

PREPARAR A SU HIJO PARA LA CIRUGÍA:

una buena nutrición antes de la cirugía puede marcar la diferencia

UNA BUENA NUTRICIÓN BRINDA BENEFICIOS ANTES DE LA CIRUGÍA

Mejorar el estado nutricional de su hijo antes de la cirugía puede mejorar su recuperación al **reducir los riesgos de infección y acortar la estancia hospitalaria.**¹⁻⁵

¿CÓMO PUEDO MEJORAR LA NUTRICIÓN DE MI HIJO ANTES DE LA CIRUGÍA?



LOGRAR UN ESTADO NUTRICIONAL SALUDABLE

Hable con el médico para conocer el estado nutricional de su hijo y recibir orientación con respecto al control de su peso antes de la cirugía. Le ayudará a crear un plan de nutrición ideal para su hijo.

Es posible que los niños con bajo peso tengan que aumentar de peso para mejorar las reservas de nutrientes antes de la cirugía. Es posible que se recomiende un suplemento nutricional oral para ayudar a crear reservas de nutrientes.

Los niños con sobrepeso deben centrarse en tener hábitos alimenticios saludables, lo que puede resultarles beneficioso. Si se recomienda perder peso, esto podrá lograrse con mayor eficacia una vez que su hijo se haya recuperado por completo de la cirugía.

CONSUMIR NUTRIENTES DE CALIDAD CON UN PLAN ALIMENTICIO SALUDABLE

Los alimentos y los refrigerios bien balanceados que contienen nutrientes de calidad, como proteínas y hierro, preparan al cuerpo para la cirugía.

INCLUIR PROTEÍNAS ADECUADAS

Las proteínas son nutrientes importantes para producir y reparar los tejidos, como la piel y los músculos.



RECOMENDACIÓN DE PORCIONES DIARIAS DE PROTEÍNAS⁶

(EDAD EN AÑOS)

1-3	4-8	9-13	NIÑAS 14-18	NIÑOS 14-18
2	3	5	6 ½	7 ½

¿QUÉ ES UNA PORCIÓN DE PROTEÍNAS?⁷

CARNE, AVES, PESCADO	28 G
HUEVO	1 GRANDE
LECHE, YOGURT, LECHE DE SOYA	1 TAZA
QUESO	42,5 G
MANTEQUILLA DE MANÍ, MANTEQUILLAS DE NUECES	2 CUCHARADAS
TOFU	56,7 G
GRANOS, CHÍCHAROS, LENTEJAS (ENLATADOS O COCINADOS)	½ TAZA

g = gramos, mg = miligramos

INCLUIR UNA CANTIDAD ADECUADA DE HIERRO

Durante la intervención quirúrgica, su hijo puede perder sangre. La pérdida de sangre puede poner a su hijo en riesgo de padecer anemia por déficit de hierro. Los niños que presentan déficit de hierro o que padecen anemia pueden presentar un mayor riesgo de contraer una infección después de la cirugía. El hierro es importante porque ayuda al cuerpo a producir nuevos glóbulos rojos y a desarrollar los músculos.

INGESTA DE HIERRO RECOMENDADA EN LA DIETA⁷

(EDAD EN AÑOS)

1-3	4-8	9-13	NIÑAS 14-18	NIÑOS 14-18
7 mg	10 mg	8 mg	15 mg	11 mg

¿QUÉ ALIMENTOS SE CONSIDERAN UNA BUENA FUENTE DE HIERRO?⁸

Para mejorar la absorción de hierro, también consuma alimentos que contengan vitamina C, como frutas y verduras.

TOFU, COCINADO	½ TAZA	3,6 mg
LENTEJAS, ENLATADAS O COCINADAS	½ TAZA	3,3 mg
CARNE DE RES MOLIDA	85 G	2,3 mg
FRIJOLE NEGROS, ENLATADOS O COCINADOS	½ TAZA	2 mg
QUINOA, COCINADA	½ TAZA	1,4 mg
ATÚN, ENLATADO	85 G	1,3 mg
CHÍCHAROS	½ TAZA	1,2 mg
PAN DE TRIGO INTEGRAL	1 REBANADA	1 mg
PECHUGA DE POLLO, CHULETA DE CERDO	85 G	0,9 mg
AVENA	½ TAZA	0,9 mg
PASAS	CAJA DE 42,5 G	0,8 mg
PASTA ENRIQUECIDA, COCINADA	½ TAZA	0,7 mg

g = gramos, mg = miligramos

PREPARAR A SU HIJO PARA LA CIRUGÍA:

consumo de alimentos y bebidas antes de la cirugía



LIMITAR EL TIEMPO DE AYUNO

Es importante trabajar con el equipo sanitario de su hijo para recibir orientación con respecto al consumo de alimentos y bebidas antes de la intervención quirúrgica. Si se elabora un plan cuidadoso y adecuado, su hijo se mantendrá bien hidratado y nutrido.

FECHA DE LA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA: _____

DURACIÓN DE LA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA: _____

INSTRUCCIONES PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS ANTES DE LA CIRUGÍA	CUÁNDO SUSPENDER	
	FECHA	HORA
CONSUMO DE ALIMENTOS SÓLIDOS		
CONSUMO DE LÍQUIDOS QUE NO SON TRANSPARENTES		
CONSUMO DE LÍQUIDOS TRANSPARENTES		



¿QUÉ ES UN LÍQUIDO TRANSPARENTE?

El equipo sanitario de su hijo puede recomendar el consumo de una dieta de líquidos transparentes antes de la cirugía para limitar los riesgos y mantenerse hidratado. Los líquidos transparentes son fluidos lípidos; que incluyen:

- Agua
- Jugo sin pulpa, como el de manzana y uva
- Soluciones orales de rehidratación
- Gelatina
- Caldos
- Bebidas deportivas



Mantener una buena nutrición antes de la cirugía es importante para su hijo. Hable con el equipo sanitario para recibir más orientación con respecto al control de la nutrición de su hijo antes de la cirugía.*

*El médico de su hijo puede ayudar a determinar un plan de nutrición adecuado con base en el desarrollo y la edad, las alergias o las intolerancias alimentarias y otros factores particulares de su hijo.

Visite anhi.org para obtener una copia digital de este recurso.



1. Behera BK, et al. *J Pediatr Surg.* 2022;57(8):1473-1479. 2. Du N, et al. *Medicine (Baltimore).* 2021;100(1):e24149. 3. Loganathan AK, et al. *Pediatr Surg Int.* 2022;38(1):157-168. 4. Deitch EA. *Surgery.* 2002;131(3):241-244. 5. McClure RJ, et al. *Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed.* 2000;82(1):F29-F33. 6. Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements.* Washington, DC: The National Academies Press; 2006:536. 7. Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements.* Washington, DC: The National Academies Press; 2006:530. 8. Food Sources of Iron. *Dietary Guidelines for Americans.* Accessed 8/11/2022. <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials/food-sources-select-nutrients/food-1>