

Alimentación en la recuperación de lesiones

Durante la recuperación de una lesión, la nutrición puede acompañar el proceso de reparación de los tejidos y ayudar a preservar la masa muscular mientras se entrena menos.

POR QUÉ IMPORTA



Reparación de tejidos

La nutrición aporta los recursos para regenerar el tejido.



Preservar músculo

Ayuda a limitar la pérdida durante la inactividad.



Proceso inflamatorio

Una buena alimentación acompaña la fase de curación.



Ajustar la energía

Las necesidades cambian al reducir la actividad.



Según la lesión

Hueso, tendón o músculo tienen matices distintos.



Con el equipo

Coordinado con el equipo médico y de rehabilitación.

La nutrición acompaña la recuperación, pero no sustituye el tratamiento médico ni la rehabilitación. El abordaje de una lesión debe estar dirigido por el equipo sanitario correspondiente.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Acompañar la recuperación

Estas orientaciones generales acompañan el proceso. El plan concreto se coordina con el equipo médico y de rehabilitación.

ORIENTACIONES GENERALES



Proteína suficiente

Ayuda a preservar músculo y reparar tejidos.



Comida real

Vegetales, fruta y alimentos poco procesados.



Ajustar la ingesta

Adaptar la energía a la menor actividad.



Nutrientes de reparación

Una dieta variada aporta lo necesario para curar.



Hidratación

Mantener una buena hidratación durante el proceso.



Sin dietas extremas

Evitar restricciones que dificulten la recuperación.

Esta ficha es divulgativa. La recuperación de una lesión debe estar dirigida por el equipo médico y de fisioterapia; la nutrición es un apoyo que se personaliza según el tipo de lesión y la persona.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.