

NUTRICION DESPUES DE UN TRANSPLANTE

Es muy importante tener una buena nutrición después de su transplante. Le ayudará a recuperarse de su cirugía y a mantener un transplante saludable. Inmediatamente después de su transplante usted necesitara nutrición extra para ganar el peso que usted pudo haber perdido mientras estuvo enfermo.

A largo plazo, usted necesitará una dieta saludable para mantener su peso y evitar ganar libras de más.

Existen varios problemas con su nutrición a largo plazo, los cuales usted debe tener en cuenta, como los siguientes:

- *Ganar demasiado peso*
- *Alta presión en la sangre*
- *Niveles altos de colesterol y triglicéridos*
- *Diabetes*
- *Perdida de hueso*

CONSEJOS BASICOS:

1. **Limite sus porciones en cada comida;** no coma demasiado.
2. **Aléjese del exceso de grasa.** Grasas son altas en calorías comparadas con proteínas y carbohidratos. Use margarina, mayonesa y aderezos para ensaladas bajos en grasa.
3. **Aléjese del exceso de azúcar.** Las frutas son un buen sustituto.
4. Escoja meriendas bajas en grasa como vegetales, frutas, yogur bajo en grasa, pretzels sin sal, palomitas de maíz sin mantequilla o un bagel.
5. **Manténgase activo.** Hacer ejercicio después del transplante es muy importante. El hacer ejercicio hace que su recuperación sea más rápida y le ayuda a mantener un bajo peso. Empiece despacio y gradualmente. Caminar es una forma buena y segura de hacer ejercicio.
6. **Controle su peso.**
7. **Controle el consumo de sal.**