

Consumir una alimentación saludable después de una lesión por quemadura (para niños)

Septiembre de 2016

www.msktc.org/burn/factsheets

Hoja informativa sobre las lesiones por quemadura

En esta hoja informativa se explica la importancia de una buena nutrición durante la recuperación después de una lesión por quemadura. Se describen las necesidades nutricionales durante la recuperación en el hospital y el hogar, y se dan consejos sobre una alimentación saludable durante la convalecencia, además de recetas que les gustarán a los niños.

El Sistema Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Model System*) cuenta con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR) de la Administración para la Vida Comunitaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Si desea más información, visite <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers>).

El objetivo de este documento es informar a las familias de niños que han sufrido una lesión por quemadura sobre la nutrición que estos deben recibir durante la hospitalización y cuando regresen a casa. Su niño necesita una buena nutrición para crecer y desarrollarse. Sufrir una quemadura aumenta de manera considerable la necesidad de recibir una nutrición adecuada. Cuanto más grande sea la quemadura, más nutrientes necesitará su niño para recuperarse. Una alimentación rica en calorías y proteínas cumple las siguientes funciones:

- Apoya al sistema inmunitario para disminuir el riesgo de infección.
- Contribuye a que las heridas sanen más rápidamente.
- Mantiene la masa muscular.
- Reduce al mínimo el adelgazamiento para apoyar la rehabilitación.

¿Cómo se determinan las necesidades nutricionales?

La nutricionista y el equipo de profesionales médicos deciden qué tanta nutrición (por ej., calorías y proteínas) necesita el niño con base en su peso, estatura y edad, y en el tamaño de la quemadura. Las vitaminas y minerales también son importantes para sanar y prevenir las infecciones.

- La vitamina C, el zinc y el cobre contribuyen a la cicatrización de las quemaduras.
- La vitamina E, la vitamina C y el selenio son antioxidantes. Ayudan a reducir la respuesta de estrés del organismo después de una lesión.
- La vitamina C, la vitamina D y el zinc sirven para prevenir y tratar infecciones.

No es necesario darle vitaminas ni suplementos de minerales al niño si este come una alimentación saludable y bien equilibrada. Pregúntele al médico si tiene dudas sobre las necesidades nutricionales del niño.

¿Cómo se atienden las necesidades nutricionales del niño mientras esté hospitalizado?

Para recuperarse de una lesión por quemadura se requieren más calorías y proteínas que para recuperarse de cualquier otro tipo de lesión. En el hospital, la nutricionista se asegurará de que el niño reciba suficientes nutrientes para recuperarse. Ella le controlará el peso, el consumo y la eliminación de nutrientes, la cicatrización de la herida y la concentración de proteínas y vitaminas en la sangre. Es posible que el niño necesite más nutrientes que los que obtiene de los alimentos que consume. Si es así, se le pueden proporcionar más nutrientes mediante alimentación por sonda. Esta se realiza introduciendo por la nariz un tubo blando y flexible que llega hasta el estómago. Por ese tubo se administra un líquido que contiene todos los nutrientes necesarios para la recuperación. La alimentación por sonda continúa por el tiempo que sea necesario.

Es posible que el niño tenga que consumir meriendas o bebidas ricas en nutrientes entre comidas mientras esté en el hospital. Por ejemplo, tomar malteadas o batidos puede ayudarle a satisfacer sus necesidades de calorías y proteínas. Entre los alimentos ricos en proteínas se cuentan las carnes, el pescado, las legumbres, la leche, el yogur, el queso y las nueces. Usted debe incluir alimentos ricos en proteínas en cada comida y merienda del niño.



Después de que el niño salga del hospital, usted puede supervisar su situación nutricional observando su peso, su crecimiento y la cicatrización de la herida. Llévelo a las citas médicas habituales en que registran su crecimiento.

¿Qué debe comer el niño en casa?

No olvide que el niño necesita menos calorías que cuando estaba hospitalizado. Si las heridas de las quemaduras aún están abiertas, su alimentación debe contener proteínas adicionales. A medida que cicatrice, sus necesidades nutricionales volverán a ser como eran antes de la lesión. Probablemente en el hospital consuma comidas abundantes, tome suplementos nutricionales y coma muchas meriendas y bocadillos. Por esta razón, tendrá mucho apetito cuando regrese a casa. Allí será necesario concentrarse en que consuma una alimentación equilibrada. Debe evitar los alimentos que tengan poco valor nutricional, como las bebidas azucaradas, los postres, los dulces, las carnes grasosas, y el pan y las galletas de sal hechos con trigo refinado. Debe comer más carnes magras, granos integrales, verduras, frutas y productos lácteos. El niño que ha sufrido una lesión por quemadura necesita los nutrientes de estos alimentos para seguir sanando y para mantenerse en un peso saludable.

Es posible que también necesite vitaminas adicionales. Por ejemplo, el equipo de profesionales que le atiende puede pedirle al niño que tome un suplemento de vitamina D debido a una hospitalización prolongada, a inmovilidad o a menos exposición al sol.

Consulte con el profesional de la salud del niño acerca del ejercicio que este puede hacer para mantenerse en un peso saludable. Jugar y hacer ejercicio son excelentes para el cuerpo y la mente. En general, el niño puede hacer muchas de las cosas que hacía antes de la lesión. Sin embargo, preste atención a las restricciones que indique el médico. Protéjale la piel del sol cuando salga al aire libre. Si desea más información, consulte la hoja informativa "El ejercicio después de una lesión por quemadura"

(http://www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish_Factsheets/Burn_Exercise_Sp.pdf).

Consejos para consumir una alimentación bien equilibrada

- Ofrézcale al niño comidas y meriendas pequeñas y frecuentes. Deje que él decida cuánto va a comer de una vez.
- Prepare comidas bien equilibradas que contengan los cinco grupos alimenticios: frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos.
- Dele al niño alimentos ricos en proteínas en cada comida y merienda. La carne de res y de cerdo, el pollo, los huevos, los frijoles, las nueces, la leche, el yogur y el queso son buenas fuentes de proteínas.
- Hágale malteadas o batidos si no le interesan los alimentos.
- Ofrézcale agua entre comidas. Las bebidas azucaradas, como gaseosas y bebidas deportivas, contienen demasiadas calorías y poco valor nutricional.
- Sea creativo. Combine alimentos nuevos.
- Dé buen ejemplo. Prepare un poco más de comida y coma con el niño.

Ideas para aumentar el consumo de proteínas

Quando el niño coma:	Agregue o use:
Palitos de frutas y verduras	Mantequilla de cacahuete (maní), mantequilla de almendras, puré de garbanzos (<i>hummus</i>) o queso
Pan o tostada de trigo integral	Mantequilla de cacahuete (maní) o queso derretido
Avena	Leche en vez de agua; nueces
Galletas de sal o totopos	Opte por los que contienen granos integrales y cómalos con mantequilla de cacahuete (maní), queso o puré de garbanzos (<i>hummus</i>)
Leche	1 taza de leche entera en polvo a 1 litro de leche
Sopas hechas con caldo	Sopas hechas con crema
Sopas y cocidos	Carne de res, pollo o pavo molida o en trocitos
Helado o yogur	Nueces y granola con semillas

Es mejor agregar proteínas a la alimentación en forma de alimentos integrales. Por lo general, los suplementos en polvo que contienen proteínas no se necesitan.



Recetas de batidos que les encantarán a los niños

Malteada de plátano (485 calorías, 14 gramos de proteínas)

1 plátano
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (mani)
2 cucharadas de sirope de chocolate
½ taza de leche entera

Supermalteada de naranja (455 calorías, 13 gramos de proteínas)

1 taza de sorbete helado de naranja
½ taza de leche entera
6 onzas de yogur de vainilla

Batido de espinaca y frutas (310 calorías, 9 gramos de proteínas)

½ taza de helado de vainilla
1 o 2 puñados de hojas frescas de espinaca
2 tazas de fruta congelada (piña, mango o bayas)
2 cucharadas de germen de trigo o de semilla de linaza

Batido veraniego (370 calorías, 9 gramos de proteínas)

½ taza de helado de vainilla
1 sobre de polvo instantáneo para batido de vainilla de Instant Breakfast
½ taza de jugo de naranja
½ taza de fruta congelada (piña, mango o bayas)

Bibliografía

Academy of Nutrition and Dietetics. (s. f.). *Pediatric Nutrition Care Manual products*, tomado de: <http://www.nutritioncaremanual.org>

Corkins, M. R. (Ed.). (2015). *The A.S.P.E.N. Pediatric Nutrition Support Core Curriculum* (2nd ed.). Silver Spring, MD: American Society for Parenteral and Enteral Nutrition.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (s. f.). "MiPlato", tomado de: <https://www.choosemyplate.gov/content/ni%C3%B1os>

Recursos adicionales

Comuníquese con el centro local de quemados y pida una cita con una nutricionista, quien hará un plan de acción que atienda las necesidades específicas del niño respecto a nutrición y estilo de vida.

El sitio web de MiPlato (<https://www.choosemyplate.gov/content/ni%C3%B1os>) contiene información sobre nutrición, consejos para alimentarse bien e ideas para aumentar la actividad física.

Autores

La hoja informativa "Consumir una alimentación saludable después de una lesión por quemadura (para niños)" (Healthy Eating After Burn Injury—For Kids) fue preparada por Megan Nordlund, nutricionista clínica; por la doctora Nicole S. Gibran, del centro regional de quemados de la University of Washington, en el Harborview Medical Center, Seattle (Washington); y por la doctora Maggie Dylewski, asesora de investigación del Shriners Hospitals for Children de Boston (Massachusetts), en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Fuente: La información de salud de esta hoja se basa en resultados de investigaciones y en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Injury Model Systems*).

Descargo de responsabilidad: La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención 90DP0012 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). Este contenido no representa necesariamente las pautas del Departamento de Salud y Servicios Humanos y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

© 2016 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

