

Nutrición Durante la Recuperación de una Conmoción Cerebral



- Después de una conmoción cerebral, necesitamos comer suficientes calorías para que el cerebro pueda funcionar bien.
- El cerebro utiliza el 20% de las calorías que consumimos diariamente y requiere mas de 40 nutrientes diferentes.
- Después de sufrir una conmoción cerebral, nos pueden hacer falta algunos micronutrientes tales como las vitaminas C, D, E, magnesio y zinc.

Provee nutrición suplemental durante las primeras 24 horas. No te saltes comidas, especialmente el desayuno. Consume snacks energéticos tales como las frutas, smoothies/jugos naturales, nueces.

ANPT Concussion/mTBI Knowledge Translation Task force

Panfleto creado por:

Naseem Chatiwala, PT, DPT, MS; Annie Fangman, PT, DPT; Michelle Gutierrez, PT, DSc; John Heick, PT, DPT, PhD; Ethan Hood, PT, DPT, MBA; Victoria Kochick, PT, DPT; Becky Bliss, PT, DHS, DPT; and Pradeep Rapalli, PT, DPT

Esta información es de fines educativos únicamente. No incluye consejos médicos ni se debe usar como sustituto de atención medica, para diagnostico o tratamiento.

Pacientes y el público en general deben buscar atención medica de un profesional de la salud. La Academia de Fisioterapia Neurológica (ANPT por sus siglas en ingles) y sus colaboradores no se hacen responsables de ningún daño causado por información que haya sido omitida o por errores en esta publicación.

References



Una Dieta Balanceada Después de Una Conmoción Cerebral Debe Incluir:

- Cantidad de calorías adecuada
- Alimentos antiinflamatorios: pescado, aceites nutritivos, frutas, verduras, proteína, semilla de lino.
- Grasas nutritivas: mantequilla de maní u otro tipo de nuez, frutas, vegetales (aguacate), aceite de oliva o de canola.
- Ácidos grasos Omega 3: pescado.
- Proteína y amino ácidos: pescado, pollo, carne, huevos, legumbres, semillas y nueces.
- Vitaminas y minerales: frutas y verduras
- Vitamina B: cereales integrales, arroz integral, pan y cereales multigrano
- Nivel de glucosa (azúcar en la sangre) adecuada: azúcares provenientes de las frutas naturales, uvas, pasas.
- Antioxidantes: vitamina E, espinaca, nueces, aceites.
- Curcumina: especie que ayuda con la función del cerebro.
- Probióticos que ayudan con la flora intestinal.

Agua, mucha agua!

Si padeces de náusea, consume una dieta blanda con alimentos tales como los plátanos, arroz, puré de manzana, y pan multigrano tostado.

ANPT Concussion/mTBI Knowledge Translation Task force

Panfleto creado por:
Naseem Chatiwala, PT, DPT, MS; Annie Fangman, PT, DPT; Michelle Gutierrez, PT, DSc; John Heick, PT, DPT, PhD; Ethan Hood, PT, DPT, MBA; Victoria Kochick, PT, DPT; Becky Bliss, PT, DHS, DPT; and Pradeep Rapalli, PT, DPT

Esta información es de fines educativos únicamente. No incluye consejos médicos ni se debe usar como sustituto de atención médica, para diagnóstico o tratamiento. Pacientes y el público en general deben buscar atención médica de un profesional de la salud. La Academia de Fisioterapia Neurológica (ANPT por sus siglas en inglés) y sus colaboradores no se hacen responsables de ningún daño causado por información que haya sido omitida o por errores en esta publicación.

References

