

Cómo ayudar a que cicatricen las heridas

Lo que debe comer

1 Elija alimentos con alto contenido de proteínas



Pescado, pollo, carne roja



Leche, queso, yogur



Frijoles, arvejas



Nueces, semillas



Ensure Complete™

2 Incluya bebidas nutritivas con arginina agregada (la arginina es esencial durante épocas de estrés)



Juven®

3 Agregue alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales, especialmente vitamina C y cinc

Elija frutas y verduras de todos colores para proporcionar las vitaminas y minerales esenciales que su cuerpo necesita. Algunos ejemplos son:



Verde

Espinaca, brócoli, col



Amarillo y anaranjado

Zanahorias, duraznos, melón cantalupo



Rojo

Manzanas, pimientos rojos



Azul y violeta

Berenjena, arándanos



Blanco

Bananas, ajo, coliflor

4 Beba 6 a 8 vasos de agua u otros líquidos todos los días



Por qué su cuerpo necesita estos alimentos:

- Las proteínas forman piel y músculos nuevos
- La arginina apoya el flujo sanguíneo y es un componente fundamental para las proteínas que pueden contribuir a la cicatrización
- Los alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales, especialmente vitamina C, ayudan a reducir el riesgo de infecciones y promueven la cicatrización
- Beber líquidos adecuados mantiene la hidratación para apoyar su circulación
- El mantenimiento muscular y de los tejidos de los órganos es vital para la cicatrización normal, y la nutrición adecuada juega un papel importante. Si los músculos no reciben la nutrición adecuada, su cuerpo podría utilizarlos para obtener energía

Consejos fáciles para obtener los nutrientes que necesita:

Llene su plato con el equilibrio correcto de alimentos saludables.

½ plato de verduras y frutas ¼ de plato de alimentos proteicos



¼ de plato de alimentos de granos integrales



Beba un vaso de leche de bajo contenido graso o agua con su comida

Comer solo una parte de su comida puede dar como resultado una menor nutrición

Puede ser difícil comer una cantidad suficiente de los alimentos correctos cuando no se siente bien.



Agregar una bebida nutricional puede ayudar a cubrir las necesidades nutricionales

Si come menos de la mitad de sus comidas diarias, beba dos botellas de Ensure Complete™ para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales en su dieta.

1 Tome refrigerios con alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales, como por ejemplo:

- Batidos de fruta elaborados con yogur y moras
- Galletas de trigo integral cubiertas con mantequilla de maní
- Bebidas nutricionales como Ensure Complete™
 - El contenido proteico de 8 oz. líq. (237 ml) de Ensure Complete™ equivale a 2 huevos pequeños y 2 tostadas o una pechuga de pollo pequeña y una papa asada

2 Si tiene diabetes:

- Mantenga su nivel de azúcar en sangre dentro de los valores normales (los niveles elevados evitan que las heridas cicatricen)
- Pruebe las barras y batidos Glucerna® como refrigerios sencillos

3 Si tiene problemas para comer una cantidad suficiente de calorías:

- Congele porciones pequeñas que se puedan calentar fácilmente
- Pruebe comer 4 a 6 comidas pequeñas, semejantes a los refrigerios
- Agregue bebidas nutricionales como Ensure Complete™

4 Hable con su médico o enfermera si:

- Baja de peso
- Su herida no cicatriza
- La herida se vuelve roja y dolorosa o comienza a tener mal olor
- Nota más secreción de la herida



Para entregas a domicilio, visite www.AbbottStore.com o llame al 1-800-258-7677*



Para calorías adicionales
Ensure Complete™
Nutrición equilibrada para fortalecer los músculos, el corazón, el sistema inmunitario y los huesos



Para una dieta clara
Ensure Clear™



Para la diabetes
Glucerna®



Ayuda a generar masa corporal magra para facilitar la cicatrización de las heridas
Juvén®



Para una dieta renal
Nepro®

*En todas las compras telefónicas se cobra un cargo de \$5.95 en concepto de procesamiento.

Usar bajo supervisión médica.