

## DIETA

La buena nutrición es importante para la cicatrización de las heridas, ya que si no puede alimentarse lo suficiente, es posible que las heridas no le cicatricen bien. Una alimentación inadecuada e insuficiente hace más difícil la cicatrización de heridas.



Una dieta equilibrada, variada y ajustada a los requerimientos de cada persona puede ser nuestra mejor medicina y la clave para la recuperación y para la cicatrización de heridas.

Existen algunos alimentos que están más vinculados que otros en el proceso de cicatrización por los nutrientes que contienen, especialmente cuando se habla de vitaminas del grupo B, Vitaminas C y K, zinc, entre otros.

## Pautas generales

- Ingestas de poco volumen y 5 comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda durante la tarde y cena, que es aconsejable que sea al menos 2 horas antes de acostarse.
- Las grasas deben ser, en general, evitadas. Pero una dieta normal debe contenerlas para un perfecto balance alimentario.

## Alimentos aconsejados

- **Leche y lácteos:** preferir los menos grasos; leche descremada o desnatada, yogures no enriquecidos con nata.
- **Carnes, pescado, huevos y sus derivados:** carnes con poca grasa, pescado blanco, huevos escalfados o pasados por agua, fiambre de pollo o pavo.
- **Frutas:** frescas muy maduras no ácidas, batidas o asadas o en compota o en puré.
- **Bebidas:** agua, caldos, infusiones suaves (salvo de menta o con extractos de menta), jugos no ácidos, bebidas sin gas.
- **Grasas:** aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla o margarina (se toleran mejor en crudo) y mayonesa light (menos grasa que las convencionales).

Para más información puede solicitar una cita con nuestros especialistas.

### **Puerto Vallarta:**

Av. Los Tules 116, Díaz Ordaz,  
C.P. 48310, Puerto Vallarta,  
Jalisco



Renova Clínica Estética

renovaclinicapv@gmail.com  
<http://www.renovaclinica.com>

### **Guadalajara:**

Av. Copernico N°5590,  
Arboledas, C.P. 45080,  
Zapopan, Jalisco

(+52 322) 293 6628  
(+52 33) 3634 0043