



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con úlceras por presión”

INTRODUCCIÓN

Las úlceras por presión (UPP) son heridas que se producen en las zonas de apoyo y en los salientes óseos (caderas, talones, espalda) en personas con movilidad reducida, encamadas ó en sillas de ruedas. Son más frecuentes cuando existe desnutrición, pérdida de la grasa y músculo corporal y una deficiente hidratación, y en personas de edad avanzada que no controlan la orina y las heces.

Las UPP pueden tener distinto grado de afectación, desde un enrojecimiento sin pérdida de la piel, hasta una herida profunda que incluso puede afectar a músculos, huesos y tendones.

Sin un aporte adecuado de nutrientes, el organismo tiene menos defensas contra las infecciones y mayor dificultad para la cicatrización de las heridas.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado de nutrición e hidratación para prevenir su aparición y ayudar a su curación.
- Garantizar un aporte extra de proteínas y de algunas otras sustancias nutritivas.
- Educar al paciente y a su cuidador en la elección de alimentos que favorezcan la cicatrización.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS

Para evitar la aparición de las úlceras, es necesario asegurar un adecuado aporte de todos los nutrientes, muy especialmente de las proteínas y beber suficiente cantidad de líquidos.

- Siga una alimentación equilibrada variada y suficientes según le indicamos en la tabla de frecuencia de consumo por cada grupo de alimento.
- Realice 5 ó 6 comidas repartidas a lo largo del día. A continuación tiene un ejemplo de un menú diario:

| Desayuno | Media mañana | Comida | Merienda | Cena |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Leche o yogur - Pan, galletas (tipo María) o cereales - Fruta | - Infusión - Pan - Queso o jamón - Fruta | - Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta | - Leche o yogur - Pan. Queso o Jamón - Fruta | - Ensalada o verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo |

- Beba 2-2,5 litros de líquidos al día, preferentemente agua y, fuera de las comidas. Para conseguir más variedad puede incluir leche, zumos, infusiones, caldos, sopas o refrescos. Aumente su consumo en situaciones como fiebre, mucho sudor ó pérdidas de líquido por las úlceras.
- Evite tanto el sobrepeso, como la pérdida excesiva de peso, ajustando el consumo de alimentos a su gasto energético, con el objetivo de mantener un peso adecuado.
- Adapte su alimentación a otras enfermedades asociadas, si las tiene, y a sus preferencias.
- Cuide la piel en las zonas de mayor riesgo, usando dispositivos adecuados para el control de la orina y de las heces si fueran necesarios y movilizándose regularmente para evitar la presión continuada en la misma parte del cuerpo. Consulte a su equipo sanitario.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON UPP

Cuando ya existe una UPP, además de las recomendaciones generales anteriores, debe seguir una alimentación con alto contenido en calorías y proteínas, enriquecida en vitaminas y determinados minerales (hierro, zinc, cobre) para mejorar su cicatrización y su estado nutricional.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con úlceras por presión”

- Evite el consumo de alimentos desnatados, bajos en calorías o light y aquellos que aportan poca energía en un gran volumen, como caldos, infusiones, verduras ó ensaladas.
- Sustituya alimentos por otros del mismo grupo pero sean más concentrados, como yogur normal por yogur enriquecido, yogur griego o petit suisse, zumos por mezclas de zumo y lácteo, galletas por galletas con chocolate.
- Tenga a mano, para comer entre horas, alimentos apetecibles, con alto aporte calórico, como frutos secos, galletas o bollería casera.
- Aumente el consumo de alimentos ricos de proteínas, fundamentalmente en forma de proteínas de origen animal, tales como carnes, pescados, leche y derivados o huevos.
- Enriquezca los alimentos, siempre que sea posible, con los siguientes alimentos:

Para aumentar el aporte de calorías y proteínas, añada a las comidas los siguientes alimentos:

Aceite de oliva en crudo

- ✓ En el pan, en los purés, ensaladas o verduras, etc.

Leche

- ✓ Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada a los primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), y en éstos últimos también puede añadir leche condensada.
- ✓ Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar ó miel.

Yogur

- ✓ A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.
- ✓ Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel ó leche condensada, etc.

Queso

- ✓ Fundido, rallado o quesitos en porciones añadido a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, ensaladas, tortillas, suflés, crepes...

Huevo

- ✓ Cocido troceado, rayado o triturado añadido a ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, salsas, batidos de leche y helados.
- ✓ Claras o huevo entero cocido añadido a rellenos de tartas de verduras, bechamel y postres como flan o natillas.

Carne y pescado

- ✓ Empanados, rebozados, guisados.
- ✓ Sumérjalos en leche antes de cocinarlos.
- ✓ Troceados o triturados en platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas o cremas.
- ✓ Como relleno en tortillas, patatas, berenjenas ó calabacines al horno.
- ✓ En potajes y cocidos de legumbres.
- ✓ Sofritos de chorizo o jamón con las legumbres, la pasta, las patatas o el arroz.
- ✓ Con salsas de tomate frito, o con nata líquida.

Aumente el consumo de alimentos ricos en las siguientes vitaminas y minerales:

- ✓ **Vitamina C:** fresa, naranja, limón, kiwi, pomelo, melón, pimiento verde y rojo, tomate, espárragos frescos y patatas (asada conserva mejor la vitamina que cocida).
- ✓ **Vitaminas del grupo B:** cereales, legumbres, carnes y huevos.
- ✓ **Vitamina A:** frutas, verduras, hortalizas (zanahoria, calabaza, etc.) carnes, huevos y productos lácteos.
- ✓ **Zinc:** marisco y crustáceos, yema de huevo, hígado de cerdo y ternera, carne de vaca, anchoas y sardinas en aceite y lentejas.
- ✓ **Hierro:** vísceras, carnes rojas, mejillones, almejas, navajas (para mejorar su absorción se recomiendan combinar con alimentos ricos en vitamina C).
- ✓ **Cobre:** mariscos, legumbres, patatas, vísceras, verduras de hoja oscura, cacao, frutas deshidratadas y levadura.

En caso de no poder cubrir sus necesidades nutricionales completas con la dieta habitual, su médico puede asociarle suplementos nutricionales completos o simplemente un suplemento de proteína en polvo para ayudarle a alcanzarlas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con úlceras por presión”

| Grupos de alimentos | Frecuencia recomendada | Peso de cada ración (en crudo y neto) | Medidas caseras 1 plato normal | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| FRUTAS VERDURAS LÁCTEOS ACEITE DE OLIVA PAN y CEREALES | DIARIO (raciones/día) | ≥ 3 | 120-200 g | 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón |
| | | ≥ 2 | 150-200 g | 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias |
| | | 4 | 200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado | 1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas |
| | | 3-6 | 10 ml | 1 cucharada sopera |
| | | 3-4 | 40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas María (mejor integral) | 3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades |
| PASTA, ARROZ, MAIZ PATATAS LEGUMBRES PESCADO CARNES MAGRAS, AVES HUEVOS FRUTOS SECOS | SEMANAL(raciones/ semana) | 4-6 | 60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas | 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas |
| | | 3-4 | 60-80 g seco 150 g cocido | 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías) |
| | | 5 (1-2 azul) | 150-170 g | 1 filete |
| | | 4 carne magra | 130-150 g | 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo |
| | | 6 huevos | 60-75 g (prioridad a las claras) | 1 huevo |
| | | 5-7 | 20-30 g | Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal) |
| | | EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS | | OCASIONALMENTE |
| MOVILIZACIÓN | DIARIO | Diario | Cada 2-3 horas | Cambios frecuentes de postura |
| AGUA (y líquidos de bebida) | | 8-12 | 200 ml | 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar... |