



Nutrición después del trasplante

La buena nutrición es importante después del trasplante. Utilice la guía siguiente como auxiliar para empezar buenos hábitos alimenticios y lograr una pronta recuperación y bienestar a largo plazo. Puede también hacer una cita con el dietista registrado comunicándose a su programa de trasplantes.

¿Por qué es importante la proteína después del trasplante?

Su cuerpo seguirá sanando por lo menos 6 semanas después de la cirugía. Asegúrese de comer suficiente proteína durante esta etapa. Cada alimento indicado a continuación contiene aproximadamente 7 gramos de proteína.

Incluya por lo menos 9 opciones al día de la lista siguiente:

- **Pescado, pollo, pavo** - 1 onza, lo cual equivale al tamaño de una pelota de golf
 - **Carne magra de res, cerdo, pavo, cordero** - 1 onza
 - **Huevos** - 1 huevo
 - **Claras de huevo** - 2 claras de huevo
 - **Queso** - 1 onza
 - **Leche** - 8 onzas
- } **Considere queso, leche y yogur semidescremados**
- **Yogur** - 6 onzas
 - **Legumbres/lentejas/guisantes cocidos** - ½ taza
 - **Productos de soya** - ½ taza de tofu, ¼ de taza de tempeh cocido, ½ taza de edamame
 - **Nueces** - 1 onza de nueces sin sal
 - **Mantequilla de cacahuete** - 2 cucharadas, sin sal

Variaciones de las nueve opciones de alimentos:

1 huevo revuelto con 1 onza de queso para el desayuno

O BIEN,

2 cucharadas de mantequilla de cacahuete en pan tostado para el desayuno

4 onzas de pescado cocido para el almuerzo
3 onzas de pollo cocido para la cena

1 taza de frijoles para el almuerzo
½ taza de edamame

4 onzas de pechuga de pavo con ½ taza de lentejas con arroz, para la cena

¿Tendré que hacer cambios en la forma de comer?

Quizá necesite cambiar sus hábitos de alimentación debido a su medicamento antirrechazo. Algunos alimentos pueden afectar la forma en que su cuerpo descompone el medicamento recetado por su médico:

- Evite las toronjas, pomelos y granadas. También debe evitar los jugos y sodas hechas de estas frutas, como jugo de toronja, jugo de granada, Fresca® y Squirt®, y soda de cítricos Sun Drop®.
- Evite además las naranjas de Sevilla y la fruta estrella.

En las columnas siguientes se incluye una lista de los posibles efectos secundarios de su medicamento y los pasos que puede seguir para controlarlos:

Disminución del apetito y pérdida de peso:

- Coma de 5 a 6 comidas al día
- Coma alimentos con alto contenido de proteína y calorías
- Beba alimentos con alto contenido de calorías, como licuados caseros con leche pasteurizada

Diarrea:

- Evite frutas y verduras crudos
- Coma puré de manzana, arroz cocido o yogur con cultivos vivos
- Beba líquido en abundancia, como agua y té

Náusea y vómitos:

- Seleccione alimentos fríos ricos en proteínas, como quesos
- Evite alimentos con olores fuertes
- Tome té de jengibre o ginger ale

Retención de líquidos:

- Evite alimentos procesados, enlatados o comida rápida porque contienen demasiado sodio
- Limite la sal al cocinar

Potasio

Los medicamentos como ciclosporina, tacrolimus, Bactrim®, torsemida y furosemida pueden afectar el nivel de potasio en la sangre, lo cual puede afectar el músculo del corazón. Si sus niveles están fuera de lo normal, quizá deba ajustar lo que come. Hable con su médico o coordinador de enfermería sobre sus niveles de potasio.

¿Por qué es tan importante la seguridad de los alimentos?

La seguridad de los alimentos es importante para todos, ¡pero es crítica para usted! Usted tiene mayor riesgo de contraer enfermedades a causa de los alimentos debido al medicamento antirrechazo que toma.

Siga estos 4 pasos básicos de seguridad de los alimentos:

- 1. Limpie:** Lávese las manos, las superficies y los utensilios de cocina con frecuencia.
- 2. Separe:** Mantenga los alimentos crudos y sus jugos alejados de los alimentos preparados. Esto es importante al usar carne, pollo, mariscos o huevos crudos.

- 3. Cocine:** Todas las proteínas deben estar bien cocidas. Cocine los alimentos a una temperatura segura utilizando un termómetro y evite el bajo cocimiento.
- Aves enteras, en piezas o molidas (pollo, pavo, pato): 165° F
 - Bistecs, asados y chuletas (res, cerdo, ternera, cordero): 145° F
 - Carne molida (res, cerdo, ternera, cordero): 160° F
 - Pescado: 145° F
 - Platos con huevo: 160° F
- 4. Enfríe:** Refrigere los alimentos dentro de 2 horas de cocinarlos en el invierno y dentro de 1 hora en clima más cálido. No coma alimentos que se han dejado afuera del refrigerador. Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40° F o inferior.

Consejos adicionales para mantenerse seguro:

- Elija productos lácteos pasteurizados – debe decir “pasteurizado” en la etiqueta.
- Elija agua de la llave del abastecimiento municipal, o agua embotellada. Evite agua de pozos privados, a menos que la hierva un minuto.
- Evite bufetes, barras de ensalada, sushi de vegetales o pescado crudo. Caliente las carnes frías.
- Hable con su médico o coordinador de enfermería para averiguar si está listo para comer en restaurantes.

Puede encontrar el folleto de Seguridad de alimentos para receptores de trasplantes de USDA en:

[www.FDA.gov](http://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/Consumers/SelectedHealthTopics/UCM312793.pdf)(<http://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/Consumers/SelectedHealthTopics/UCM312793.pdf>)

Su equipo puede aconsejarle que siga otros pasos para mantener la seguridad de los alimentos. Esto dependerá del tipo de trasplante que reciba, o del tipo de medicamento que tome. Siga el consejo específico de su médico, coordinador de enfermería y/o dietista registrado.

¿Corro el riesgo de tener otros problemas de salud después del trasplante?

Sí, después del trasplante puede tener mayor riesgo de enfermedades coronarias, alta presión arterial, diabetes, enfermedad renal y aumento excesivo de peso. Vea más información a continuación.

Enfermedad coronaria

Algunos medicamentos pueden hacer que el cuerpo retenga líquido. Si esto sucede, la presión arterial puede aumentar y el corazón puede correr un riesgo. Una dieta baja en sal, grasas saturadas, grasas trans y colesterol puede ayudar a mantener sanos sus vasos sanguíneos. Este tipo de dieta también se conoce como “Dieta para un corazón sano”.

Elija:

- Proteínas horneadas, asadas o a la parrilla:
 - Aves, sin piel
 - Pescado
 - Carne magra de res y cerdo
- Verduras cocidas en el microondas, al vapor, asadas o a la parrilla sin grasa adicional
- Granos enteros
- Productos lácteos pasteurizados descremados o semidescremados
- Bocadillos con pocas calorías como fruta, fruta enlatada en agua, galletas sin sal o pretzels

Limite:

- Las porciones
- Alimentos grasosos
- Huevos enteros – hasta 3 a 4 a la semana. Las claras de huevo o los productos de huevo líquido pasteurizado son una buena opción y no tiene que limitarlos.
- Sal: elija hierbas y especias frescas o secas. Use limón y vinagre para dar sabor a la comida.
- Los alimentos con alto contenido de sal, comida rápida, comida china, salsas, sopas compradas en la tienda, carnes procesadas, alimentos enlatados y congelados, alimentos fermentados, bocadillos salados, nueces/semillas, condimentos, pepinillos y aceitunas.

Consejo: Coma menos de 2300 mg de sodio al día; no añada más de ¼ de cucharadita de sal al día al cocinar (¼ de cucharadita de sal = 575 mg de sodio).

Alto nivel de azúcar en sangre / diabetes

Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de diabetes. Una dieta sana y el consumo limitado de azúcares simples pueden prevenir esto y mejorar el control de azúcar en sangre.

Estos alimentos y bebidas tienen alto contenido de azúcar simple y deben limitarse o evitarse:

- Azúcar, miel, molasas, jalea, mermelada, jarabe y fruta en jarabe.
- Caramelos, goma de mascar, helado, budín, pastel, galletas, pays, donas, sorbetes, fruta congelada, gelatina regular o yogur de frutas.
- Leche condensada endulzada, agua mineral endulzada.
- Jugo de fruta.
- Soda regular.

Si tiene alto nivel de azúcar en sangre, pruebe estos consejos:

- Coma tres comidas balanceadas, a intervalos regulares durante el día
- Elija granos enteros
- Coma proteína y alimentos con fibra en cada comida

- Reduzca las porciones de pan, arroz, pasta y legumbres
- Limite la fruta a 2 a 3 porciones al día
- Elija fruta fresca o enlatada en agua, sin jarabe ni azúcar adicional.
- Lea las etiquetas de los alimentos: evite alimentos cuyo primer o segundo ingrediente sea azúcar, miel de abeja, sucrosa, dextrosa o jarabe de maíz.

Las pautas anteriores pueden ajustarse a las necesidades individuales con base en el peso corporal, cambios en el apetito y niveles de azúcar en sangre.

Aumento excesivo de peso

Sus medicamentos pueden aumentar el apetito y causar aumento de peso. Lleve un control de las porciones y elija alimentos con bajo contenido de grasa y azúcar. Si el médico lo aprueba, haga ejercicio con regularidad.

¿Hay alguna otra consideración de nutrición que debo saber?

Una dieta balanceada y variada puede satisfacer todas sus necesidades de vitaminas y minerales. A menos que su médico lo ordene, no tome vitaminas, suplementos nutritivos ni productos de hierbas.

Esta información es breve y general. No debe considerarse como la única fuente de información en este tema de cuidado de la salud. No se debe usar ni confiar en ella para diagnóstico o tratamiento. No reemplaza las instrucciones de su médico. Hable con los proveedores de cuidado de la salud antes de tomar una decisión de salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital. 2016. Derechos reservados. R.L. 1.8