

---

# Alimentación Adecuada Después de Haber Sido Dado de Alta

---

Una buena Alimentación Puede Ayudarle en su Recuperación

---

## ¡Contamos con Nutricionistas Profesionales Para Ayudarle!

Los nutricionistas le han dado seguimiento muy de cerca durante su estadía en el hospital y además le ayudarán a estar preparado para ser dado de alta.

El objetivo es que mejore su nutrición, que atienda sus problemas de salud y que tenga una pronta recuperación.

Le recomendamos que programe citas de control con un Nutricionista después de haber sido dado de alta del hospital.

Tras su hospitalización, su cuerpo podría necesitar ingerir más proteína, calorías y otros nutrientes, con el fin de ayudarle a tener una pronta recuperación y volver a disfrutar de su vida.

Una buena alimentación le puede ayudar a:

- Prevenir infecciones
- Sanar más rápido
- Sentirse con más energías



Keck Medicine of USC

Clinical Nutrition

# Una Buena Alimentación Tras Ser Dado De Alta Recomendaciones



## Tenga su comida lista

- Prepare y congele raciones adicionales de sus alimentos preferidos.
- Tenga a mano comidas y aperitivos fáciles de preparar.
- Pida ayuda a sus familiares o amigos, si en este momento le resulta difícil ir a comprar o preparar sus alimentos.
- Lleve paquetes de refrigerios de porción individual, tales como frutas secas, nueces, mantequilla de maní, galletas saladas, o barras de granola.

## Otras ideas

- Mantenga esta hoja en el frente de su nevera como un recordatorio provechoso.
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Coma, aunque no tenga mucho apetito

- Coma cinco o seis comidas pequeñas al día.
- Coma una comida grande, temprano en el día.
- Coma alimentos ricos en nutrientes, tales como yogur, queso y nueces.
- Pruebe líquidos ricos en calorías tales como batidos y malteadas.

## Considere los suplementos alimenticios

- Pregunte a su equipo de atención médica si los suplementos multivitamínicos orales y/o nutricionales son convenientes para usted.
- Algunos ejemplos de estos suplementos incluyen Boost®, Ensure®, Orgain®, entre otros. Su nutricionista puede ayudarle a escoger el más adecuado para usted. Procure suplementos ricos en calorías y proteínas.

## Verificar y dar seguimiento

- Siga las instrucciones con respecto a su dieta, dadas por su equipo de atención médica al ser dado de alta.
- Hable con su equipo de atención médica, sobre los problemas relacionados con su alimentación.
- Comuníquese con su equipo de atención médica en caso de que pierda peso después de haber sido dado de alta del hospital.
- Para obtener información adicional, reúnase con un nutricionista ambulatorio. Solicite a su proveedor de atención médica un referido y llame al (323) 442-5100 para programar una cita.