



Aprendamos *juntos*

*Cuidado de las heridas a través
de la alimentación y nutrición*



 **Apoyar[®]
es cuidar**

Cuida tus heridas a través de la alimentación y nutrición: *un camino hacia la recuperación*



Las heridas crónicas son aquellas **que no cicatrizan antes de 3 meses**¹



Ten en cuenta



El proceso de cicatrización puede variar, y en algunos casos puede durar desde meses hasta años. **Esto depende del tipo de herida, el número de heridas, la presencia de enfermedades, el estado nutricional y el estilo de vida**¹

¿Sabías que ciertos factores pueden hacer que tus heridas tomen más tiempo en sanar?

Aquí te mostramos cuáles son; si presentas alguno, estás a tiempo de modificarlo¹



Consumo de licor



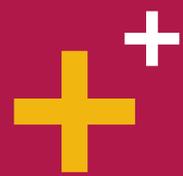
Nivel alto de azúcar en sangre



Comer menos alimentos y nutrientes de los que tu cuerpo necesita



Tabaquismo (fumar)



Conoce los componentes de la alimentación que contribuyen en el proceso de cicatrización de las heridas



Para una mejor cicatrización, es esencial un adecuado consumo de energía, proteínas, vitaminas, minerales y líquidos^{1,2,3}



1

Energía

Los alimentos que te dan energía son el arroz, la papa, la yuca, el plátano, el ñame, la harina de trigo, entre otros

✓ **Recomendación:** Incluye de uno a dos alimentos fuentes de energía en cada tiempo de comida principal

El consumo de este tipo de alimentos permiten que el cuerpo tenga la energía necesaria para su adecuado funcionamiento^{1,2,3}



2

Proteínas

Las encuentras en: el pollo, la carne, el pescado, el huevo, la leche, el yogurt, el queso entre otros

✓ **Recomendación:** Incluye al menos una porción de estos alimentos en cada tiempo de comida principal y en los refrigerios

El consumo de proteínas en suficiente cantidad y calidad permite al cuerpo reparar las heridas en un menor tiempo^{1,3}



3

Grasas

Las grasas saludables, como las que contienen omega 3, te aportan energía y cuidan de tu corazón.

Están presentes en pescados (salmón, sardina, atún, trucha), aceite de canola, almendras, nueces y linaza

Contribuyen de forma positiva al sistema de defensas y reducen el riesgo de que la herida se infecte^{1,2,4}



4

Vitaminas y minerales

Participan durante todo el proceso de cicatrización. Las encuentras principalmente en frutas y verduras

✓ **Recomendación:** Consume cinco porciones al día entre frutas y verduras de diferentes colores

Esenciales para que los procesos del organismo funcionen correctamente, lo que favorece una adecuada cicatrización^{1,2,3}



5

Hidratación

Se recomienda un consumo de dos litros al día, o según indicación médica.

Esta cantidad incluye el agua, las sopas, los jugos o bebidas que consumes durante el día

Una adecuada hidratación garantiza que la herida reciba los nutrientes necesarios para su reparación^{1,3}



Factores para tener en cuenta en el proceso *de cicatrización de la herida*

La desnutrición es una condición que ocurre cuando el cuerpo no recibe la cantidad de alimentos o nutrientes que necesita para funcionar adecuadamente^{1,2,3,4}

Si presentas por lo menos una, consulta con tu médico o nutricionista

- ✓ Has perdido peso en los últimos meses sin proponértelo
- ✓ Consumes menos de 4 alimentos fuente de proteína en el día
- ✓ Presentas dificultad para masticar o tragar los alimentos
- ✓ En las últimas semanas has comido menos de lo habitual

Recuerda que cuidar de tus heridas es un paso importante para recuperar tu salud y bienestar

Trabajando juntos por una *mejor calidad de vida*



333 033 45 75



Formulario web
boydorr.com/apoyar-es-cuidar



Correo electrónico
apoyarescuidar@boydorr.com



Síguenos en
[@apoyarescuidar](https://www.facebook.com/apoyarescuidar)

Referencias: **1)** Maza CP, et al. Rev Nutr Clín Metab. 2021;4(1):56-64 . **2)** Miquet RLM, et al. Rev Acta Méd. 2022;23. **3)** Paniagua Asensio M, et al. Monografía: Nutrición y heridas [Internet]. Álava: HeridasenRed; 2022 [citado 25 abr 2025]. Disponible en: <https://www.heridasenred.com/monografia-nutricion-y-heridas>. **4)** Martínez García A, et al. Nutr Hosp. 2021;38(spe2):60-63.



www.boydorr.com



[@boydorrNutrition](https://www.facebook.com/boydorrNutrition)



[@LineaProwhey](https://www.instagram.com/LineaProwhey)



[Boydorr Nutrition](https://www.linkedin.com/company/Boydorr%20Nutrition)



[Boydorr Nutrition](https://www.youtube.com/Boydorr%20Nutrition)