

CÓMO CONSUMIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA DESPUÉS DE UNA LESIÓN POR QUEMADURA (PARA ADULTOS)

Consumir una alimentación saludable en casa después de una lesión por quemadura puede:

- a. contribuir a la cicatrización de las heridas;
- b. prevenir infecciones;
- c. mantener la masa muscular y un peso saludable.



Estrategias para consumir una alimentación saludable



- Coma alimentos **ricos en proteínas** en cada comida, como carnes magras, huevos, productos lácteos, pescado, mariscos, tofu, lentejas, frijoles y nueces.



- Coma **refrigerios saludables**, como trozos de frutas y de verduras.



- Elija el pan integral y otros alimentos **ricos en fibra**.



- Tome agua durante el día para **mantenerse hidratado**.



- **Evite los alimentos de poco valor nutricional**, como bebidas azucaradas, postres, caramelos, carnes grasosas, pan blanco y galletas.



- Hable con el médico sobre **complementos de vitaminas y minerales**.

Si desea más información sobre cómo consumir una alimentación saludable después de una lesión por quemadura (para adultos), visite: <https://msktc.org/burn/factsheets/healthy-eating-after-burn-injury-adults>

Fuente: La información de salud de esta infografía se basa en la investigación y en el consenso profesional/ Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Injury Model Systems*). Descargo de responsabilidad: Esta información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte con el profesional de la salud que le atiende sobre inquietudes o tratamientos médicos específicos. Esta infografía se preparó gracias a la subvención 90DPKT0009 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Sin embargo, este contenido no representa necesariamente la política del NIDILRR, la ACL ni el HHS y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal. © 2024 Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Se debe obtener permiso para su inclusión en materiales de pago.

