

Nutrición para el paciente de cirugía

La nutrición adecuada antes y después de la cirugía es un componente clave de su proceso de curación, ya que el cuerpo experimenta mayor necesidad nutricional después de procedimientos quirúrgicos como un reemplazo articular o revisión articular.

Proteína

Durante al menos 5 días antes del procedimiento, y al menos 2 semanas después del procedimiento, debe **aumentar su ingesta de proteínas a unos 80 gramos diarios**. Esto significa duplicar la ingesta actual de proteínas. Hay muchas maneras de agregar proteínas a su dieta. A continuación se muestra una lista de fuentes de proteínas para comenzar y encontrará más sugerencias en el documento de la Lista de Proteínas.

- Pollo, Carne de Res, Cerdo, Pescado
- Soja, Leche de Soja
- Nueces, Mantequilla de Maní
- Huevos
- Leche, Yogur, Queso
- Batidos/licuados de proteínas
 - El aislado de suero de leche o proteína de soja debe ser el ingrediente principal (uno de los primeros 5) y usar solo si no se puede comer suficiente proteína a través de la dieta.

Agua

Todos los pacientes deben aumentar su ingesta de agua una semana antes de la cirugía. Esto ayudará al cuerpo con la curación y también ayudará a prevenir el estreñimiento que a menudo resulta de los medicamentos utilizados para la cirugía y el control del dolor. El agua comprende cualquier líquido a temperatura ambiente y que no tiene carbonatación o cafeína. El paciente promedio tendrá que beber de 1/2 a 1 galón de agua al día, siempre que no esté en una dieta restrictiva del agua con su médico de atención primaria.

Fibra

Alentamos encarecidamente la ingesta de fibra para ayudar a prevenir el estreñimiento mientras se está recuperando. Una manera de hacer esto

fácilmente es comer 3-4 porciones de frutas frescas y / o verduras con cada comida; especialmente aquellos con piel como uvas, apio/celery, manzanas, pepinos, etc. Granos de alta fibra como panes multi-grano y arroz integral también son recomendados. Asegúrese de beber mucha agua cuando aumente su consumo de fibra. El aumento de la fibra sin suficiente agua causará estreñimiento doloroso. Un suplemento diario de fibra como Metamucil /Benefiber también se puede tomar.

Nota especial para diabéticos

Es muy importante mantener sus azúcares en la sangre lo más cerca posible de 100. Controlaremos su nivel antes de cada comida mientras usted está en el hospital. Continúe tomando decisiones inteligentes sobre alimentos que sean consistentes con la educación que ha recibido de su médico o educador diabético. Si necesita ayuda, las enfermeras y el personal de servicios de alimentos pueden ayudarle a tomar buenas decisiones alimentarias.

Cuando el cuerpo se somete a un procedimiento quirúrgico, es normal que los azúcares en la sangre se eleven. A medida que monitoreamos sus niveles, podemos darle medicamentos que normalmente no toma. Esto no significa que cambiemos sus medicamentos caseros, pero durante su estancia en el hospital controlaremos y trataremos su azúcar en la sangre para proporcionarle la mayor probabilidad de curación y minimizar la infección.