

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON ENFERMEDAD OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

Su enfermedad respiratoria puede producirle dificultades para mantener un buen estado nutricional, ya sea por falta de apetito, la aparición de fatiga mientras come, algunos tratamientos (Ej. corticoides) etc.). Es fundamental mantener una **alimentación adecuada**, para lo que le realizamos las siguientes recomendaciones.

Realice **5 ó 6 comidas al día** en lugar de las 3 habituales. Intente comer la misma cantidad pero repartida en porciones más pequeñas, así evitará cansarse mientras come y no notará sensación de fatiga cuando haya terminado de comer. Procure **comer despacio y masticar bien**.

Evite el reflujo (la vuelta de comida a la boca). No tome alimentos muy grasos y evite las verduras que le provoquen gases.

Deberá tomar de **3 a 4 raciones de fruta** al día, sobre todo aquellas ricas en vitamina C y E (naranjas, kiwis, mandarinas, fresas) y **2 raciones de verdura** diarias: espinacas, judías verdes, acelgas, ensaladas, etc (una de ellas en crudo). Las raciones de fruta o verdura son de 200 gramos (pesadas en crudo y limpias).

Tome los **cereales** y derivados (pan, pasta, arroz) preferentemente **integrales**.

Se recomienda tomar pescado 2 a 3 veces por semana y que 2 de estas raciones sean de **pescado azul** (salmón, trucha, sardinas, bonito, bacalao, boquerones, caballa, etc). Las raciones son de 250 gramos (200 en crudo sin espinas).

Disminuya el consumo de grasas animales, grasas vegetales de palma o coco o aceites vegetales hidrogenados (margarinas, mantequilla, dulces grasos, bollería industrial, carnes grasas, embutidos, quesos grasos, natas, lácteos enteros, etc). Use **preferentemente aceite de oliva virgen** tanto para cocinar como para condimentar.

No tome los alimentos ni muy calientes ni muy fríos, porque pueden provocarle sensación de ahogo o tos.

Es aconsejable tomar líquidos en abundancia, preferentemente fuera de las comidas para evitar que se sienta saciado enseguida y que coma menos de lo necesario. En el caso de que tenga insuficiencia cardíaca y **se le hinchen los pies** deberá **restringir la sal** y los líquidos.

Para dar más sabor a sus platos, puede utilizar hierbas aromáticas tales como tomillo, perejil, orégano, estragón, pimentón, nuez moscada, comino etc.

Si su médico le indica que debe seguir una dieta sin sal estricta, significa que no debe añadir nada de sal a los alimentos en su elaboración 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.

Es aconsejable que haga algo de reposo antes y después de las comidas.

Ejemplos para aumentar las calorías de la dieta:

- Realice guisos, empanados y rebozados.
- Utilice generosamente en el aliño aceite de oliva virgen.
- Añada mayonesas y aliolis a los platos (con aceite de oliva virgen).
- Tome aperitivos con avellanas, almendras y otros frutos secos (no fritos ni con sal).
- Si no padece de diabetes, puede tomar postres dulces (flan con nata, melocotón en almíbar, compota con natillas, helados con virutas de chocolate, turrón de jijona, tortas de aceite, dulces caseros, chocolate...). Añada mermelada o miel al yogur, cuajada y requesón.
- Si no tiene el colesterol elevado tome leche entera con azúcar, enriquecida con nata líquida o leche en polvo (2 cucharadas en polvo por cada taza).
- Añada nata líquida, leche o queso de fundir o en polvo a los purés.