



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

INTRODUCCIÓN

Su enfermedad respiratoria y los episodios de descompensación pueden producirle dificultades para mantener un buen estado nutricional. Los músculos que se utilizan en la respiración pueden requerir más energía para trabajar adecuadamente que los de una persona sin su problema pulmonar.

El exceso de peso tiene consecuencias adversas sobre su salud (mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, articulares, etc.) y además dificulta por sí mismo la respiración.

A pesar de que exista un exceso de peso, puede tener al mismo tiempo una falta de masa muscular y empeorar su función respiratoria.

Pérdidas moderadas, por ejemplo, de 4-5 kilos, son muy beneficiosas para su salud. Sin embargo una pérdida de peso no controlada o realizada con una dieta inadecuada puede empeorar su situación, ya que puede originar una pérdida de masa muscular que empeore su función respiratoria.

No se trata únicamente de comer menos calorías. Resulta fundamental que realice una adecuada selección de los alimentos. La falta de apetito, fatiga o sensación de plenitud mientras come puede hacer que tienda a elegir alimentos que no sean los más adecuados y ser causa de deficiencia de nutrientes, como hierro, vitaminas etc.

Mejorar sus hábitos alimentarios no cura la EPOC, pero puede ayudarle a mantener un adecuado estado nutricional y a sentirse mejor.

Un buen estado nutricional ayuda al cuerpo a prevenir y combatir las infecciones, que son a menudo causa de hospitalización en las personas con EPOC. Planificar lo que come, seguir una dieta equilibrada y un estilo de vida activo es importante para controlar su peso.

OBJETIVO

- Realizar una alimentación adecuada que le permita controlar su peso y mejorar su estado de salud.
- Evitar la pérdida de masa muscular que afecta a su capacidad ventilatoria.
- Mejorar su calidad de vida.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

- Realice **5 ó 6 comidas al día**, con **raciones** pequeñas y frecuentes. Esto evitará que se canse al comer, que enseguida se sienta lleno y sin apetito, y disminuya la sensación de fatiga al terminar de comer. Si siente hambre en algún momento del día, tome alguna pieza más de fruta o zanahorias, pepinos, pepinillos, cebolletas, o berenjenas en vinagre.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

- Procure reducir la cantidad de comida que suele servirse en el plato: en los primeros platos no supere el plato hondo medio lleno (cacillo y medio) y sírvase porciones medianas en los segundo.
- **Coma despacio** y en un ambiente tranquilo. **Mastique bien** todos los alimentos.
- Tome los alimentos a **temperatura templada**, ni muy fríos, ni muy calientes, porque pueden provocarle sensación de ahogo o tos.
- **Repose** sentado, una media hora después de las comidas principales.
- Tome alimentos **cocinados de forma sencilla** (cocidos, asados en su jugo, a la plancha, etc) para que sean fáciles de masticar y digerir.
- Consuma 3 a 4 raciones de **fruta** al día, sobre todo aquellas ricas en vitamina C y E (naranja, kiwi, mandarina, fresa) y 2 raciones de **verdura** diarias: espinacas, judías verdes, acelgas, ensaladas, etc. (una de ellas en crudo).
- **Incluya alimentos ricos en fibra** como las verduras, legumbres, cereales y derivados (pan, pasta, arroz) preferentemente integrales, y fruta fresca con piel. La fibra ayuda a mantener una frecuencia de deposiciones normal y mejora los niveles de glucosa y colesterol en la sangre.
- Consuma alimentos ricos en proteínas, como carnes magras (preferentemente solomillo, lomo, tanto de ternera como de cerdo), pollo sin piel o pescado. Tome con mayor frecuencia **pescado**, mínimo 3 -4 veces por semana y 2 de estas raciones que sean de pescado azul (salmón, trucha, sardinas, bonito, bacalao, boquerones, caballa, etc.). Salvo que le indiquen lo contrario, puede tomar 3 yemas de huevos a la semana, las claras libremente.
- Reduzca las grasas y aceites, porque son los alimentos con más calorías. Use **preferentemente aceite de oliva** no más de 2 – 3 cucharas soperas al día. Utilice formas de cocinado sencillas: hervidos, plancha, olla a presión, horno convencional, horno microondas, etc. Modere el consumo de lácteos enteros y quesos grasos y evite el de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), grasas vegetales de palma o coco, aceites vegetales hidrogenados (margarinas, bollería industrial), embutidos y alimentos precocinados.
- Tome diariamente al menos 2 litros de **líquidos** para reblandecer la mucosidad y facilitar la expectoración, salvo que usted tenga problemas de corazón y su médico le aconseje limitarlos. Tómelos preferentemente, una hora antes o después de las comidas.
- Limite los alimentos ricos en azúcar, como dulces, pastas, bombones etc.
- Si usted recibe tratamiento con **oxígeno domiciliario continuo**, no olvide mantener sus gafas nasales puestas mientras come, ya que para comer y hacer la digestión se requiere más oxígeno.
- Si presenta flatulencia evite comer alimentos que causan **gases, o distensión abdominal**. Un estómago muy lleno puede hacer que su respiración sea más difícil. Algunos alimentos que pueden causar gases o mayor sensación de plenitud son: las bebidas carbonatadas (gaseosa, cerveza, sidra, refrescos con gas, etc.), verduras como, el brócoli, las coles de Bruselas, repollo, la coliflor, etc. Evite los alimentos muy grasos, que retrasan el vaciamiento del estómago y favorecen la sensación de saciedad, reflujo y/o plenitud abdominal.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

| Alimentos | RECOMENDABLES | NO RECOMENDABLES |
|-----------|--|--|
| Lácteos | Leche semidesnatada Yogures desnatados y quesos frescos, suplementados con vitaminas A y D | Leche y yogures enteros y quesos curados |
| Carnes | Magras: pollo (sin piel), pavo, conejo, codorniz, perdiz, ternera y cerdo (lomo o solomillo) | Carne grasa (excepto lomo y solomillo), cordero, falda o aguja de cualquier animal. |
| Pescados | Todos | Los conservados en aceite |
| Embutidos | Jamón York y serrano sin tocino, lomo sin tocino. Los que tiene bajo contenido en grasa | El resto (mortadelas, chorizo, choped, etc.) |
| Alcohol | Vino, cerveza o sidra: 1 ó 2 copas de vino por día (máximo 200 cc) | El resto (ginebra, whisky, coñac, etc.) |
| Varios | Refrescos sin calorías, sorbetes y polos, zumos naturales sin azúcar añadido | Salsas, chocolate, aperitivos (frutos secos, patatas fritas, etc.), platos precocinados, helados de consistencia cremosa |

EJEMPLO DE MENÚ CON BAJO CONTENIDO EN CALORÍAS

| Desayuno | Comida | Cena |
|--|---|---|
| Un vaso de leche desnatada (200 ml) Pan, cereales o galletas integrales (30 g) Una fruta pequeña | Lentejas estofadas 120 g Filete a la plancha. 20 g de pan integral Una fruta pequeña | Acelgas rehogadas 150 g ó sopa Pescado al horno, o tortilla con lechuga. 20 g de pan Un kiwi |
| Media mañana | Merienda | Antes de acostarse |
| 20 g de pan integral con tomate natural Infusión con edulcorante | 20 g de pan integral 150 g queso fresco Una fruta pequeña | Un yogur desnatado |



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

| Grupos de alimentos | Frecuencia recomendada | Peso de cada ración (en crudo y neto) | Medidas caseras 1 plato normal |
|---|------------------------|---|---|
|  FRUTAS | ≥ 3 | 120-200 g | 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón |
|  ERDURAS | ≥ 2 | 150-200 g | 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias |
|  LÁCTEOS Desnatados o Semidesnatados | 2-4 | 200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco | 1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña |
|  ACEITE DE OLIVA | 2-3 | 10 ml | 1 cucharada sopera |
|  PAN y CEREALES | 2 | 40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral) | 3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades |
| PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA  | 2-3 | 60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas | 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas |
| LEGUMBRES  | 1-2 | 60-80 g seco 150 g cocido | 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías) |
| PESCADO  | 4-5 (1-2 azul) | 150-170 g | 1 filete |
| CARNES MAGRAS, AVES  | 3-4 carne magra | 130-150 g | 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo |
| HUEVOS  | 3-4 huevos | 60-75 g | 1 huevo |
| FRUTOS SECOS  | Ocasionalmente | 20-30 g | Un puñado o ración individual |
| EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS, | OCASIONALMENTE | |  |
| ACTIVIDAD FÍSICA  | DIARIO | Diario | >30 minutos Caminar Clases colectivas de ejercicio |
| AGUA (y líquidos de bebida)  | DIARIO | 8-12 | 200- 250 ml 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,... |

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESPECÍFICAS

Si padece insuficiencia cardiaca y se le hinchan los pies:

- Deberá **restringir la sal**. Si le indican que debe seguir una dieta sin sal estricta, significa que no debe añadir nada de sal al cocinar los alimentos, ni a los platos, una vez preparados. Tampoco puede ponerles cubitos de caldo, y no ha de comer alimentos ricos en sal como salazones y conservas.
- En este caso, para dar más sabor a sus platos, puede utilizar hierbas aromáticas tales como tomillo, perejil, orégano, estragón, pimentón, nuez moscada, comino y vinagre.

Si presenta estreñimiento:

- Beba diariamente 2 – 3 litros de líquidos (si no existe contraindicación).
- Realice en lo posible ejercicio de forma habitual (favorece el movimiento del intestino).
- Tome de forma regular alimentos con alto contenido en fibra como verduras, ensaladas, frutas (naranja, kiwi, etc.), fruta seca (Ciruelas, pasas, dátiles, etc.), guisantes, lentejas o judías con la piel, y pan y cereales integrales.
- Un ejemplo de lo que debe comer en un día para ayudarle a obtener suficiente fibra incluye: comer una taza de cereal integrales para el desayuno, dos rebanadas de pan integral y una manzana con piel mediana con el almuerzo, y una taza de guisantes, o lentejas en la cena.
- No olvide que no debe consumir laxantes sin prescripción médica.

Ejercicio físico:

- Es fundamental que mantenga una actividad física diaria. Su especialista médico y/o en ejercicio físico le recomendarán el tipo de ejercicio adaptado a su estado general y a su función respiratoria.
- Camine varias veces a lo largo del día. Si tiene fatiga, hágalo en periodos de pocos minutos.
- Es importante prevenir las caídas (utilice calzado adecuado, use bastón si precisa, atención a la vista o a posibles obstáculos).
- Mantenga una buena postura, erguido, mover brazos y piernas, incluso cuando esté sentado.
- Todas estas medidas le ayudarán a mantener una adecuada masa muscular y mejorar su calidad de vida.