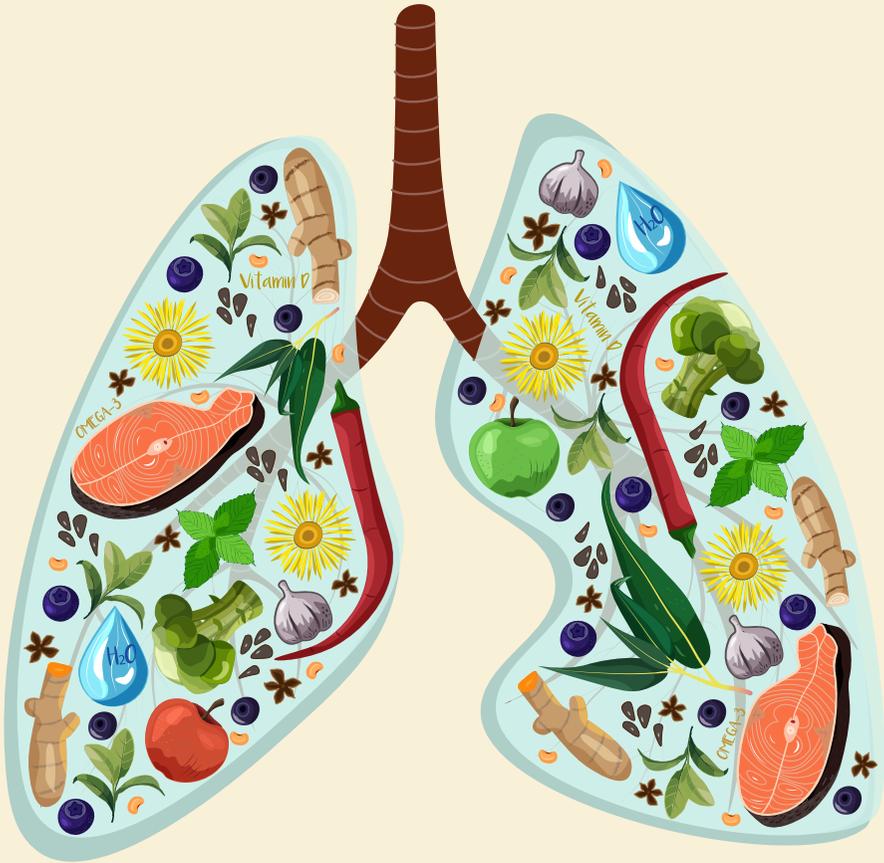


Nutrición y EPOC

Comer Bien con EPOC



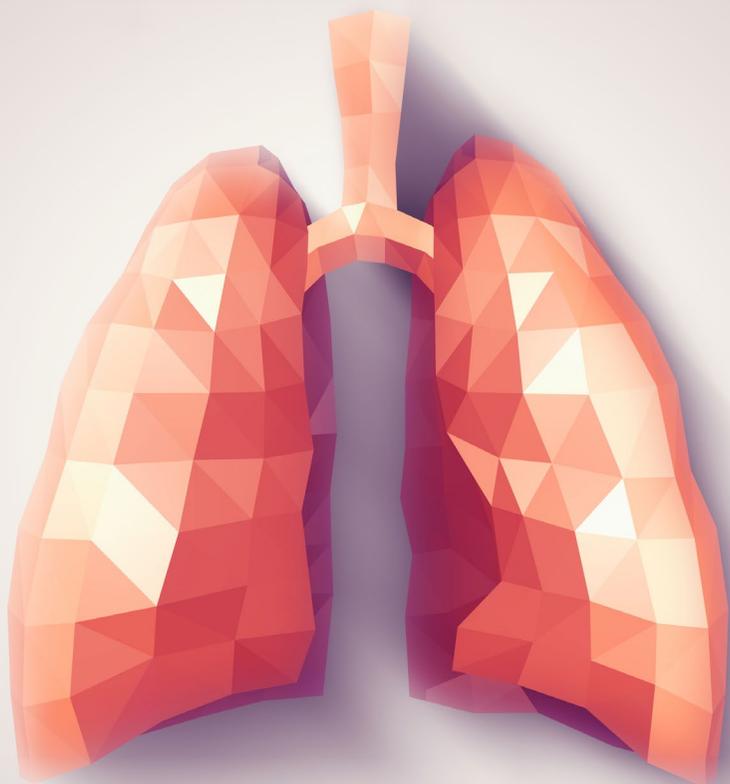
COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

EPOC Y NUTRICIÓN

Comer una dieta bien balanceada es importante para todos; es especialmente importante si tiene la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Con EPOC, su cuerpo necesita más energía para hacer el trabajo de respirar. En este guía, aprenderá más sobre cómo su dieta puede afectar su EPOC y cómo elegir los alimentos que pueden ayudarlo a controlar su condición.



¡Antes de cambiar su dieta, asegúrese de consultar primero con su proveedor de atención médica!

Comer Bien es un Balance	2
¿Por Qué Son Importantes las Calorías?	3
Si Pesa Menos de lo Que Debería	4
Si Pesa Más de lo Que Debería	6
Consejos de Alimentación Para Todas las Personas con Epoc	7
Componentes Importantes de Su Dieta	8
La Relación Entre Medicamentos y Nutrientes	10
Una Buena Nutrición es Clave Para Controlar Su Epoc	11
Recursos/Notas	12



Esta traducción del Guía Para Vivir Mejor de COPD Fundación, ha sido patrocinada por AstraZeneca.

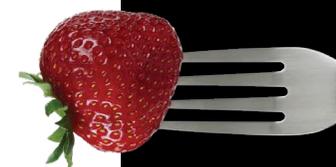
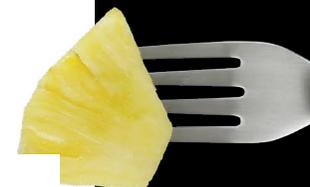
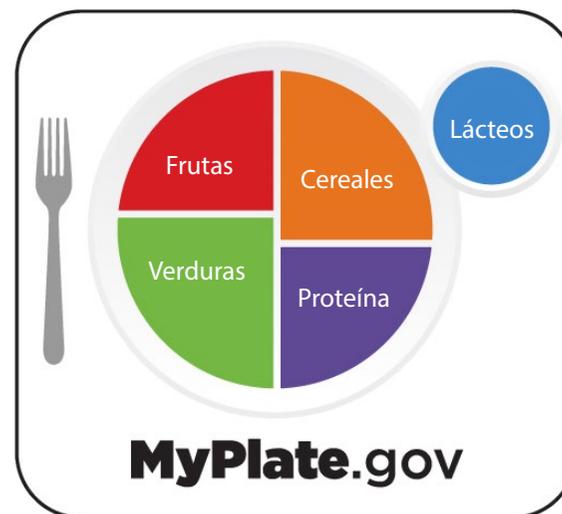




COMER BIEN ES UN BALANCE

Una dieta saludable incluye opciones de todos los principales grupos de alimentos. Elija alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcar agregada. Algunas opciones saludables incluyen:

- Frutas, verduras, cereales integrales, y leche, yogur, y queso sin grasa o bajos en grasa.
- Carnes bajas en grasa, aves (pollo y pavo), y pescado. Algunos pescados, como el salmón y las sardinas, también son ricos en ácidos grasos omega-3, que son grasas importantes y saludables.
- Frijoles, huevos, tofu u otras proteínas de origen vegetal y nueces.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS CALORÍAS?

Las calorías son el combustible que ayuda a su cuerpo a trabajar. La cantidad de calorías que una persona necesita cada día depende de factores como la edad, condición de su enfermedad, la cantidad de ejercicio que realiza y si necesita perder o aumentar de peso.

¿Qué es un Peso Normal Para Usted?

Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál debe ser su peso. Mantener un peso saludable es importante para su EPOC y para muchas condiciones como diabetes, problemas cardíacos, e hipertensión. Tener sobrepeso o bajo peso puede afectar su EPOC.



SI PESA MENOS DE LO QUE DEBERÍA

EPOC puede aumentar su probabilidad de tener bajo peso. Las personas con EPOC necesitan calorías adicionales cada día solo para respirar. Tener bajo peso puede empeorar su EPOC. Si tiene bajo peso, debe aumentar la cantidad de calorías que ingiere cada día.

Para agregar más calorías a su dieta:

- Agregue aceite de oliva o mantequilla de maní a sus comidas.
- Pruebe batidos saludables, suplementos proteicos y sustitutos del huevo.
- Coma bocadillos nutritivos y ricos en calorías como nueces, aceitunas y frutas secas.
- Use miel o jarabe de dátiles para endulzar sus alimentos y bebidas.
- Agregue aceite de linaza o aceite de oliva al queso cottage o al queso cottage no lácteo con frutas.

Cuando agregue más calorías a su dieta, use pequeñas cantidades al principio para no consumir demasiadas calorías adicionales.

Antes de probar nuevos alimentos o suplementos, consulte con su médico. Algunos alimentos y suplementos pueden aumentar la presión arterial o el azúcar en sangre. Algunos también interactúan con medicamentos como los anticoagulantes y pueden ser potencialmente peligrosos.





Otras Causas de la Pérdida de Peso

La pérdida de peso no planificada afecta entre el 40 y el 70 por ciento de las personas con EPOC. Algunas personas con EPOC pierden peso porque no tienen apetito. Otros se sienten hinchados por tragar aire cuando comen. Ciertos medicamentos también pueden causar malestar estomacal o pérdida del apetito. La ansiedad y la pérdida de masa muscular también pueden causar una pérdida de peso inesperada. Es importante llevar una dieta equilibrada para no perder peso de forma accidental.

Para mejorar su apetito:

- Relájese, ande lentamente y disfrute de su comida.
- Coma refrigerios pequeños y saludables durante el día.
- Cuando deba comer pero no tenga hambre, coma algunas de sus comidas favoritas.



SI PESA MÁS DE LO QUE DEBERÍA

La mejor manera de perder peso es hacer cambios pequeños y saludables. Las dietas extremas no son saludables y pueden ser difíciles de mantener.

- Trate de comer menos calorías y comidas más pequeñas cada varias horas y beba mucha agua entre comidas.
- Limite la comida rápida y las sodas normales o dietéticas. Incluso las sodas dietéticas se han relacionado con la obesidad y el diabetes.
- Evite los alimentos fritos, los aderezos cremosos para ensaladas, y las salsas. Trate de hacer sus propios aderezos con aceite de oliva y vinagre o jugo de limón en su lugar.
- Coma menos golosinas y dulces, y limite su consumo de alcohol a una copa de vino por día. Algunos vinos, como el vino tinto, tienen antioxidantes que pueden beneficiar a algunas personas en pequeñas cantidades; pero el alcohol también tiene muchas calorías y puede afectar la presión arterial e interactuar con algunos medicamentos.

Las personas con EPOC que toman corticosteroides pueden notar que el medicamento les provoca más hambre de lo normal. Esto puede conducir a un aumento de peso inesperado. Hable con su médico si experimenta este efecto secundario.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA TODAS LAS PERSONAS CON EPOC

Para que los alimentos sean más fáciles de masticar:

- Picar o moler carnes.
- Comer alimentos blandos como puré de papas, guisos, y vegetales bien cocidos.
- Probar licuados de frutas o batidos de leche saludables. Muchos se pueden preparar con "leches" no lácteas de origen vegetal.

Para disminuir la dificultad para respirar y reducir el cansancio:

- Descansar 30 minutos antes y después de las comidas.
- Usar la respiración con los labios fruncidos y sentarse derecho mientras come.
- Si usa oxígeno, pregúntele a su proveedor de atención médica si debe aumentar su tasa de flujo durante las comidas. No ajuste su flujo de oxígeno sin preguntar primero.
- Usar los servicios de comidas o pedir ayuda para cocinar.
- Limitar los dulces. Pueden hacer que se sienta más cansado.

Para reducir la hinchazón:

- No comer cuando tenga dificultad para respirar.
- Beber líquidos una hora antes y una hora después de una comida.
- Evitar los alimentos que producen gases como el repollo, el brócoli, y las bebidas carbonatadas.
- Comer menos comida freida.
- Limitar los productos lácteos.



COMPONENTES IMPORTANTES DE SU DIETA

Proteína

La proteína es importante para las personas con EPOC. Puede ayudar a su cuerpo a combatir infecciones. Las principales fuentes de proteínas son la carne, el pescado, los huevos, las aves, los frijoles, las arvejas, las nueces, los productos de soja, y los productos lácteos.

Líquidos

Beber suficiente líquido es importante para todos, y especialmente para las personas con EPOC. Los líquidos lo mantienen hidratado y previenen el estreñimiento. En general, las personas necesitan beber entre 1.5 y 2 litros de agua al día. En algunos casos, su proveedor de atención médica puede indicarle una dieta restringida en líquidos. Pídale a su proveedor de atención médica o dietista que lo ayude a planificar qué comer y beber.

Sal (Sodio)

Demasiada sal en su dieta puede aumentar su presión arterial y dificultad para respirar. No agregue sal a sus alimentos y evite los bocadillos salados, los fiambres, los condimentos, y los productos enlatados. Los alimentos curados como el tocino contienen sal e ingredientes añadidos que pueden empeorar EPOC.



Calcio

El calcio es importante para la salud en general. Ayuda con la función pulmonar, la fuerza muscular y el movimiento, y mantiene fuertes los huesos y el sistema inmunitario. El calcio se puede encontrar en los productos lácteos y en algunas verduras de hoja verde como el brócoli y la col rizada. Su cuerpo absorbe el calcio que ingiere con la ayuda de simplemente salir al exterior entre 20 y 30 minutos.



Muchas personas con EPOC toman corticosteroides (tanto orales como inhalados) que provocan una pérdida de calcio tanto en hombres como en mujeres. Puede aparecer la osteoporosis, una afección de huesos débiles. Hable con su proveedor de atención médica sobre el riesgo de osteoporosis.

Magnesio

El magnesio es un nutriente importante que ayuda a los músculos a trabajar. Un nivel bajo de magnesio debilita todos los músculos, incluidos los músculos respiratorios. Los frijoles, las frutas, y las verduras de color verde oscuro son buenas fuentes de magnesio.

Fósforo

El fósforo es un nutriente que ayuda a construir y reparar tejidos y huesos. Se puede encontrar en carnes, aves, huevos y productos lácteos. El fósforo también se encuentra en nueces, productos de soja y granos integrales como el arroz y la avena.

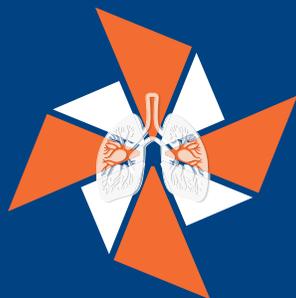
Potasio

El potasio es una vitamina que ayuda con las contracciones musculares. Los niveles altos o bajos de potasio pueden causar latidos cardíacos irregulares. Los alimentos ricos en potasio incluyen productos lácteos, tomates, frutas, papas, y espinaca.

LA RELACIÓN ENTRE MEDICAMENTOS Y NUTRIENTES

Algunos medicamentos para EPOC pueden afectar sus necesidades nutricionales. A veces, los alimentos que come pueden afectar la eficacia de sus medicamentos. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre la relación entre medicamentos, nutrientes, y alimentos.





COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, D. C.
www.copdfoundation.org

Línea de Apoyo Comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de Información Sobre Bronquiectasia y NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

Esta guía ha sido revisada por miembros del Equipo de Revisión de las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation.