

Consejos Nutricionales Después de un Trasplante de Órgano Sólido

La nutrición juega un rol clave en el proceso de trasplante. Alimentarse bien y mantener un peso saludable puede ayudarle a recuperarse más rápidamente después de la cirugía. Una buena nutrición juega un rol clave en el éxito del trasplante y en su salud en general.

Consejos Iniciales Después de un Trasplante

Una buena nutrición después de la cirugía promueve la curación, combate y previene las infecciones y lo ayuda a recuperar el peso que pudo haber perdido. Es posible que usted no tenga tanta hambre y que su sentido del gusto haya cambiado debido a los medicamentos. Usted debe comer incluso si no tiene hambre. Para lograrlo, siga los siguientes consejos:

- Coma frecuentemente y porciones pequeñas o 3 comidas con 2 a 3 meriendas entre ellas.
- Incluya alimentos ricos en proteínas y calorías. Ejemplos de estos incluyen: yogurt, pudín, queso cottage, frutos secos, mantequilla de maní, carnes magras y huevos.
- Consuma bebidas nutricionales como Boost[®], Ensure[®] o Carnation Breakfast Essentials[®].

A veces su riñón nuevo puede no funcionar como debería inmediatamente después de un trasplante. Esto se denomina **función retardada del injerto (DGF por sus siglas en inglés)** o riñón “dormido”, si esto ocurre, es posible que usted necesite diálisis. Si usted presenta DGF debe seguir una dieta para pacientes renales. Esta dieta es baja en sodio, potasio y fósforo. Usted puede suspender la dieta para pacientes renales y seguir los consejos de este folleto cuando ya no presente DGF.

Consejos a Largo Plazo Después de un Trasplante

Usted necesitará mantener un estilo de vida saludable después de un trasplante. Esto permitirá prevenir problemas como diabetes, osteoporosis y enfermedad cardíaca. Elegir alimentos saludables también puede ayudar a prevenir estos problemas.

Mantener un Peso Saludable

Las personas tienden a subir de peso después de un trasplante. Las causas de esto incluyen el aumento del apetito cuando se toman esteroides, hábitos de alimentación poco saludables, falta de ejercicio o antecedentes familiares de obesidad. A continuación, le mencionamos algunas formas de mantener un peso saludable.

- Aliméntese en forma regular: 3 comidas diarias o comidas pequeñas y frecuentes durante el día.
- Controle el tamaño de las porciones en las comidas.
- Cuando coma afuera, comparta su plato con alguien o pida la porción para niños.
- Escoja meriendas saludables.
- Limite el consumo de dulces con alto contenido de grasa y calorías (pasteles, galletas, helados y caramelos).
- Haga que la actividad física sea parte de su rutina diaria. Manténgase activo por lo menos 4 a 5 días a la semana.

Opciones Saludables para el Corazón

Consuma una dieta saludable para el corazón:

- Elija carnes magras (con poca grasa). Consuma más pescado y aves sin piel que carne roja; de 6 a 8 onzas por día. Retire la grasa de la carne.

Remueva la piel de las aves antes de cocinarlas.

- Evite consumir carnes procesadas con alto contenido de grasa como las salchichas “brats” y el chorizo.
- Disminuya el consumo de mantequilla y manteca de cerdo. Elija margarina sin grasas trans.
- Use aceite de oliva, de canola u otro aceite vegetal para cocinar.
- Elija productos lácteos bajos en grasa (leche descremada o al 1%, yogurt y queso cottage bajos en grasa). Limite el consumo de productos lácteos con alto contenido de grasa (leche entera y helados cremosos).
- Elija aderezos para ensalada bajos en grasa, mayonesa, crema agria y queso crema.
- Elija galletas saladas y papitas (chips) horneadas o bajas en grasa.
- Consuma más alimentos con fibra. Algunos ejemplos incluyen panes, cereales y pastas integrales, arroz integral, frijoles y chicharos (arvejas) secos, frutas y verduras.

Alimentos con Bajo Contenido de Sodio

Una dieta baja en sodio (sal) ayuda a controlar la presión arterial y prevenir la retención de líquidos. Para reducir su consumo de sodio:

- Evite agregar sal a sus alimentos. Use hierbas, condimentos o mezclas como Mrs. Dash[®] en lugar de sal. Evite los sustitutos de la sal que contengan potasio.
- Evite alimentos con grandes cantidades de sodio. Algunos ejemplos incluyen el jamón, el tocino, el chorizo, el queso, las sopas y verduras en lata y las comidas preparadas.

- Lea las etiquetas de los alimentos para averiguar si tienen un alto contenido de sal.

Carbohidratos

Si usted tiene diabetes o niveles de azúcar elevados en la sangre, podría tener que limitar los carbohidratos. El consumir cantidades similares de carbohidratos en cada comida podría ayudar. Los alimentos con carbohidratos incluyen panes, cereales, pasta, arroz, verduras con almidón como papas, maíz y chicharos (arvejas), frutas, leche y yogurt, y dulces. Algunas sugerencias incluyen:

- Elija una variedad de alimentos como frutas, verduras, proteínas y carbohidratos.
- No se salte comidas. Consuma más o menos la misma cantidad de carbohidratos en cada comida.
- Limite el consumo de alimentos con alta concentración de azúcar como sodas (gaseosas) regulares, caramelos o mermeladas.

Suplementos Dietéticos

Evite los suplementos de hierbas o dietéticos a menos que los apruebe el equipo de trasplante. Evite los suplementos de potasio o los sustitutos de la sal que contengan potasio.

Seguridad de los Alimentos

Los pacientes trasplantados tienen un mayor riesgo de presentar enfermedades originadas en los alimentos. Para prevenir estas enfermedades, siga las prácticas de seguridad de los alimentos. El folleto “Seguridad de los Alimentos para Receptores de Trasplante” le entrega formas en que usted puede disminuir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Usted puede encontrarlo en línea en:

<https://www.fda.gov/media/143718/download>

También puede encontrarlo buscando el título del folleto.

Seguridad de los Alimentos al Salir a Comer Afuera

- Evite platillos que contengan ingredientes crudos o poco cocidos como huevos, aves, carne o pescado. No dude en preguntarle a su mesero sobre los platos del menú.
- Evite los bufés. Es difícil controlar el tamaño de las porciones en ellos. Los alimentos pueden estar poco cocidos o haber permanecido a una temperatura que no es segura por demasiado tiempo.
- Es seguro cenar en la cafetería del hospital. Los alimentos se preparan frescos y no se dejan afuera por periodos largos de tiempo.

Alimentos Específicos que Debe Evitar.

- Salchichas, carnes frías (deli), embutidos, carnes y pescados ahumados, y los mariscos precocidos deben recalentarse hasta que produzcan vapor o $\geq 165^{\circ}\text{F}$.
- Patés o pastas de carne sin pasteurizar
- Leche cruda o sin pasteurizar
- Quesos elaborados con leche sin pasteurizar (revise la etiqueta de los alimentos para estar seguro). Quesos comúnmente elaborados con leche cruda: feta, brie, camembert, queso azul y queso fresco.
- Frutas y verduras sin lavar
- Brotes crudos (alfalfa, frijol u otros brotes)
- Jugos, sidras o cambucha sin pasteurizar
- Carne de res, aves, pescados (sushi crudo) o mariscos crudos o poco cocidos.

Temperaturas Internas de Cocción

Es importante calentar algunos alimentos hasta ciertas temperaturas. La siguiente lista entrega las temperaturas internas de cocción recomendadas para estos alimentos:

- Carne de res, cerdo, ternera y cordero ($\geq 145^{\circ}\text{F}$); carne molida ($\geq 160^{\circ}\text{F}$)
- Productos Avícolas (molidos, en partes, enteros y rellenos; $\geq 165^{\circ}\text{F}$)
- Huevos (cocine hasta que la yema y la clara estén firmes); platos que contienen huevos ($\geq 160^{\circ}\text{F}$)
- Peces con aleta ($\geq 145^{\circ}\text{F}$ o cuando la carne se vea opaca)
- Camarones, langosta y cangrejos (hasta que la carne se vea perlada y opaca)
- Almejas, ostras y mejillones (hasta que las conchas se abran)
- Vieiras (hasta que la carne esté de color blanco lechoso, opaca y firme)
- Sobras (cocinar y/o recalentar a $\geq 165^{\circ}\text{F}$)

Otros Consejos para la Seguridad de los Alimentos

Limpieza: Lávese las manos y las superficies con frecuencia.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de comer, manipular los alimentos, después de usar el baño, cambiar pañales y tocar las mascotas.
- Lave las tablas de cortar y los platos utilizados para preparar las carnes crudas con agua caliente con jabón.
- Enjuague y friegue las frutas y las verduras frescas con agua corriente del grifo. Hágalo incluso con los alimentos con piel y cáscara que no se comen.

Separación: Separe las carnes crudas de los otros alimentos.

- Use una tabla de cortar para los productos frescos y otra tabla distinta para las carnes crudas.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato en el que se hayan puesto carnes crudas a menos que el plato haya sido lavado con agua caliente con jabón.
- Separe las carnes crudas de los otros alimentos en las bolsas del supermercado.
- Guarde las carnes crudas por separado en el refrigerador (por ejemplo, en la parte inferior).

Cocinar: Cocine a la temperatura correcta.

- Cocinar a las temperaturas internas recomendadas mata las bacterias dañinas.
- Use un termómetro para alimentos para asegurarse de cocinar a las temperaturas de cocción adecuadas.
- Haga hervir las salsas, sopas, marinados y jugos de carnes cuando los recaliente.

Refrigerar: Refrigere los alimentos rápidamente

- Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura se mantenga por debajo de los 40°F en el refrigerador y por debajo de los 0°F en el congelador.

- Divida grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido. Refrigérelas dentro de 2 horas (1 hora si la temperatura ambiente es mayor de 90°F).
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Descongélalos en el refrigerador, con agua fría o en el microondas.
- Revise las fechas en los alimentos y deséchelos si están vencidos.
- Deseche o congele las sobras después de 3 días.

Si usted es paciente de UW Health y tiene más preguntas, comuníquese con UW Health usando los números de teléfono que aparecen más abajo. También puede visitar nuestra página en la red www.uwhealth.org/nutrition.

Para las clínicas de nutrición del Hospital y las Clínicas de UW (UWHC) y del Hospital de Niños de American Family (AFCH) llame al: **(608) 890-5500**.

Para las clínicas de nutrición de la Fundación Médica de UW (UWMF) llame al: **(608) 287-2770**

Su equipo médico pudo haberle dado esta información como parte de su cuidado. Si es así, úsela y llámenos si tiene alguna pregunta. Si no le dieron esta información como parte de su cuidado, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe ser usado para diagnosticar o tratar ninguna condición médica. Ya que las necesidades médicas de cada persona son diferentes, usted debe hablar con su doctor u otros miembros de su equipo médico cuando use esta información. Si tiene una emergencia, llame al 911. Copyright © 7/2020. La Autoridad del Hospital y Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#494s.

Nutrition Guidelines After Solid Organ Transplant

Nutrition plays a key role in the transplant process. Eating well and being at a healthy weight may help you recover faster after surgery. Good nutrition plays a key role in transplant success and your overall health.

Initial Guidelines After Transplant

After surgery, good nutrition promotes healing, fights and prevents infection, and helps you gain back weight you may have lost. You may not be as hungry. Your sense of taste may change due to medicines. Even if you don't feel hungry, you will need to eat. Try these tips:

- Eat small, frequent meals or 3 meals with 2-3 snacks in between.
- Include high calorie, high protein foods. Examples include yogurt, pudding, cottage cheese, nuts, peanut butter, shakes, lean meats and eggs.
- Use supplement drinks such as Boost[®], Ensure[®], or Carnation Breakfast Essentials[®].

Sometimes your new kidney may not be working as it should right after kidney transplant. This is called **delayed graft function (DGF)** or “sleepy” kidney. You may need dialysis. If you have DGF, follow a renal diet. A renal diet is low in sodium, potassium, and phosphorus. When you no longer have DGF, you can stop the renal diet and follow the guidelines in this handout.

Long Term Guidelines After Transplant

After transplant, you will need to maintain a healthy lifestyle. This helps to prevent problems like diabetes, osteoporosis, and heart disease. Making healthy food choices can help prevent these problems too.

Keeping a Healthy Weight

People tend to gain weight after transplant. Causes include a bigger appetite when taking steroids, unhealthy eating habits, lack of exercise, or a family history of obesity. Here are some ways to maintain a healthy weight.

- Eat regular meals: 3 meals per day or small, frequent meals.
- Control portion sizes at meals.
- When dining out, split a meal with someone or order the kids portion size.
- Choose healthy snacks.
- Limit intake of high calorie, high fat sweets (cakes, cookies, ice cream, and candy).
- Make physical activity part of your daily routine. Be active at least 4-5 days a week.

Heart Healthy Choices

Eat a heart healthy diet by:

- Choosing lean meats. Choose fish and skinless poultry more often than red meat. Eat 6-8 ounces per day. Trim the fat off the meat. Remove the skin from poultry before cooking.
- Avoid high fat, processed meats such as brats and sausage.
- Lower your use of butter and lard. Choose trans-fat free margarine.
- Use olive oil, canola oil, or other vegetable oil with cooking.
- Choose low fat dairy products (skim or 1% milk, low fat yogurt, and low-fat cottage cheese). Limit intake of high fat dairy products (whole milk, ice cream, and custards).
- Choose low fat salad dressings, mayo, sour cream, and cream cheese.

- Choose baked or low-fat crackers and chips.
- Eat more fiber foods. Examples include whole grain breads and cereals, whole grain pastas, brown rice, dry beans and peas, fruits and vegetables.

Low Sodium Foods

A diet low in sodium (salt) helps control blood pressure and prevent fluid retention.

To lower your sodium intake:

- Avoid adding salt to your foods. Use herbs, spices, or blends such as Mrs. Dash[®] instead of salt. Avoid salt substitutes with potassium.
- Avoid foods with large amounts of sodium. Examples include ham, bacon, sausage, cheese, canned vegetables and soups, and boxed meals.
- Read food labels to find out if foods are high in salt.

Carbohydrates

If you have diabetes or high blood sugars, you may need to limit carbohydrates. Eating consistent amounts of carbohydrate at each meal may help. Foods with carbohydrate include breads, cereals, pasta, rice, starchy vegetables such as potatoes, corn, and peas, fruits, milk and yogurt, and sweets.

Suggestions include:

- Choose a variety of foods like fruits, vegetables, proteins, and carbohydrates.
- Do not skip meals. Eat about the same amount of carbohydrate at each meal.
- Limit your intake of concentrated sweets such as regular soda, candy, or jams.

Dietary Supplements

Avoid herbal or dietary supplements unless approved by the transplant team. Avoid

potassium supplements or salt substitutes that contain potassium.

Food Safety

Transplant patients are at higher risk of foodborne illnesses. To prevent these illnesses, practice food safety. The booklet "Food Safety for Older Adults and People with Cancer, Diabetes, HIV/AIDS, Organ Transplants, and Autoimmune Diseases." provides ways you can lower your risk of foodborne illness. You can find it online at: <https://www.fda.gov/media/83744/download> You can also find it by searching the booklet title.

Food Safety When Dining Out

- Avoid entrée items that have uncooked or undercooked ingredients like eggs, poultry, meat, or fish. Don't hesitate to ask your server about the menu items.
- Avoid buffets. It is hard to control portion sizes at buffets. Foods may also be undercooked or have been at an unsafe temperature for too long.
- It is safe to dine at the hospital cafeteria. The food is prepared fresh and does not sit out for long periods of time.

Specific Foods to Avoid

- Hotdogs, deli meat, luncheon meat, smoked fish or meats, and precooked seafood should be reheated to steaming hot or $\geq 165^{\circ}\text{F}$
- Unpasteurized pates or meat spreads
- Unpasteurized/raw milk
- Cheeses made from unpasteurized milk. (Check the food label to be sure.) Common cheeses made with raw milk: feta, brie, camembert, blue, and queso-fresco.
- Unwashed fruits and vegetables
- Raw sprouts (alfalfa, bean, or other sprouts)

- Unpasteurized juices, ciders, or kombucha
- Raw or undercooked meat, poultry, seafood, or fish (raw sushi)

Internal Cooking Temperatures

It is important to heat up some foods to certain temperatures. The list below gives recommended internal cooking temperatures.

- Beef, pork, veal, and lamb ($\geq 145^{\circ}\text{F}$); ground meat ($\geq 160^{\circ}\text{F}$)
- Poultry (ground, parts, whole and stuffing; $\geq 165^{\circ}\text{F}$)
- Eggs (cook until yolk and white are firm); egg dishes ($\geq 160^{\circ}\text{F}$)
- Fin fish ($\geq 145^{\circ}\text{F}$ or flesh is opaque)
- Shrimp, lobster, and crabs (flesh is pearly and opaque)
- Clams, oysters, and mussels (shells open)
- Scallops (flesh is milky white, opaque, and firm)
- Leftovers (cook or reheat to $\geq 165^{\circ}\text{F}$)

Other Food Safety Tips

Clean: Wash hands and surfaces often.

- Wash your hands with warm water and soap before eating, handling food, after using the bathroom, changing diapers, and handling pets.
- Wash cutting boards and dishes, used to prepare raw meats, in hot soapy water.
- Rinse and scrub fresh fruits and vegetables under running tap water. Do this even for foods with skins and rinds that are not eaten.

Separate: Separate raw meats from other foods.

- Use one cutting board for fresh produce. Use a separate board for raw meats.
- Never place cooked food on a plate that had raw meats on it unless the plate has been washed with hot, soapy water.
- Separate raw meats from other foods in your grocery bags.
- Store raw meats separately in fridge (for example, on a bottom shelf).

Cook: Cook to the right temperature.

- Cooking to recommended internal temperatures kills harmful bacteria.
- Use a food thermometer to ensure proper cooking temperature.
- Bring sauces, soups, marinades, and gravy to a boil when reheating.

Chill: Refrigerate foods promptly.

- Use an appliance thermometer to be sure the temperature stays below 40°F for refrigerator and below 0°F for freezer.
- Divide large amounts of leftovers into shallow containers for quicker cooling. Refrigerate within 2 hours (1 hour if air temperature is $> 90^{\circ}\text{F}$).
- Never thaw food at room temperature. Defrost in the fridge, in cold water, or in the microwave.
- Check the dates on foods and throw away if expired.
- Discard or freeze leftovers after 3 days.

If you are a UW Health patient and have more questions, contact UW Health using the phone numbers listed below. You can also visit our website at www.uwhealth.org/nutrition.

Nutrition clinics for UW Hospital and Clinics (UWHC) and American Family Children's Hospital (AFCH) can be reached at: **(608) 890-5500**.

Nutrition clinics for UW Medical Foundation (UWMF) can be reached at: **(608) 287-2770**.