

Alimentación saludable después de una lesión por quemadura: para niños

Noviembre de 2023

<https://msktc.org/burn/factsheets>

Hoja informativa sobre quemaduras

En esta hoja informativa se explica la importancia de una nutrición adecuada a conforme su hijo se recupera y se alivia de una lesión por quemadura. Se describen también las necesidades nutricionales durante la recuperación en el hospital y en el hogar, se ofrecen consejos sobre una dieta saludable para la curación y se incluyen algunas recetas para niños.

El Centro de traducción de conocimientos de Model Systems trabaja con los centros de Burn Model System (BMS) para proporcionar recursos gratuitos de rehabilitación basados en investigaciones para personas que viven con lesiones por quemaduras (consulte <https://msktc.org/burn> para obtener más información). Esta ficha informativa ha sido aprobada por expertos de los centros BMS.

Esta hoja informativa tiene como objetivo ofrecerles a las familias de niños con lesiones por quemaduras información sobre nutrición durante la hospitalización y después de que regresen a casa. Su hijo necesita una nutrición adecuada para crecer y desarrollarse. La lesión por quemadura aumenta drásticamente la necesidad de procurarse una nutrición adecuada. Cuanto mayor sea el tamaño de la quemadura, mejor nutrición necesitará su hijo para sanar. Una dieta alta en calorías y proteínas ofrece lo siguiente:

- apoya el sistema inmunológico para disminuir el riesgo de infección,
- ayuda a que las heridas cicatricen más rápidamente,
- mantiene la masa muscular y
- minimiza la pérdida de peso para apoyar la rehabilitación.



¿Cómo se determinan las necesidades nutricionales?

En el caso de un niño con una lesión por quemadura, un dietista y el equipo médico decidirán qué nivel de nutrición (calorías y proteínas) necesitará su hijo en función de su peso, altura, edad y tamaño de la quemadura. Las vitaminas y los minerales, como la vitamina C, la vitamina A y el zinc, también son importantes para la curación y la prevención de infecciones. Una dieta saludable y bien balanceada ayudará a su hijo a recibir suficientes nutrientes para apoyar la cicatrización de heridas. Su equipo médico le informará si su hijo necesita tomar algún suplemento adicional.

¿Cómo se satisfacen las necesidades nutricionales durante la hospitalización?

La curación de una lesión por quemadura requiere de una ingesta con más calorías y proteínas que cualquier otro tipo de lesión. En el hospital, un dietista se asegurará de que su hijo esté recibiendo suficientes nutrientes para sanar. El dietista controlará el peso de su hijo, la ingesta y gasto calórico de los nutrientes y la cicatrización de las heridas.

Después de una lesión por quemadura es importante llevar una dieta equilibrada que incluya muchas proteínas, además de otros alimentos como frutas, verduras y cereales. Su hijo debe comer alimentos ricos en proteínas en cada comida y como refrigerio.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en proteínas son:

- Carne magra
- Pescado
- Huevos
- Productos lácteos (leche, yogur, queso)
- Frijoles
- Nueces



Beber batidos o licuados le pueden ayudar a su hijo a satisfacer sus necesidades calóricas y proteicas. Si es necesario, el equipo médico también puede recomendar ciertos suplementos vitamínicos o minerales.

Es posible que su hijo necesite más nutrientes de los que obtiene a partir de lo que ingiere solo por la boca. Si este es el caso, la alimentación por sonda puede proporcionarle más nutrientes. Un tubo suave y flexible que se inserta a través de la nariz llega al estómago para administrar una fórmula líquida que contiene todos los nutrientes necesarios para la curación. La alimentación por sonda se mantendrá durante todo el tiempo que sea necesario.



¿Qué debe comer su hijo en casa?

Después de salir del hospital, usted puede controlar el estado nutricional de su hijo observando su peso, crecimiento y cicatrización de heridas. Lleve a su hijo a citas médicas regulares donde registrarán el crecimiento de su hijo. Recuerde que su hijo necesita menos calorías que cuando fue hospitalizado. Si las heridas por quemaduras de su hijo aún están abiertas, su dieta debe incluir proteínas adicionales. A medida que su hijo continúe sanando, sus necesidades nutricionales serán las mismas que antes de la lesión. En el hospital, es probable que comiera comidas abundantes, bebiera suplementos nutricionales y comiera muchos bocadillos, por lo que el apetito de su hijo puede ser grande cuando llegue a casa. Ahora es importante centrarse en una dieta equilibrada. Evite los alimentos con poco valor nutricional, como las bebidas azucaradas, los postres, los dulces, las carnes grasas y los panes blancos o galletas saladas. Coma más carnes magras, cereales integrales, verduras, frutas y productos lácteos. Un niño con una lesión por quemadura necesita los nutrientes de estos alimentos para continuar sanando y mantener un peso saludable.

Es posible que su hijo también necesite vitaminas adicionales. Por ejemplo, el equipo de atención médica puede pedirle a su hijo que tome un suplemento de vitamina D debido a la hospitalización prolongada, la inmovilidad y la disminución de la exposición al sol.

Pregúntele al proveedor de atención médica de su hijo acerca del ejercicio para ayudar a mantener un peso saludable. El ejercicio y los juegos son excelentes actividades para la mente y el cuerpo. En general, su hijo podrá hacer muchas de las cosas que hacía antes de la lesión. Asegúrese de escuchar al médico de su hijo en lo referente a cualquier limitación. Proteja la piel de su hijo de la luz solar cuando esté al aire libre. Para obtener más información, consulte la Hoja informativa sobre el ejercicio después de una lesión por quemadura (<https://msktc.org/burn/factsheets/exercise-after-burn-injury>).

Consejos para llevar una dieta equilibrada en casa

- Ofrezcale a su hijo comidas y refrigerios pequeños y frecuentes. Deje que él/ella decida cuánto comer a la vez.
- Prepare comidas balanceadas que incluyan los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos.
- Dele a su hijo alimentos ricos en proteínas con cada comida y refrigerio.
- Tenga preparados refrigerios saludables y disponibles en un lugar donde su hijo pueda encontrarlos con facilidad. Por ejemplo, considere mantener cubos de queso y rodajas de manzana en un recipiente en un estante inferior en el refrigerador.
- Prepare batidos o licuados para su hijo, si es que no estuviera interesado en los alimentos sólidos.



- Ofrézcale agua a su hijo entre comidas. Las bebidas azucaradas, como los refrescos y las bebidas deportivas, añaden demasiadas calorías con poco valor nutricional.
- ¡Sé creativo! Trate de combinar nuevos alimentos.
- Sea un modelo para seguir: Beba mucha agua, hable sobre sus opciones de alimentos saludables y coma con su hijo.

Ideas para aumentar la proteína

Cuando su hijo coma:	agregue o use:
Palitos de frutas y verduras	Crema de cacahuete (maní), mantequilla de almendras, hummus o queso
Pan o tostadas integrales	Crema de cacahuete (maní) o queso derretido
Avena	Leche en lugar de agua y agregue nueces
Galletas saladas o patatas fritas	Elija cereales integrales y coma con crema de cacahuete (maní), queso o hummus
Leche	1 taza de leche en polvo regular por 1 litro de leche
Sopas a base de caldo	Sopas a base de crema
Sopas y guisos	Carne de res, pollo o pavo cortados en cubitos o molidos
Helado o yogur	Nueces y granola con semillas

Lo mejor es añadir proteínas a la dieta con alimentos integrales. Por lo general, no se necesitan suplementos de proteína en polvo.



Recetas de batidos para niños

Batido del mono (485 calorías, 14 g de proteína)

- 1 plátano
- 2 cucharadas de crema de cacahuete (maní)
- 2 cucharadas de jarabe de chocolate
- 1/2 taza de leche entera

Batido de helado (455 calorías, 13 g de proteína)

- 1 taza de sorbete de naranja
- 1/2 taza de leche entera
- 6 onzas de yogur de vainilla

Jugo de dinosaurio (310 calorías, 9 g de proteína)

- 1/2 taza de helado de vainilla
- 1 o 2 puñados de hojas frescas de espinaca
- 2 tazas de fruta congelada: piña, mango o bayas
- 2 cucharadas de germen de trigo o semillas de lino (linaza)

Batido de vacaciones de verano (370 calorías, 9 g de proteína)

- 1/2 taza de helado de vainilla
- 1 paquete de bebida instantánea para desayuno sabor vainilla
- 1/2 taza de jugo de naranja

Recursos adicionales

Comuníquese con su centro local de quemados y pida una cita con un dietista para que le forme un plan de acción nutricional para cumplir con los objetivos específicos del estilo de vida y nutrición de su hijo.

El sitio web MyPlate (<https://www.choosemyplate.gov>) contiene información nutricional, consejos sobre la alimentación saludable e ideas para aumentar la actividad física.



Bibliografía

Academy of Nutrition and Dietetics. (s.f.) Productos del Pediatric Nutrition Care Manual (manual de atención nutricional pediátrica). Obtenido de <https://www.nutritioncaremanual.org>

Corkins, M. R. (Ed.). (2015). *Pediatric Nutrition Support Core Curriculum* (currículo básico de apoyo nutricional pediátrico) de A.S.P.E.N. (2ª ed.). Silver Spring, MD: American Society for Parenteral and Enteral Nutrition.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (s.f.). MyPlate. Obtenido de <https://www.choosemyplate.gov>



Autoría

Alimentación saludable después de una lesión por quemadura: para niños fue elaborada en 2016 por Megan Nordlund MS, RD, CD, dietista clínica y Nicole S Gibran MD, FACS, y Maggie Dylewski, PhD, RD, LD, en colaboración con el Sistema Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento (MSKTC, por sus siglas en inglés). Fue revisado y actualizado por Megan Fobar, MS, RD, CNSC, Haig Yenikomshian, MD, Elizabeth Flores, BA, Elizabeth Mojarro-Huang, BA, en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento (MSKTC).

Fuente: El contenido de esta hoja informativa se basa en investigaciones y/o consensos profesionales. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Quemaduras (BMS, por sus siglas en inglés), financiado por el Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente y la Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés). El contenido de la hoja informativa también ha sido revisado por personas con lesiones por quemaduras y/o sus familiares.

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Debe consultar a su proveedor de atención médica sobre inquietudes médicas o tratamiento específicos. El contenido de esta hoja informativa se desarrolló bajo una subvención (número 90DP0012) del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Fueron actualizados en el marco de una subvención de NIDILRR (90DPKT0009). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS y usted no debe asumir el respaldo del gobierno federal.

Cita recomendada: Fobar, M., Yenikomshian, H., Flores, E., & Mojarro-Huang, E. (2023). *Healthy eating after burn injury—for kids*. (Alimentación saludable después de una lesión por quemadura: para niños). Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/burn/factsheets/healthy-eating-after-burn-injury-kids>

Copyright © 2023 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Podrá ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Debe obtenerse un permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

