

ANEXO 4E

ALIMENTACIÓN PARA LAS PERSONAS CON EPOC

Se ha demostrado que existe un importante vínculo entre la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y la alimentación que realiza una persona, ya que, si esta alimentación no es adecuada, tanto por exceso (existencia de sobrepeso/obesidad) como por defecto (existencia de desnutrición) esta puede afectar a la función respiratoria e influir de manera negativa en la evolución de la enfermedad y en la calidad de vida.

La presencia de algunos de los síntomas que producen la enfermedad, como son, la dificultad para respirar, la fatiga, la sensación de hinchazón o la saciedad entre otros, pueden contribuir a que usted tenga problemas para comprar alimentos, prepararlos, cocinarlos o incluso ingerirlos, dificultándose la posibilidad de llevar a cabo una dieta adecuada que dé respuesta a sus necesidades energéticas.

El mantenimiento de un estado nutricional óptimo en las personas que tienen EPOC como usted, es crucial, y por ello, el consejo dietético que le den sus profesionales sanitarios se irá adaptando al momento evolutivo de la enfermedad y a sus características clínicas, personales y sociales.

1

¡Consulte con sus profesionales sanitarios todas sus dudas!

¿Cómo debe ser mi alimentación si tengo EPOC?

- Realice **5 o 6 comidas al día**, con **raciones pequeñas y frecuentes** en lugar de solo desayuno, comida y cena en mayor cantidad. Esto facilitará una mejor digestión y un aporte progresivo de los nutrientes, además de evitar que se canse al comer o que enseguida se sienta lleno.
- Procure llevar una dieta variada y equilibrada, le recomendamos que:
 - Consuma de 3 a 4 piezas de **fruta** al día, para asegurar la suficiente ingesta de vitaminas y minerales. Principalmente, aquellas ricas en vitamina C y E (naranjas, kiwis, mandarinas, fresas).

- Procure tomar 2 raciones de **verdura** diarias, preferentemente una de ellas en crudo (espinacas, judías verdes, acelgas, ensaladas, etc.). Evite las verduras flatulentas como el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo o la coliflor.
- **Consuma pescado 2 o 3 veces por semana**, preferentemente pescado azul (es rico en omega-3 que contribuye a reducir la inflamación).
- Evite las grasas (especialmente las de origen animal y las vegetales de palma y coco), sobre todo, si existe sobrepeso u obesidad. Use preferentemente aceite de oliva.
- Seleccione como fuente de proteínas las carnes magras como el pollo y el pavo, el pescado y las legumbres.
- **Evite el estreñimiento aumentando el consumo de fibra.** Son alimentos ricos en fibra las verduras, legumbres, los cereales. Tome estos y sus derivados (pan, pasta, arroz) preferentemente integrales.
- Ingiera alimentos ricos en antioxidantes como las nueces, almendras y algunas frutas (cítricos, fresas, frambuesas) y verduras (vegetales de hoja verde, pimientos rojos, tomate).
- Limite la ingesta de alimentos que tengan bajo valor nutricional y que pueden producir gases, distensión abdominal o reflujo como son las bebidas carbonatadas (gaseosa, cerveza, sidra, refrescos con gas, etc.), ciertos vegetales (repollo, los frijoles, las coles de Bruselas, el maíz, la coliflor, los puerros, los guisantes, las cebollas, las cebolletas, la soja, los pimientos...) y algunas frutas (albaricoques, manzanas...). Un estómago lleno puede dificultar su respiración.
- Prescinda de tomar bebidas alcohólicas.
- Evite el consumo excesivo de sal (comidas ya envasadas o precocinadas, las carnes procesadas, las pastillas de caldo, los salazones y conservas).
- Limite los alimentos ricos en azúcar como bollería, postres, etc.

- Tome diariamente al menos 1,5 litros de líquidos, para reblandecer la mucosidad y facilitar la expectoración, salvo que usted tenga problemas de corazón u otros y su médico le aconseje limitarlos. Tómelos preferentemente fuera de las comidas (una hora antes o después). Recuerde que la mejor bebida es el agua.



Otros aspectos importantes a tener en cuenta:

- **Organice todas las actividades para evitar la fatiga antes de las comidas.** Descanse antes y después de comer, sobre todo si el hecho de comer le provoca falta de aire o cansancio.
- **Coma despacio, sentado,** eliminando la presión de los pulmones **y en un ambiente tranquilo.**
- **Mastique bien** todos los alimentos. Modifique la consistencia de la dieta, si fuera necesario, para facilitar la masticación y evitar la fatiga.
- Tome los alimentos a **temperatura templada**, intermedia, ni muy fríos, ni muy calientes, porque pueden provocarle sensación de ahogo o tos.
- **Cocine los alimentos de forma sencilla** (cocidos, asados en su jugo, a la plancha, etc.).
- Si usted tiene 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.

Control de peso:

Haga controles periódicos del peso. Como hemos comentado anteriormente es importante mantener un peso adecuado ya que tanto la desnutrición como la obesidad dificultan la función respiratoria influyendo en la evolución y pronóstico de su enfermedad.

- **Si existe bajo peso o desnutrición** sus profesionales sanitarios valorarán la existencia o no de déficits nutricionales y energéticos y consensuarán con usted una dieta que contribuya a corregirlos, aconsejando realizar una dieta rica en proteínas y tomar alimentos muy nutritivos y calóricos.

Además, tenga en cuenta que facilita la alimentación:

- Planificar las comidas. Esto le puede ayudar a realizar una dieta variada, ajustada a sus necesidades energéticas.
- Elegir alimentos fáciles de preparar y ricos de sabor para combatir la ausencia de apetito.
- Preparar comidas que le sean atractivas.
- Comer en una atmósfera de tranquilidad.

- **La existencia de sobrepeso u obesidad** son también factores que pueden agravar los síntomas en los pacientes con EPOC, ya que puede limitar la capacidad de ejercicio, producir dificultad respiratoria y agravar la disnea. Sus profesionales sanitarios le ayudarán a introducir cambios en su alimentación que contribuyan a reducir su peso de forma gradual (pérdidas de peso no controladas pueden empeorar la función respiratoria), segura y saludable.