

Dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (EICH) [Graft versus host disease (GVHD) diet]



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

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

Cuando la EICH 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 hijo puede tener:

- Diarrea acuosa frecuente.
- Cólicos y dolor estomacal.
- Náuseas y vómitos.
- Pérdida del apetito o sensación de saciedad más rápido de lo normal.

¿Por qué mi hijo necesita una dieta para la EICH?

La dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (EICH) permite que los intestinos dañados tengan tiempo para sanar al ofrecer alimentos más suaves y de fácil digestión. Comience con alimentos simples y suaves. A medida que su hijo vaya mejorando, reincorpore otros alimentos de forma gradual (consulte las páginas 3 a 7).

¿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 (dentro de los productos lácteos).
- Bajos en fibra.
- Bajos en azúcar.
- Bajos en grasa (horneados, hervidos o al vapor).
- Bajos en ácido (No consuma 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 (EICH), 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 hijo.
- Dele líquidos entre comidas y no durante la comida.
- Anime a su hijo a masticar bien los alimentos y a comer y beber lentamente.

Lleve un registro de cómo reacciona su hijo a los alimentos nuevos

- Anote lo que come y describa cómo se siente después de comerlo.
- Es importante que lleve un registro cuidadoso e informe todos los síntomas al equipo de atención de su hijo.
 - Observe si tiene más dolor de estómago, náuseas, vómitos o diarrea.
 - Lleve un registro de sus evacuaciones: cantidad, frecuencia y apariencia de las heces.
- Informar los síntomas de su hijo ayuda al equipo de atención médica:
 - A saber cómo responde su hijo al tratamiento.
 - A decidir cuándo puede usted pasar a la etapa siguiente de la dieta de su hijo.

Cómo pasar a la etapa siguiente

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

Qué hacer si su hijo tiene síntomas

- Si su hijo se siente peor, haga que deje de comer inmediatamente el alimento nuevo.
- Vuelva a darle los alimentos con los que no tuvo problema.
- Llame al equipo de atención de su hijo 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 hijo 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 (EICH), continuación

Grupo de alimentos	ETAPA 1 Empiece con estos alimentos	ETAPA 2 Agregue estos alimentos a la dieta de su hijo cuando se lo indique su equipo de atención médica	ETAPA 3 Agregue estos alimentos a la dieta de su hijo cuando se lo indique su equipo de atención médica
Almidones (fécula)	<ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco <ul style="list-style-type: none"> – Panecillos de mesa (<i>dinner rolls</i>) – <i>English muffins</i> (panecillos) – Pan pita (pan árabe) – Pan de hamburguesa – Tortillas de harina de trigo – <i>Bagels</i> (panecillo en forma de rosca) • Pasta o fideos sin salsa • Arroz blanco • Cuscús • Ñoquis de papa sin salsa • Papas o batatas hervidas, en puré (sin lácteos) u horneadas sin cáscara • Galletas saladas <ul style="list-style-type: none"> – <i>Saltines</i> – Galletas de soda • Pretzels • Tortitas de arroz originales (sin sabores agregados) • Cereales calientes: <ul style="list-style-type: none"> – Crema de trigo – Crema de arroz – Sémola de maíz instantánea (<i>grits</i>) • Cereales fríos simples: <ul style="list-style-type: none"> – Arroz inflado – Rice Krispies originales – Kix – Rice Chex – Crispix – Corn Flakes (hojuelas de maíz) – Cheerios originales 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas de maíz • Hojuelas (<i>chips</i>) horneadas (sin sabor y bajos en grasa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Productos horneados de harina blanca: <ul style="list-style-type: none"> – Pan de masa madre (<i>sourdough</i>) comercial – Waffles – Panqueques – Pretzels calientes (de paquete congelado) • Arroz integral: limite la porción a ½ taza cocida. • Tater tots horneados y papas fritas. • Macarrones con queso preparados con mezcla de caja, usando leche baja en grasa y sin mantequilla. • Avena instantánea simple.

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 (EICH), continuación

Grupo de alimentos	ETAPA 1 Empiece con estos alimentos	ETAPA 2 Agregue estos alimentos a la dieta de su hijo cuando se lo indique su equipo de atención médica	ETAPA 3 Agregue estos alimentos a la dieta de su hijo cuando se lo indique su equipo de atención médica
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Limite el consumo a 8 onzas al día: <ul style="list-style-type: none"> – Leche de soja, arroz o almendra, sin grasa o baja en grasa, natural y sin azúcar – Crystal Light – Té sin cafeína – Kool-Aid sin azúcar – Bebidas deportivas sin azúcar, como Gatorade Zero o Powerade Zero – Pedialyte 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sin lactosa y sin grasa, como Lactaid • Ensure Clear • Pediasure o Ensure, diluidos en partes iguales con leche Lactaid sin grasa o con leche sin lácteos baja en grasa • Bebidas diluidas: mezcle al menos 1 onza (oz) de agua por cada onza de una de las siguientes bebidas aprobadas (límite de 4 onzas al día por cada bebida): <ul style="list-style-type: none"> – Jugo de manzana, arándano o uva – Limonada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pediasure o Ensure sin diluir • Leche de vaca baja en grasa (descremada o con 1% de grasa) • Refresco sin azúcar o agua con gas: máximo 8 onzas diarias.
Alimentos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso libre de lactosa: máximo una porción de 1 onza en cada comida • 1 cucharadita (tsp) de queso crema bajo en grasa o queso crema vegetal por comida 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos duros: <ul style="list-style-type: none"> – Cheddar – Suizo – Provolone – Parmesano • Requesón (<i>cottage cheese</i>) bajo en grasa o de Lactaid • Yogur griego bajo en grasa o yogur con menos de 7 gramos (g) de azúcar por porción • Crema agria baja en grasa • Kefir natural bajo en grasa

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 (EICH), continuación

Grupo de alimentos	ETAPA 1 Empiece con estos alimentos	ETAPA 2 Agregue estos alimentos a la dieta de su hijo cuando se lo indique su equipo de atención médica	ETAPA 3 Agregue estos alimentos a la dieta de su hijo cuando se lo indique su equipo de atención médica
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	<ul style="list-style-type: none"> Sin piel, bien cocida: <ul style="list-style-type: none"> Pechuga de pollo Pechuga de pavo Jamón cocido magro Fiambre de pavo o jamón magro, calentado hasta que suelte vapor. Huevos: revueltos o duros, no fritos Pescado blanco suave: horneado como bacalao o tilapia, a la plancha o al vapor Atún enlatado en agua Cangrejo (imitación) Tofu bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Muslo de pollo sin piel, bien cocido Carne de res o pavo molida (90 o 93% magra) Carne baja en grasa y bien cocida: <ul style="list-style-type: none"> Cerdo Bistec de solomillo o lomito de res magro (sin grasa) Tocineta de pavo Salchichas bajas en grasa Hamburguesas veganas con menos de 5 gramos (g) de fibra por porción Máximo una porción de 3 onzas: <ul style="list-style-type: none"> Salmón (cocido) Camarones Cangrejo Langosta
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de manzana sin azúcar Plátano (banano) Duraznos (melocotones) o peras envasadas en jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Melón maduro Manzanas peladas y en rebanadas Peras peladas y en rebanadas Mandarinas enlatadas en jugo Paquetes de mezclas de frutas y vegetales
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	<ul style="list-style-type: none"> Enlatadas o bien cocidas: <ul style="list-style-type: none"> Zanahorias Vainitas (ejotes) 	<ul style="list-style-type: none"> Peladas y bien cocidas: <ul style="list-style-type: none"> Calabacín Calabaza Champiñones (hongos) cocidos Pimiento verde cocido: máximo ¼ de taza por comida Arvejas en lata: máximo ½ taza. Pepino pelado y sin semillas

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 (EICH), continuación

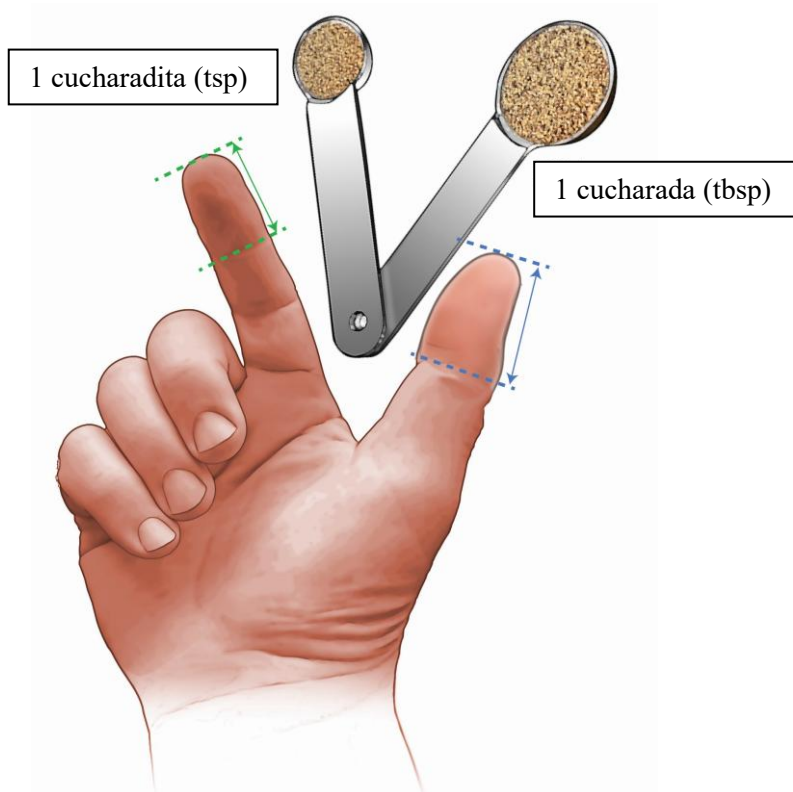
Grupo de alimentos	ETAPA 1 Empiece con estos alimentos	ETAPA 2 Agregue estos alimentos a la dieta de su hijo cuando se lo indique su equipo de atención médica	ETAPA 3 Agregue estos alimentos a la dieta de su hijo cuando se lo indique su equipo de atención médica
Sopas	<ul style="list-style-type: none">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

Tenga en cuenta que algunos alimentos podrán no estar disponibles durante la etapa de hospitalización de su hijo. 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 (EICH), continuación

Para las grasas y otros condimentos, puede estimar el tamaño de una porción usando la punta del pulgar para 1 cucharada (tbsp) y la punta del dedo índice para 1 cucharadita (tsp)

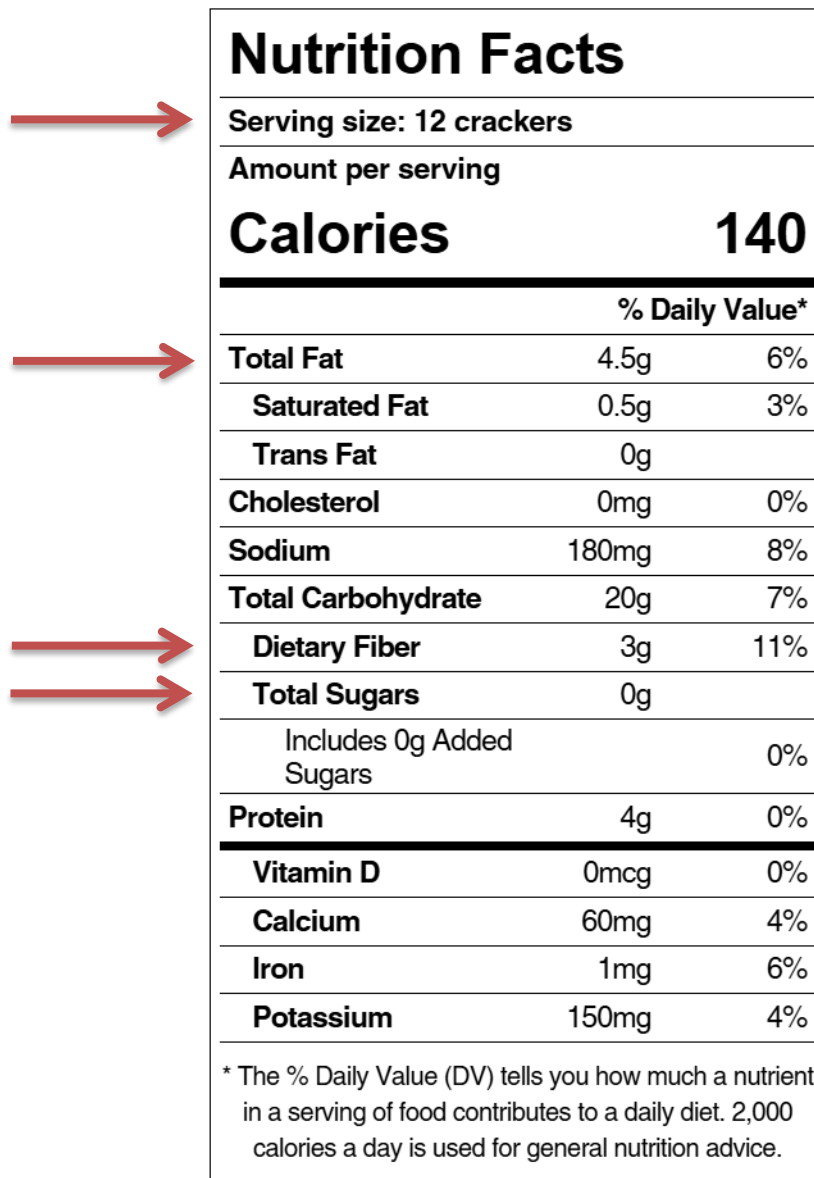


Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

Dieta para la enfermedad de injerto contra huésped (EICH), 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		
Calories		140
		% Daily Value*
Total Fat	4.5g	6%
Saturated Fat	0.5g	3%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	180mg	8%
Total Carbohydrate	20g	7%
Dietary Fiber	3g	11%
Total Sugars	0g	
Includes 0g Added Sugars		0%
Protein	4g	0%
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	60mg	4%
Iron	1mg	6%
Potassium	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.