



Praxis Clinic  
Medellín SAS

# Nutrición en el proceso de cicatrización de las heridas



La cicatrización de heridas es un proceso complejo que requiere proteínas, vitaminas y minerales.

Un estado nutricional y una condición de salud adecuados son cruciales para las heridas difíciles de curar.

La desnutrición y malnutrición se asocian en gran medida con un retraso o fracaso del proceso de curación, pero la intervención nutricional puede mitigar la desnutrición y mejorar la cicatrización de heridas.

Para tener una piel sana, protegida y con una buena capacidad de regeneración y cicatrización nuestra alimentación es un factor clave. Si queremos ayudar a nuestra dermis a cicatrizar más rápido, deberemos incluir en nuestra dieta alimentos ricos en colágeno (o que nos ayuden a aumentar su producción natural), zinc y vitaminas C y A, tales como: proteína animal (carne magra, salmón...), pimiento rojo, cerezas, fresas, naranja, huevo, frutos secos, lentejas, productos lácteos, etc.

Por otro lado, si te encuentras en pleno proceso de cicatrización de una herida, es fundamental que mantengas unos altos niveles de hidratación y bebas agua con frecuencia (siempre y cuando no se tenga contraindicación). Mantener tu organismo hidratado ayudará a suministrar oxígeno y los nutrientes que tu piel necesita para mejorar el proceso de curación y cicatrización de las heridas.