



Nutrición para EPOC

Serie de Educación de Paciente MU

Los síntomas que acompañan a la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) - tos, falta de aliento y fatiga, pueden hacer de la comida un desafío. Si usted tiene esta condición, es importante que siga recibiendo los nutrientes adecuados de los alimentos. Incluso si usted no es consciente de que está trabajando más fuerte para respirar, una persona con EPOC requiere más calorías por día. A continuación se muestra una lista de estrategias para ayudarle a seguir comiendo:

- Si tiene hambre, coma
- Elija un alimento de cada grupo de alimentos en cada comida
- Beba muchos líquidos durante el día
- Coma alimentos ricos en calorías
 - Fiambres
 - Queso
 - Requesón
 - Yogur
 - Aceites y mantequilla
 - Helado
 - Sopas a base de crema
 - Aderezos para ensaladas espesos
 - Pastelitos, panecillos, patatas fritas
- Beba bebidas con alto contenido de calorías y nutrientes
 - Batidos de proteínas
 - Sopas
 - Chupetines
 - Batidos
 - Leche entera
 - Helado
- Coma alimentos con mucha fibra
 - Ciruelas pasas
 - Granos enteros
 - Frutas y verduras con piel
 - Uvas



- Coma alimentos con mucha proteína
 - Carne
 - Pollo
 - Frijoles
 - Nueces
 - Huevos
 - Lácteos
- Si es posible, tome suplementos vitamínicos y alimenticios
- Pida a sus amigos y familiares que le ayuden a preparar y cocinar comidas
- Coma despacio
- Mastique bien todo
- Tenga una gran variedad de alimentos y colores en su plato

ALIMENTOS A EVITAR:

- Alimentos sin valor nutricional
- Alimentos ligeros bajos en calorías
- Café
- Caldo simple
- Alimentos con más de 300 mg de sodio por porción

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:

Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es un consejo médico o pretende sustituir el consejo de un médico. Toda la información en este sitio web acerca de las condiciones médicas proviene de fuentes de acceso público.