

Información para pacientes | Trasplante de órganos

Nutrición tras un trasplante de pulmón

Mantener una alimentación saludable es importante para recuperarse después de un trasplante. Necesita consumir la cantidad adecuada de calorías y proteínas para que la herida cicatrice de forma adecuada. Algunos efectos secundarios de los medicamentos antirrechazo también pueden modificar la cantidad de nutrientes que requiere. El equipo de trasplantes le explicará cómo satisfacer mejor sus necesidades nutricionales.

Proteína

Las proteínas son esenciales para la cicatrización de heridas y la recuperación después de un trasplante. También pueden ayudar a contrarrestar el deterioro muscular que puede producirse al usar dosis altas de corticosteroides. Debe seguir una **dieta rica en proteínas** después del trasplante, a menos que el médico o dietista indiquen lo contrario.

Ejemplos de fuentes de proteína:

- › carnes magras, aves y mariscos
- › productos lácteos
- › huevos
- › frijoles y lentejas
- › semillas
- › frutos secos y mantequillas de frutos secos
- › cereales ricos en proteínas, como la quinoa
- › productos de soya, como seitán, tofu, tempeh y edamame
- › bebidas nutricionales suplementarias como Ensure® o Boost®

Cuando consume alimentos con proteína, parte de esas proteínas se almacena en la sangre. Sin embargo, solo puede almacenar la cantidad necesaria para una parte limitada del día. Es importante incluir una fuente de proteína en **cada** comida y refrigerio para satisfacer las necesidades de proteína.

Carbohidratos

Los carbohidratos aportan energía al organismo. Sin embargo, también son los que más influyen en los niveles de glucosa en sangre (azúcar en sangre). Estos medicamentos para trasplantes pueden causar un aumento de la glucosa en sangre:

- › Cyclosporine®
- › Tacrolimus®
- › Prednisone®

Si tiene antecedentes de diabetes o sus niveles de glucosa en sangre son altos, siga estos consejos nutricionales para controlar la glucosa en sangre:

- › No se salte comidas.
- › Haga 3 comidas al día a horas regulares y espaciadas a intervalos similares.
- › Procure consumir la misma cantidad de carbohidratos en cada comida balanceada.

Fuentes de carbohidratos ricos en nutrientes que debe incluir:

- › cereales integrales como el arroz integral, la avena y el pan integral
- › frutas
- › verduras con almidón, como papas, maíz y guisantes

Fuentes de carbohidratos que debe limitar:

- › postres y dulces
- › refrescos regulares
- › jugos

sodio

Los corticosteroides pueden provocar que el organismo retenga líquido adicional. Para evitar esto, debe mantenerse dentro del límite recomendado de sodio (o sal) por día, que es de 2,300 miligramos (mg).

Formas de limitar el sodio:

- › Lea las etiquetas nutricionales para mantenerse por debajo de los 2,300 mg de sodio al día.
- › Elija opciones “bajas en sodio” al consumir alimentos envasados o procesados.
- › Prepare la comida en casa con más frecuencia. Más del 70% del sodio que consumen los estadounidenses proviene de alimentos envasados, procesados y de restaurantes.

Alimentos con alto contenido de sodio que debe limitar

- sopas enlatadas
- carnes procesadas (jamón, tocino, salchichas, fiambres, pepperoni, carnes ahumadas)
- alimentos enlatados (carne, queso, verduras)
- comidas congeladas
- verduras encurtidas
- refrigerios salados (papas fritas, pretzels, galletas)
- jugos de tomate y verduras

Líquidos

Debe beber suficientes líquidos después del trasplante. El consumo recomendado es de 1.5 a 2 litros, o unas 8 tazas de agua al día, según su tamaño corporal. Algunos de los medicamentos para el trasplante pueden afectar a los riñones, por lo que beber suficiente agua puede protegerlos. Consulte con el médico si tiene preguntas sobre la cantidad de líquidos que debe consumir.

Calcio

Es necesario para mantener los huesos sanos. Los corticosteroides interfieren en la capacidad para absorberlo, por lo que debe consumir alimentos ricos en calcio, como los siguientes:

- › lácteos
- › frijoles
- › vegetales de hoja verde como la col rizada y las espinacas
- › lentejas
- › sardinas

Es posible que el médico le pida que tome suplementos de calcio después del trasplante. La ingesta de calcio a través de los alimentos o suplementos debe ser de 1,500 mg al día.

Interacciones con medicamentos

La toronja, el jugo de toronja, la granada y el jugo de granada pueden alterar la forma en que el organismo absorbe los medicamentos para el trasplante. Esto puede provocar niveles inadecuados de medicamentos en la sangre. Evite consumir estos alimentos y bebidas en cualquier cantidad. Existen otros alimentos que también pueden afectar la forma en que actúan los medicamentos si los consume en grandes cantidades. Por ejemplo:

- › té verde y té de hierbas
- › cúrcuma
- › granada o jugo de granada

Consulte con el médico antes de iniciar o cambiar la forma en que consume estos alimentos o cualquier suplemento que los contenga.

Seguridad alimentaria

Los medicamentos inmunosupresores que necesita después del trasplante debilitan el sistema inmunitario. Esto dificulta combatir las infecciones. Es importante tomar precauciones adicionales para evitar enfermarse. No consuma alimentos con alto riesgo de causar enfermedades de origen alimentario.

Alimentos de alto riesgo que debe evitar	
Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Leche, queso u otros productos lácteos no pasteurizados.• Quesos de charcutería (solo si se incluyen en un platillo cocinado).• Quesos mohosos, incluidos el queso azul, el roquefort y el gorgonzola
Carne, pescado y huevo	<ul style="list-style-type: none">• Carnes crudas o poco cocidas.• Carne o pescado que no se haya cocinado con calor, incluido pescado ahumado en frío, salmón ahumado (lox), pescado en escabeche, sushi y ceviche (solo si se incluyen en un platillo cocinado).• Carnes frías o embutidos, a menos que se calienten hasta que estén humeantes.• Yemas de huevo líquidas y alimentos que contengan huevo crudo, como el aderezo casero para ensalada César, la mayonesa casera, la salsa holandesa y la masa cruda para galletas.

Alimentos de alto riesgo que debe evitar

Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none">• Frutas y verduras sin lavar.• Brotes de soya crudos.• Frutas y verduras crudas de restaurantes.• Frutas y verduras precortadas de la tienda.• Jugos de frutas y verduras no pasteurizados, a menos que se hayan elaborado en casa con productos lavados.
Otros	<ul style="list-style-type: none">• Cualquier alimento procedente de barras de ensaladas, buffets o vendedores ambulantes.• Alimentos en reuniones sociales que no se hayan preparado de forma segura o que hayan estado fuera del refrigerador durante más de 2 horas.• Productos de soya crudos.• Cualquier alimento mohoso o caducado.

Siga estas pautas de seguridad alimentaria:

- › Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos, antes y después de preparar alimentos y antes de comer. Séquese con una toalla limpia y seca. Las toallas de papel desechables son una buena opción.
- › Al comprar, elija los alimentos perecederos al final y vaya directo a casa.
- › Mantenga la carne, las aves y los mariscos crudos separados de todos los demás alimentos. En casa, guarde la carne cruda en la parte inferior del refrigerador.
- › Descongele la carne, el pescado o las aves en el microondas o en el refrigerador. No los descongele a temperatura ambiente. Utilice los alimentos descongelados de inmediato y no los vuelva a congelar.
- › Siempre deje marinar los alimentos en el refrigerador. No utilice la salsa que se ha utilizado para marinar la carne cruda en alimentos cocinados.
- › Nunca vuelva a poner alimentos cocinados en el mismo plato en el que acababa de poner alimentos crudos.
- › Lave muy bien las frutas y verduras con agua corriente antes de pelarlas o cortarlas. No lave los productos con jabón, detergente ni soluciones con cloro. Utilice un cepillo limpio para verduras y cámbielo con frecuencia.
- › Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. Refrigere el sobrante de comida en un periodo máximo de 1 a 2 horas.
- › Asegúrese de que los alimentos se cocinen a una temperatura adecuada. Utilice un termómetro de cocina para verificar.

Temperaturas mínimas de cocción	
Carne de res, ternera, chuletas de cordero, filetes, asados	145 °F (63 °C)
Carne molida	160 °F (71 °C)
Pescado	145 °F (63 °C)
Cerdo	145 °F (63 °C)
Platillos con huevo	160 °F (71 °C)
Pavo, pollo, pato	165 °F (73 °C)

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico.

Northwestern Medicine no respalda ninguna marca o producto específico. Los empleados de Northwestern Medicine no reciben remuneración de ninguna empresa para promocionar las marcas o productos aquí mencionados. Las recomendaciones de marcas y productos mencionados se hacen solo con fines educativos. La disponibilidad de cada producto puede variar según la ubicación y la tienda.

Para obtener más información sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.
Desarrollado por: Personal clínico de trasplante de órganos del Northwestern Memorial Hospital y dietistas de nutrición clínica

© Agosto de 2025 Northwestern Memorial HealthCare
900556 (8/25) Nutrición tras un trasplante de pulmón