

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LOS PACIENTES CON FIBROSIS QUÍSTICA**

Mantener un **estado nutricional correcto** es un **objetivo esencial** para las personas con fibrosis quística (FQ) ya que se asocia a menor deterioro pulmonar. Las personas con fibrosis quística suelen tener aumentadas las necesidades de calorías, especialmente si presentan afectación del páncreas y/o de la función pulmonar. Se puede seguir una alimentación prácticamente normal, incluso aumentada, pero se han de tener algunas precauciones que se explican en los siguientes puntos:

**Reparta las comidas** para aumentar las calorías de la dieta: tres comidas principales y dos o tres tomas intermedias a media mañana, media tarde e incluso antes de acostarse. Para **aumentar el contenido de calorías de la dieta** con **alimentos naturales** es muy conveniente utilizar alimentos “que engorden”, es decir, aquellos que **en poco volumen** de comidas **aportan muchas calorías**:

- **Alimentos grasos:** aceites (preferentemente de oliva virgen), alimentos fritos, frutos secos (muy recomendables y fáciles de tomar), pescados grasos (mejores para la salud que las carnes grasas), patatas fritas “chips” (elaboradas con aceite de oliva), dulces con cremas, salsas para cocinar, quesos grasos, carnes grasas, natas, mayonesas y otros “snacks” comerciales. Tenga en cuenta que la mayoría de las personas con FQ e insuficiencia del páncreas no suelen tener los niveles de colesterol o triglicéridos elevados.
- **Alimentos con azúcar:** dulces, helados, natillas, flan, nata dulce, chocolate, yogures con azúcar, turrónes, etc. En caso de presentar **diabetes o “azúcar en la sangre”** estos alimentos **no están prohibidos de forma absoluta**, pero sí deben estar **controlados y contabilizados**. **Consulte con su médico** por si es necesario ajustar el tratamiento.

Si tiene insuficiencia pancreática debe tomar **enzimas pancreáticas** antes de todas las tomas de alimentos, siempre que contengan **grasas o proteínas** (por ejemplo no son necesarias si se toma sólo fruta). En caso de tomar muchas cápsulas es conveniente tomarlas también **durante** las comidas (2/3 antes y 1/3 mientras se está comiendo). Es preferible ingerirlas con **alimentos ácidos** (zumos, fruta) o con agua. Si se toman con alimentos como los lácteos (leche, yogur, helados...) pueden perder su actividad al disolverse la cápsula que los recubre. Es importante **aumentar el número de cápsulas** si los alimentos que se van a tomar contienen gran cantidad de grasa, para evitar diarreas grasas y dolores abdominales. Por ello **es muy importante conocer los alimentos grasos** (si tiene dudas consulte con su médico)

La dieta debe contener **sal** en cantidades normales. En **periodos de calor** o si va a realizar un **ejercicio físico** intenso puede necesitar **cantidades “extra”** de sal. Puede ser útil tomar alimentos salados como palomitas, frutos secos, encurtidos, galletas saladas, etc. Debe tomar además abundantes líquidos para evitar la deshidratación.

**Vigile sus deposiciones:** si son más numerosas o grasientas de lo normal, si siente a menudo dolor de vientre o si ve que hay restos de alimentos en sus heces consulte a su médico (puede ser que necesite mayor cantidad de medicación).

Es muy importante que tome todos los **suplementos vitamínicos** que le prescriban para contrarrestar que se absorben menos vitaminas.

Si a pesar de todos estos puntos no es capaz de alcanzar un peso adecuado o deja de crecer adecuadamente (en el caso de niños o adolescentes) o baja de peso de forma involuntaria deberá consultar a su médico. En ocasiones se pautan **suplementos nutricionales** u otras medidas que ayudan a alcanzar los objetivos propuestos.

#### **Consejos para enriquecer las comidas:**

- En **sopas, purés y cremas** añada queso rallado, quesitos, huevo duro picado y trozos de jamón serrano, salsa de tomate frito, nata líquida, mantequilla, aceite, picado de almendras y avellanas, picatostes de pan frito
- **Verduras:** rehóguelas con aceite, añada un sofrito con ajos y jamón, salsa bechamel o mahonesa.
- **Legumbres:** añada chorizo, jamón o tocino.
- **Arroz:** añada salsa rosa (mahonesa y tomate) o un sofrito de ajo y jamón.
- **Pasta:** añada salsas con nata, queso, bacon, frutos secos, pasas.
- **Carnes y pescados:** déjelos a remojo en leche antes de cocinarlos. Consúmalos empanados, rebozados y guisados.
- Enriquezca los **postres** con azúcar, miel, mermelada, nata, leche condensada o en polvo, chocolate, frutos secos.