Las lesiones por quemaduras aumentarán drásticamente sus necesidades nutricionales. Cuanto mayor sea el tamaño de la quemadura, se necesitarán más nutrientes para sanar. Una dieta alta en calorías y proteínas:

- apoya el sistema inmunológico para disminuir el riesgo de infección;
- ayuda a que las heridas cicatricen más rápido;
- mantiene la masa muscular; y
- minimiza la pérdida de peso para apoyar la rehabilitación.



## ¿Cómo se determinan las necesidades nutricionales?

Un dietista y el equipo médico deciden cuánta nutrición (por ejemplo, calorías y proteínas) usted necesitará. Ellos establecerán sus necesidades nutricionales en función de muchos factores, incluido su peso, altura, edad y tamaño de la quemadura. Las vitaminas y los minerales, como la vitamina C, zinc D y la vitamina A, también son importantes para la curación y la prevención de infecciones. Una dieta sana y equilibrada le ayudará a recibir suficientes nutrientes para apoyar la cicatrización de heridas. Su equipo médico le informará si necesita tomar algún suplemento adicional.

## ¿Cómo satisfago mis necesidades nutricionales mientras estoy hospitalizado?

La curación de una lesión por quemadura requiere más calorías y proteínas que cualquier otro tipo de lesión. En el hospital, un dietista trabajará con usted para asegurarse de que esté recibiendo suficientes nutrientes para sanar.

Después de una lesión por quemadura, es importante llevar una dieta equilibrada que incluya muchas proteínas, además de otros alimentos como frutas, verduras y cereales. Usted deberá comer alimentos ricos en proteínas en cada comida y como refrigerio.



Algunos ejemplos de alimentos ricos en proteínas son los siguientes:

- Carne magra
- Huevos
- Productos lácteos (leche, yogur, queso)
- Tofu
- Lentejas
- Frijoles
- Nueces



Beber batidos o licuados puede ayudarle a satisfacer sus necesidades calóricas y proteicas. Si es necesario, el equipo médico también puede recomendar ciertos suplementos vitamínicos o minerales.

Es posible que necesite más nutrientes de los que obtiene con lo que ingiere solo por la boca. Si tal es el caso, la alimentación por sonda puede proporcionarle más nutrientes. Un tubo suave y flexible que se inserta a través de la nariz y llega al estómago le ofrecerá una fórmula líquida que contiene todos los nutrientes necesarios para la curación. La alimentación por sonda continuará todo el tiempo que sea necesario.

## ¿Qué pasa si tengo diabetes o niveles altos de azúcar en la sangre?

Después de una lesión por quemadura, el estrés obliga a aumentar el nivel de azúcar en la sangre. El nivel alto de azúcar en la sangre interfiere con la curación. Incluso si usted no tiene diabetes, es posible que tenga un nivel alto de azúcar en la sangre. Su equipo de atención médica puede recetarle insulina, la que reduce el azúcar en la sangre. Hasta que su nivel de azúcar en la sangre mejore, es posible que tenga que limitar la cantidad de alimentos que consume con alto contenido de carbohidratos, como jugos, bebidas con alto contenido de azúcar y los postres.

## ¿Qué debo comer en casa?

Después de salir del hospital, comer una dieta equilibrada es la mejor manera de asegurarse de que se mantiene nutrido. Recuerde que su cuerpo ahora requiere menos calorías que cuando estaba hospitalizado. Si las heridas de las quemaduras aún están abiertas, su dieta debe incluir proteínas adicionales. A medida que vaya sanando, sus necesidades nutricionales serán las mismas que antes de la lesión. En el hospital, es probable que haya comido comidas abundantes, bebido suplementos nutricionales y comido muchos bocadillos, por lo que su apetito puede ser grande cuando llegue a casa. Ahora es importante centrarse en una dieta equilibrada. Evite los alimentos con poco valor nutricional, como las bebidas azucaradas, los postres, los dulces, las carnes grasas y los panes blancos o galletas saladas. Coma más carnes magras, cereales integrales, verduras, frutas y productos lácteos bajos en grasa.

Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca del ejercicio para ayudar a mantener un peso saludable. El ejercicio es importante para la salud a largo plazo y para evitar enfermedades crónicas, como la presión arterial alta, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Para obtener más información, consulte la hoja informativa Ejercicio después de una lesión por quemadura (<https://msktc.org/burn/factsheets/exercise-after-burn-injury>).

## Consejos para llevar una dieta equilibrada en casa

- Coma comidas y refrigerios pequeños y frecuentes para evitar sentir tanta hambre como cuando come demasiado de una sola vez.
- Incluya proteínas en cada comida y merienda. La proteína le ayudará a usted a mantenerse satisfecho y a su cuerpo le ayudará a mantenerse fuerte. Fuentes de proteínas buenas son la carne de res, el pollo, carne de cerdo, los huevos, los frijoles, las nueces, la leche, el yogur y el queso.
- Corte frutas y verduras en rodajas para tener como refrigerio fácil de comer sobre la marcha. Éstas ofrecen muchos nutrientes clave para la curación y la salud en general.
- Cambie los sabores de los alimentos que coma para mantenerlos sabrosos y divertidos. Cocine con especias y hierbas, como romero, menta, ajo, pimienta de cayena y albahaca.



- Beba agua durante todo el día para mantenerse hidratado y evitar las calorías innecesarias. Muchas bebidas tienen grasa y azúcar que su cuerpo no necesita. Lea la información nutricional en las etiquetas de los alimentos.
- Elija panes integrales y otros alimentos con alto contenido en fibra. Estos le ayudarán a sentirte satisfecho entre las comidas y pueden favorecer los movimientos intestinales regulares.
- Trate de comer solo cuando tenga hambre. Evite comer por otras razones, como por aburrimiento, falta de control, ira o desesperanza. Lleve un registro de alimentos y dele seguimiento a su estado de ánimo para ver si su alimentación está relacionada con sus emociones.
- Hable con su médico acerca de las vitaminas y suplementos que le gustaría tomar en casa.

## Menú de muestra

Este menú aporta unas 1.750 calorías y 103 gramos de proteína al día. Este menú de muestra debe equilibrarse con la actividad física.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Desayuno</b> | 2 huevos revueltos<br>1 rebanada de pan tostado integral<br>1 cucharadita de mantequilla<br>1 plátano mediano<br>8 onzas Leche descremada         |
| <b>Almuerzo</b> | Sándwich de pavo: 2 rebanadas de pan integral,<br>2 rebanadas de pavo, lechuga, tomate y mostaza<br>1 taza de yogur descremado<br>8 onzas de agua |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Bocadillo</b> | 1 manzana mediana<br>2 cucharadas de mantequilla de maní<br>8 onzas de agua  |
| <b>Cena</b>      | 3-4 onzas de salmón al horno<br>1 taza de verduras mixtas<br>1/2 taza de arroz integral<br>8 onzas de leche descremada |
| <b>Bocadillo</b> | 1/2 taza de helado<br>1/2 taza de fresas en rodajas  |

## Recursos adicionales

Póngase en contacto con su centro de quemados local y pida una cita con un dietista que le haga un plan de acción nutricional para cumplir con sus objetivos específicos de estilo de vida y nutrición.



El sitio web MyPlate (<https://www.choosemyplate.gov>) contiene información nutricional, consejos de alimentación saludable e ideas para aumentar la actividad física.

## Bibliografía

Academy of Nutrition and Dietetics. (s.f.). *Nutrition Care Manual products* (productos del manual de cuidados nutricionales). Obtenido de <https://www.nutritioncaremanual.org>

Clark, A., Imran, J., Madni, T., & Wolf, S.E. (2017). *Nutrition and metabolism in burn patients* (nutrición y metabolismo en pacientes quemados). *Burns & Trauma*, 5:11.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (s.f.). MyPlate. Recuperado de <https://www.choosemyplate.gov>

Mueller, C., Lord, L., Marian, M., McClave, S., & Miller, S. (2017). *The ASPEN Adult Nutrition Support Core Curriculum* (currículo básico de apoyo a la nutrición para adultos, 3ª ed.). Silver Spring, MD: American Society for Parenteral and Enteral Nutrition.



## Autoría

La hoja *Alimentación saludable después de una lesión por quemadura: para adultos* ha sido elaborada por Megan Nordlund MS, RD, CD, Dietista Clínica y Nicole S Gibran MD, FACS, UW Medicine Regional Burn Center, Harborview Medical Center, Seattle, WA en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento (MSKTC, por sus siglas en inglés). La hoja fue revisada y actualizada por Megan Fobar, MS, RD, CNSC, Haig Yenikomshian, MD, Elizabeth Flores, BA, Elizabeth Mojarro-Huang, BA, en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento (MSKTC).

**Fuente:** El contenido de esta hoja informativa se basa en investigaciones y/o consensos profesionales. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Quemaduras (BMS, por sus siglas en inglés), financiado por el Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente y la Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés). El contenido de la hoja informativa también ha sido revisado por personas con lesiones por quemaduras y/o sus familiares.

**Descargo de responsabilidad:** Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Debe consultar a su proveedor de atención médica sobre inquietudes médicas o tratamiento específicos. El contenido de esta hoja informativa se desarrolló bajo una subvención (número 90DP0012) del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Fueron actualizados en el marco de una subvención de NIDILRR (90DPKT0009). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS y usted no debe asumir el respaldo del gobierno federal.

**Cita recomendada:** Fobar, M., Yenikomshian, H., Flores, E., & Mojarro-Huang, E. (2023). *Healthy eating after burn injury—for adults*. (Alimentación saludable después de una lesión por quemadura: para adultos). Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/burn/factsheets/healthy-eating-after-burn-injury-adults>

**Copyright © 2023** Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Podrá ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Debe obtenerse un permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

