



# Alimentación para una recuperación adecuada

Después de una cirugía, su cuerpo usa más energía y requiere más nutrientes para recuperarse de forma adecuada. Las comidas regulares deben ser parte de su rutina diaria, al menos mientras dure la recuperación, para asegurarse de recibir la nutrición que su cuerpo necesita. Las comidas deben ser equilibradas para obtener todos los nutrientes necesarios para la reparación de los tejidos. Su cuerpo necesitará más proteína, calcio y vitamina C durante este período, así que muchas de sus calorías deben

provenir de alimentos ricos en estos nutrientes. Recuerde tener en cuenta las fuentes de alimentos que se enumeran a continuación.

**IMPORTANTE:** Estas recomendaciones son solamente para dieta/comidas, no para vitaminas/suplementos. Hable con su proveedor médico/cirujano sobre las vitaminas que **NO** debe tomar antes/después de la cirugía.

NUTRIENTES	AYUDA CON:	SE ENCUENTRA EN:
<b>Proteínas</b>	recuperación, reparación de tejidos, nuevo crecimiento	carne de res, aves de corral, pescado, huevos, leche, queso, verduras, productos de soja, frutos secos, semillas
<b>Carbohidratos</b>	energía para recuperación y prevenir consumo de proteínas/músculos	frutas, vegetales, verduras, panes, cereales, arroz, pasta, granos
<b>Grasas</b>	absorción de vitaminas liposolubles, respuesta inmunitaria, energía	aceites (p. ej., oliva, canola, girasol), frutos secos, semillas, aguacate, aderezos para ensalada, margarina, mantequilla
<b>Calcio</b>	formación/mantenimiento de huesos y contracción muscular	leche, queso, yogur, productos de soja, nabo y hojas de mostaza, col rizada, kale, brócoli, almendras
<b>Hierro</b>	formación de hemoglobina y transporte de oxígeno **idealmente junto con alimentos ricos en vitamina C	hígado, carne roja magra, aves de corral, pescado, cereales fortificados con hierro, verduras, hojas verde oscuro, frutos secos
<b>Zinc</b>	cicatrización de heridas, componente de enzimas	carne de res, hígado, huevos, ostras y otros mariscos
<b>Vitamina A</b>	cicatrización de heridas y crecimiento y mantenimiento de la piel	zanahorias, boniato, papas, vegetales amarillo oscuro o de hojas verdes, leche, queso, hígado, yema de huevo
<b>Vitamina D</b>	recuperación de huesos y absorción de calcio	leche fortificada, mantequilla, margarina, cereales fortificados, hígado, pescados grasos, yema de huevo
<b>Vitamina E</b>	antioxidante, ayuda a combatir enfermedades (NO tome suplementos los 7-10 días previos a la cirugía)	aceites vegetales (p. ej., maíz o girasol), bife de hígado, leche, huevos, mantequilla, vegetales de hoja verde, cereales fortificados
<b>Vitamina K</b>	respuesta de cicatrización y coagulación sanguínea	vegetales de hoja verde, pescado graso, hígado, aceites vegetales
<b>Vitamina C</b>	formación de tejido conjuntivo, nutrientes esenciales para la recuperación	frutas cítricas, fresas, tomates, pimientos, vegetales verdes, repollo crudo, melón
<b>Fibra</b>	esencial para tener evacuaciones intestinales saludables, algo muy importante después de una cirugía	peras, aguacate, manzanas, bananas, zanahorias, brócoli, repollitos de bruselas, lentejas y otras legumbres, quinoa, boniato, semillas de chía, almendras, avena

**Otras consideraciones:** Tome abundante agua para mantenerse bien hidratado (normalmente entre 6 y 8 vasos por día o más). Siempre tenga una botella de agua cerca suyo.