

## Recomanacions nutricionals | Úlceres per Pressió

### DEFINICIÓ

Ferides que es produeixen a les zones de suport i als sortints ossis (malucs, talons, esquena) en persones amb mobilitat reduïda, enllitats o en cadires de rodes.

Més freqüents quan hi ha desnutrició, pèrdua del greix i múscul corporal, hidratació deficient i en persones d'edat avançada que no controlen l'orina i la femta.

---

### CARACTERÍSTIQUES

- Aconseguir o mantenir un adequat estat de nutrició i hidratació.
- Garantir una aportació extra de proteïnes i d'algunes altres substàncies nutritives.
- Educar el pacient i el cuidador en l'elecció d'aliments que afavoreixin la cicatrització.

---

### RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Feu 5 o 6 àpats al dia.
  - Beveu 2-2,5 L de líquids. Augmentar el consum en situacions de febre, suor o pèrdues de líquid.
  - Eviteu el sobrepès o la pèrdua excessiva de pes.
  - Eviteu el consum d'aliments poc calòrics.
  - Augmenteu el consum de proteïnes (origen animal).
  - Enriuiu els aliments per a una elevada aportació calòrica.
  - Teniu a mà menjar desitjable per a entre hores
-

## TAULA DE FREQUÈNCIA D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA		RACIÓ
<b>VERDURES</b>	Diari	≥2	120-200 g
<b>FRUITES</b>	Diari	≥3	150-200 g
<b>LACTIS</b>	Diari	4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat
<b>OLI D'OLIVA</b>	Diari	3-6	10 ml
<b>PA I CEREALS</b>	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
<b>PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA</b>	Setmanal	4-6	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
<b>LLEGUMS</b>	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
<b>PEIX</b>	Setmanal	5 (1-2 blau)	150-170 g
<b>CARN MAGRA, AUS</b>	Setmanal	4 carn magra	130-150 g
<b>OUS</b>	Setmanal	6	60-75 g
<b>FRUITS SECS</b>	Setmanal	5-7	Un grapat

---

<b>EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIXERIA, GELATS, LLAMINADURES</b>	Ocasionalment	Ocasionalment	
<b>AIGUA</b>	8-12	8-12	200-205 ml
<b>ACTIVITAT FÍSICA</b>	Diari	diari	>30 minuts

---

**LA TEUA SALUT  
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a  
[www.clinicaterresebre.cat](http://www.clinicaterresebre.cat)