

## ¿Qué es la enfermedad de injerto contra huésped (GVHD)?

La enfermedad de injerto contra huésped (GVHD) puede aparecer luego de que el niño haya recibido un trasplante de células madre de otra persona. Las células del donante (el injerto) "ven" el cuerpo de su niño (el huésped) como algo extraño o diferente a ellas y empiezan a atacarlo. La GVHD puede afectar diferentes partes del cuerpo, como la piel, el estómago y el hígado.

Cuando la GVHD afecta el aparato digestivo, causa hinchazón e irritación dentro del estómago y los intestinos. Esto hace más difícil para el aparato digestivo descomponer la comida y absorber los nutrientes, y su niño puede tener:

- Diarrea aguada y frecuente.
- Cólicos y dolor estomacal.
- Náuseas y vómitos (devolver).
- Pérdida del apetito o sensación de lleno más rápido de lo normal.

## ¿Por qué necesita mi niño una dieta para la GVHD?

La dieta para la GVHD le da tiempo a los intestinos dañados para que se curen porque consiste de alimentos que son más suaves y fáciles de digerir. Empiece con alimentos muy simples y blandos. Vuelva a agregar gradualmente otros alimentos, a medida que mejore su niño (lea las páginas 3 a la 6).

## ¿Qué incluye la dieta?

La dieta incluye alimentos que son fáciles de digerir y que no irritan el aparato digestivo. Incluye alimentos que son:

- Bajos en lactosa (azúcar de la leche).
- Bajos en fibra.
- Bajos en azúcar.
- Bajos en grasa (horneados, hervidos o al vapor).
- Bajos en ácido (evite alimentos tales como limones, limas, naranjas, tomates y salsas a base de tomates).
- No contienen cafeína.

**No le dé comida picante, encurtida o agria.**

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

# Dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (GVHD), continuación

---

## Sugerencias importantes para recordar

### Cómo empezar

- Empiece con 1 alimento nuevo a la vez, en porciones pequeñas.
- Dele comidas pequeñas o meriendas cada 2 a 3 horas. Evite saltarse comidas.
- Evite los alimentos que no estén en su lista aprobada: podrían empeorar los síntomas de su niño.
- Dele líquidos entre comidas y no durante la comida.
- Motive a su niño a masticar bien los alimentos y a comer y beber lentamente.

### Lleve un registro de cómo reacciona su niño a los alimentos nuevos

- Anote lo que come y describa cómo se siente después de comerlo.
- Es importante llevar un registro estricto y reportarle los síntomas al equipo de atención de su niño.
  - Manténgase atento para ver si tiene más dolor de estómago, náuseas, vómitos o diarrea.
  - Lleve un registro de sus evacuaciones que incluya su cantidad, frecuencia y la apariencia.
- Al reportar los síntomas de su niño a su equipo de atención médica, le está ayudando a:
  - Saber cómo responde su niño al tratamiento.
  - Decidir cuándo puede usted pasar a la etapa siguiente de la dieta de su niño.

### Cómo pasar a la etapa siguiente

- Hable con el dietista o con el equipo de atención de su niño:
  - Antes de pasar a la etapa siguiente de la dieta.
  - Antes de agregar alimentos sobre los que no hayan hablado.

### Qué hacer si su niño presenta síntomas

- Si su niño se siente peor, haga que deje de comer inmediatamente el alimento nuevo.
- Vuelva a darle los alimentos que usted sabe que son seguros.
- Llame al equipo de atención de su niño si los síntomas no mejoran en 24 horas.
- No intente darle de nuevo el alimento problema antes de hablar con su médico o dietista.

### ¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico de inmediato si su niño ha seguido con:

- Diarrea o sangre en heces
- Vómitos
- Dolor abdominal (de barriga)
- Falta de interés en comer o beber
- Síntomas que empeoran

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

## Dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (GVHD), continuación

Grupo de alimentos	ETAPA 1 Empiece con estos alimentos	ETAPA 2 Agregue estos alimentos a la dieta de su niño cuando se lo indique su equipo de atención médica	ETAPA 3 Agregue estos alimentos a la dieta de su niño cuando se lo indique su equipo de atención médica
<b>Almidones (fécula)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan blanco               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Panecillos de mesa (<i>dinner roles</i>)</li> <li>– <i>English muffins</i> (panecillos)</li> <li>– Pan pita (pan árabe)</li> <li>– Pan de hamburguesa</li> <li>– Tortillas de harina de trigo</li> <li>– <i>Bagels</i> (panecillo en forma de rosca)</li> </ul> </li> <li>• Pasta o fideos sin salsa</li> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Cuscús</li> <li>• Ñoquis de papa sin salsa</li> <li>• Papas o batatas hervidas, en puré (sin lácteos) u horneadas sin cáscara</li> <li>• Galletas saladas               <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Saltines</i></li> <li>– Galletas de soda</li> </ul> </li> <li>• Pretzels</li> <li>• Tortitas de arroz originales (sin sabores agregados)</li> <li>• Cereales calientes:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Crema de trigo</li> <li>– Crema de arroz</li> <li>– Sémola de maíz instantánea (<i>grits</i>)</li> </ul> </li> <li>• Cereales fríos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Arroz inflado</li> <li>– Rice Krispies originales</li> <li>– Kix</li> <li>– Rice Chex</li> <li>– Crispix</li> <li>– Corn Flakes (hojuelas de maíz)</li> <li>– Cheerios originales (sin sabores agregados)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojuelas (<i>chips</i>) de tortilla horneadas</li> <li>• Hojuelas (<i>chips</i>) de papa horneadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Productos horneados de harina blanca:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pan de masa madre (<i>sourdough</i>) comercial</li> <li>– Waffles</li> <li>– Panqueques</li> <li>– Pretzels calientes (de paquete congelado)</li> </ul> </li> <li>• Croquetas de papa y papas fritas (<i>french fries</i>) horneadas</li> <li>• Macarrones con queso bajos en grasa</li> <li>• Avena original instantánea</li> </ul>

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

## Dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (GVHD), continuación

Grupo de alimentos	ETAPA 1 Empiece con estos alimentos	ETAPA 2 Agregue estos alimentos a la dieta de su niño cuando se lo indique su equipo de atención médica	ETAPA 3 Agregue estos alimentos a la dieta de su niño cuando se lo indique su equipo de atención médica
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kool-Aid sin azúcar</li> <li>• Crystal Light</li> <li>• Agua mineral sin gas, no saborizada</li> <li>• Leche de soya, arroz o almendra descremada o semidescremada, sin saborizar y sin azúcar</li> <li>• <b>Bebidas diluidas:</b> mezcle cantidades iguales de agua y de esta bebida aprobada:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Té descafeinado o semidescafeinado (50%)</li> <li>– Bebidas deportivas sin azúcar, tales como Gatorade Zero o Powerade Zero.</li> <li>– Pedialyte</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de vaca deslactosada y descremada, como Lactaid</li> <li>• Leche sin azúcar semidescremada y libre de lácteos, como la leche de avena</li> <li>• Ensure Clear</li> <li>• Pediasure o Ensure <b>diluido</b> con partes iguales de leche Lactaid descremada o sustituto de leche semidescremada</li> <li>• <b>Bebidas diluidas:</b> mezcle al menos 1 onza (oz) de agua por cada onza de una de estas bebidas aprobadas (limite cada una a un total de 4 onzas diarias):               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jugo de manzana, arándano rojo o uva</li> <li>– Limonada</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pediasure o Ensure sin diluir</li> <li>• Leche de vaca baja en grasa (descremada o con 1% de grasa)</li> <li>• Refresco sin azúcar o agua con gas: máximo 8 onzas diarias.</li> </ul>
<b>Alimentos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso libre de lactosa: máximo una porción de 1 onza en cada comida</li> <li>• 1 cucharadita (tsp) de queso crema bajo en grasa o queso crema vegetal por comida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesos duros:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cheddar</li> <li>– Suizo</li> <li>– Provolone</li> <li>– Parmesano</li> </ul> </li> <li>• Requesón (<i>cottage cheese</i>) bajo en grasa o de Lactaid</li> <li>• Yogur griego bajo en grasa o yogur con menos de 7 gramos (g) de azúcar por porción</li> <li>• Crema agria baja en grasa</li> <li>• Kefir natural bajo en grasa</li> </ul>

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

## Dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (GVHD), continuación

Grupo de alimentos	ETAPA 1 Empiece con estos alimentos	ETAPA 2 Agregue estos alimentos a la dieta de su niño cuando se lo indique su equipo de atención médica	ETAPA 3 Agregue estos alimentos a la dieta de su niño cuando se lo indique su equipo de atención médica
<b>Proteínas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sin piel, bien cocida:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Pechuga de pollo</li> <li>Pechuga de pavo</li> </ul> </li> <li>Jamón magro cocido</li> <li>Huevos: revueltos o duros, no fritos</li> <li>Pescado blanco suave: horneado, a la plancha o al vapor</li> <li>Atún enlatado en agua</li> <li>Cangrejo de imitación</li> <li>Tofu bajo en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muslo de pollo sin piel, bien cocido</li> <li>Carne de res o pavo molida (90 o 93% magra)</li> <li>Carne baja en grasa y bien cocida:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Cerdo</li> <li>Bistec de solomillo o lomito de res magro (sin grasa)</li> </ul> </li> <li>Tocineta de pavo</li> <li>Salchichas bajas en grasa</li> <li>Carnes frías preempacadas: calentadas hasta que estén humeantes</li> <li>Hamburguesas veganas con menos de 5 gramos (g) de fibra por porción</li> <li>Máximo una porción de 3 onzas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón (cocido)</li> <li>Camarones</li> </ul> </li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de manzana sin azúcar</li> <li>Plátano (banano)</li> <li>Duraznos (melocotones) o peras envasadas en jugo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melón maduro</li> <li>Manzanas peladas y en rebanadas</li> <li>Peras peladas y en rebanadas</li> <li>Mandarinas enlatadas en jugo</li> <li>Paquetes de mezclas de frutas y vegetales</li> </ul>
<b>Vegetales (verduras)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlatados o bien cocidos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanahorias</li> <li>Vainitas (ejotes)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelados y bien cocidos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Calabacín</li> <li>Calabaza</li> </ul> </li> <li>Champiñones (hongos) cocidos</li> <li>Pimiento verde cocido: máximo ¼ de taza por comida</li> <li>Pepino pelado y sin semillas</li> </ul>

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

## Dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (GVHD), continuación

Grupo de alimentos	ETAPA 1 Empiece con estos alimentos	ETAPA 2 Agregue estos alimentos a la dieta de su niño cuando se lo indique su equipo de atención médica	ETAPA 3 Agregue estos alimentos a la dieta de su niño cuando se lo indique su equipo de atención médica
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo claro de vegetales, carne o pollo</li> <li>• Sopa de huesos de carne o pollo, libre de grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa Lipton de pollo y fideos</li> <li>• Bajas en grasa:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sopa de pollo y arroz</li> <li>– Sopa de pollo y fideos</li> <li>– Sopa ligera de fideos Ramen. Agregue sólo ½ paquete de sazónador</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas de vegetales licuados (no incluye tomates)</li> <li>• Sopas en crema hechas en casa y bajas en grasa o sopa de papas hecha con leche semideslactosada</li> </ul>
<b>Postres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paletas de helado sin azúcar (<i>popsicles</i>)</li> <li>• Gelatina (Jell-O) sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas de animalitos</li> <li>• Galletas Graham</li> <li>• Galletas de vainilla (<i>vanilla wafers</i>)</li> <li>• Bizcochuelo (pastel) de ángel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pudín sin azúcar hecho con leche descremada y deslactosada</li> <li>• Helado de Lactaid: máximo ½ taza</li> <li>• Panqué bajo en grasa</li> </ul>
<b>Grasas y similares (tamaños de porción por comida)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharadita (tsp) de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mantequilla</li> <li>– Margarina</li> <li>– Aceite</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharadita (tsp) de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mayonesa ligera</li> <li>– Sopa a base de crema usada para darle sabor al arroz, la pasta y otros almidones</li> <li>– Mantequilla de maní (cacahuete)</li> <li>– Mermelada sin azúcar</li> </ul> </li> <li>• 1 cucharadita (tsp) de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jarabe (sirope) sin azúcar</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada (TBSP) de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salsa espesa de carne (<i>gravy</i>)</li> <li>– Mantequilla de maní (cacahuete)</li> <li>– Salsa de tomate (<i>ketchup</i>)</li> <li>– Mostaza</li> <li>– Aderezo (<i>dressing</i>) bajo en grasas</li> </ul> </li> <li>• 1 cucharada (TBSP) de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salsa hecha con leche semideslactosada o semidescremada</li> </ul> </li> <li>• 1 cucharadita (tsp) de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salsa de soja</li> </ul> </li> </ul>

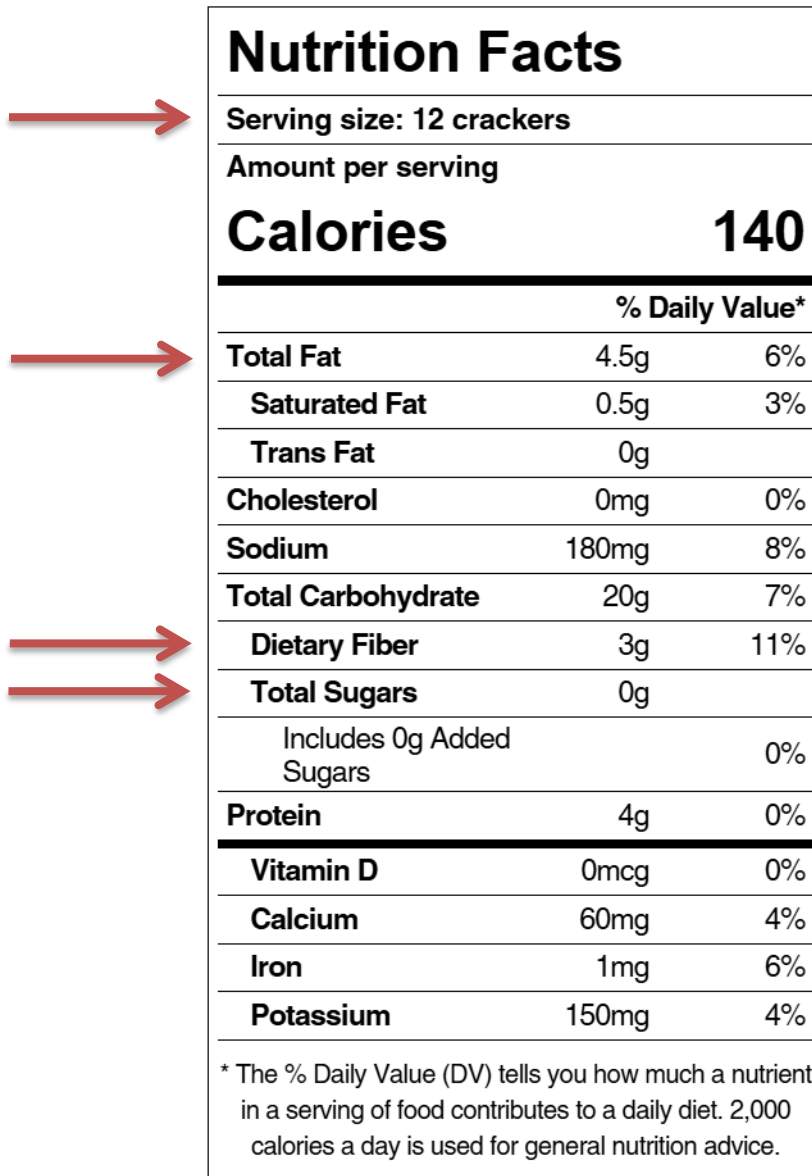
Tenga en cuenta que algunos alimentos pudieran no estar disponibles durante la etapa de hospitalización de su niño. Vea el menú de hospitalización para averiguar qué opciones hay disponibles.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

# Dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (GVHD), continuación

## Cómo leer la etiqueta de información nutricional

- Lea la etiqueta de información nutricional que está en la parte de atrás de los envases de alimentos para determinar el tamaño de la porción, los gramos de grasa, fibra y azúcar por porción.
- Los alimentos bajos en grasa tienen menos de 3 gramos de grasa por porción.



Nutrition Facts		
Serving size: 12 crackers		
Amount per serving		
<b>Calories</b>		<b>140</b>
<hr/>		
		<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b>	4.5g	6%
Saturated Fat	0.5g	3%
Trans Fat	0g	
<b>Cholesterol</b>	0mg	0%
<b>Sodium</b>	180mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b>	20g	7%
Dietary Fiber	3g	11%
Total Sugars	0g	
Includes 0g Added Sugars		0%
<b>Protein</b>	4g	0%
<hr/>		
<b>Vitamin D</b>	0mcg	0%
<b>Calcium</b>	60mg	4%
<b>Iron</b>	1mg	6%
<b>Potassium</b>	150mg	4%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico o con uno de los integrantes del equipo de atención médica sobre el cuidado específico de su hijo.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.