

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA AUXILIAR NA CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS

Necessidades nutricionais na cicatrização de feridas

1 Nessa orientação nutricional foram incluídas sugestões de alimentos que apresentam nutrientes atuantes na cicatrização de feridas.

Esses nutrientes são arginina, as vitaminas C, A, E e K, zinco, cobre, selênio e silício. A arginina, vitamina C e A, zinco, cobre, selênio e silício ajudam na formação de colágeno, que está relacionado ao desenvolvimento de pele e cartilagens. As vitaminas A, C e E e o selênio são potentes antioxidantes, reduzindo o envelhecimento do nosso corpo e a produção de substâncias danosas que podem atrasar a cicatrização. A vitamina K é importante para evitar sangramentos excessivos nas feridas que poderiam predispor a infecções.

A arginina pode ser encontrada em carnes, soja, semente de gergelim, amendoins, laticínios. Selênio e zinco podem ser encontrados nas castanhas do pará, frangos, ovos, carnes, queijos, aveia, amendoins, grão de bico, cacau em pó. O silício também está presente na aveia, no arroz integral, no feijão e nos vegetais verde-escuros. As castanhas, abacate, quinoa, banana, brócolis e batata são fontes de cobre. A vitamina A está presente em derivados do leite, ovos e frutas e vegetais de cores alaranjadas/avermelhadas e verde-escuros respectivamente. A vitamina C pode ser encontrada em frutas cítricas como a laranja e no brócolis. A vitamina E está presente em óleos vegetais. A vitamina K é encontrada no brócolis, couve-flor, nabo e folhas verde-escuras como espinafre e couve

Orientações para uma alimentação saudável

Os nutrientes citados acima são fundamentais para a cicatrização, mas é importante que não falte nenhum outro, pois qualquer deficiência nutricional compromete o estado geral de saúde, afetando a evolução da ferida e predispondo a infecções.

Por isso, recomenda-se uma alimentação variada e equilibrada com os seguintes alimentos:

- Carnes magras (patinho, lagarto, maminha, músculo, coxão duro e mole, peito e sobrecoxa de frango sem pele, bisteca, lombo suíno, linguado, tilápia e merluza) e ovos.
- Leite e seus derivados (queijo branco, iogurte).
- Sementes de gergelim, semente de chia, farinha de linhaça, semente de girassol, semente de abóbora, aveia, castanhas, amendoim, azeite de oliva e abacate.
- Cereais integrais: arroz integral, aveia em flocos, farelo de aveia, farinha de trigo integral.
- Feijão, soja, grão de bico, ervilha e lentilha.
- Legumes e folhas: cenoura, abóbora, tomate, beterraba, acelga, agrião, aipo, alface, brócolis, chicória, couve, couve-flor, espinafre, mostarda, serralha, taioba, etc.
- Frutas: laranja, tangerina, limão, acerola, morango, manga, abacaxi, goiaba, mamão e maracujá, etc.
- Temperos naturais: açafrão, salsinha, cebolinha, orégano, tomilho, alecrim, manjeriço e gengibre.
- Importante: consumir cerca de 2 litros de água por dia.

Evitar os seguintes alimentos:

- Doces (balas, chocolates, sorvetes e biscoitos recheados), sucos em pó e refrigerantes.
- Frituras e alimentos empanados, massas folhadas, carnes gordurosas (costela, cupim, fraldinha, carne seca, bacon), carnes processadas (salsicha, linguiça, presunto, mortadela, peito de peru defumado) e temperos industrializados.



**PREFEITURA DE
CAMPINAS**