



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN PACIENTES CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

Usted padece una enfermedad pulmonar que suele ocasionar una pérdida de peso involuntaria. En estas circunstancias, es muy importante que usted siga una alimentación sana y variada.

Es muy importante recordar que a causa de su enfermedad el riesgo nutricional está aumentado por lo que ha de seguir algunas recomendaciones, que le vamos a detallar a continuación.

RECOMENDACIONES GENERALES

- En lugar de realizar sólo tres comidas al día, haga cinco o seis tomas. Es decir, coma 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.
- En caso de presentar agudizaciones de su enfermedad, se recomienda aumentar el contenido proteico, teniendo cuenta productos elegidos sean fuentes bajas en grasas saturadas. Evitando carnes rojas, embutidos y sustituirlos por pescado, legumbres, carnes blancas, huevos ...
- A la hora de elegir las fuentes de hidratos de carbono, debe fijarse en que estas sean de bajo índice glucémico e incluir frutas y verduras. Se recomienda tomar tres o cuatro raciones de fruta al día, sobre todo de frutas ricas en vitamina C y E (p. ej., naranjas, kiwis, mandarina, fresas), y dos raciones de verdura diarias (espinacas, judías verdes, acelgas, etc.). Las raciones de fruta son de 120-200 g y las de verdura, de 150-200 g (ambas pesadas en crudo y limpias).
- Evite la ingesta de alimentos que puedan causarle “reflujo” como chocolate, alimentos grasos, picantes...etc.
- Debe tomar pescado tres o cuatro veces por semana; se recomienda que dos de ellas sean de pescado azul (salmón, trucha, sardinas, bonito, bacalao, etc.). Las raciones son de 125-150 g aproximadamente.
- No debe tomar alimentos ni muy calientes ni muy fríos porque pueden provocarle dificultad para respirar (disnea) y causarle tos.
- Debe tomar líquidos en abundancia: es aconsejable que los beba fuera de las comidas, así evitará sentirse saciado enseguida y comer menos de lo necesario.
- Para aumentar el contenido graso se recomienda aumentar la ingesta de productos que son fuentes saludables de grasas como aceite de oliva, frutos secos, pescado azul. Evitar el consumo de grasas saturadas y trans presentes en platos precocinados, bollería industrial...



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



- Se recomienda consumo moderado de sal: un máximo de 2,5 g al día. Para enriquecer los platos, puede utilizar hierbas aromáticas (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 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 (consulte la tabla 1).
- Se recomienda realizar actividad física aeróbica, mejor dentro de un programa estructurado de rehabilitación pulmonar que será indicado por su médico. Es aconsejable que haga algo de reposo antes y después de las comidas.

EJEMPLOS PARA ENRIQUECER LA DIETA

- Leche entera con azúcar, enriquecida con nata líquida.
- Añadir a los purés nata líquida, leche y queso de fundir o en polvo.
- Realizar guisos, empanados y rebozados.
- Utilizar aceite generosamente en el aliñado, sofritos de jamón, ajo, etc.
- Tomar de vez en cuando postres dulces (flan con nata, melocotón en almíbar, compota con natillas, helados con virutas de chocolate).
- Añadir mermelada o miel al yogur, cuajada y requesón.
- Aperitivos con avellanas, almendras y otros frutos secos (no fritos ni con sal).



DIETA EN ENFERMEDAD PULMONAR CRÓNICA (2000 Kcal)

DESAYUNO

1. Un vaso de café con leche (200g) + Tostada de pan (40 g) + mantequilla sin sal (15g) + mermelada sin azúcar (15 g) + Un vaso de zumo de naranja natural (200 g)
2. Un vaso de café con leche (200g) + Tostada de pan (40 g) + mantequilla sin sal (15g) + mermelada sin azúcar (15 g) + Un vaso de zumo de naranja natural (200 g)
3. Un vaso de café con leche (200g) + Tostada de pan (40 g) + mantequilla sin sal (15g) + mermelada sin azúcar (15 g) + Un vaso de zumo de naranja natural (200 g)
4. Un vaso de café con leche (200g) + Tostada de pan (40 g) + mantequilla sin sal (15g) + mermelada sin azúcar (15 g) + Un vaso de zumo de naranja natural (200 g)

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

1. Queso tierno (40 g) + miel (10g). Una pieza de fruta mediana (150 g)
2. Un vaso de leche (200g) + galletas María (4 unidades)
3. Pan de barra (40g) + Jamón york o pavo (50g).
4. Fruta (150g) + Frutos secos (10g)
5. 1 yogur natural (125g) + Cereales (30g)

ALMUERZO

1. *Crema de calabacín* (Calabacín (100g) + quesitos (2)). Filete de ternera empanado con ensalada de tomate (Filete de ternera (100 g) + pan rallado (15 g) + tomate (50 g)). Aceite de oliva (8g). Fruta mediana (150g)
2. *Arroz con verduras* (Arroz (30g) + Pimiento (40g) + Cebolla (30g), Calabacín (50g)). *Lomo de cerdo a la plancha* (100g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta (150g)
3. *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (40g) + Bacalao (100 g) + Espinacas (60g) + Zanahoria (50g)). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta cítrica (200g).
4. *Judías verdes rehogadas* (60g) con jamón (20g) y ajo (5g). *Pechuga de pavo al horno* (100g) con patatas panaderas (50g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta (150g)
5. *Pasta a la boloñesa* (Pasta (60g) + salsa de tomate (30g) + queso parmesano (20g) + ternera (60g)). *Ensalada* (Lechuga (70g) + Tomate (50g) + Cebolla (20g)). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta mediana (150g)
6. *Lentejas* (lentejas (60g) + cebolla (30g) + zanahoria (50g) + pimiento (50g)) *Pechuga de pollo a la plancha* (100g) con champiñones salteados (100g). *Aceite de oliva* (8g). Fruta cítrica (200g).
7. *Parrillada de verduras* (Berenjena (100g) + Pimiento (50g) + Cebolla (30g) + espárragos (50g) + calabacín (60 g)). *Salmón al horno* (100g) con patata panadera (100g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta mediana (150g).

CENA:

1. *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (100g) + Maíz (30g) + Espárragos (50g)). Huevo revuelto (1 Huevo (60g)). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta mediana (150g)
2. *Verdura al horno* (calabacín (70g) + pimiento rojo (50g) + tomate (50g) + cebolla (30g) + berenjena (50g)). *Solomillo de cerdo a la plancha* (100g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta mediana (150g)
3. *Tortilla francesa con atún* ((1 huevo (60g) + Atún al natural (56 g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + tomate (70g) + cebolla (30g) + aceitunas (30g)). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta mediana (150g)
4. *Puré de verduras* (Patata (100g) + zanahoria (50g) + calabaza (60g)). *Sepia a la plancha* (100g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta mediana (150g)
5. *Ensalada mixta* (lechuga (100g) + tomate (50g) + maíz (30g) + remolacha (40g)). *Pechuga de pollo a la plancha* (100g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta mediana (150g)
6. *Alcachofas rehogadas con jamón* (Alcachofas (100g) + Jamón (20g) + Ajo (5g)). *Merluza al horno* (100g) con patata panadera (100g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta mediana (150g)
7. *Acelgas rehogadas con patatas y pasas* (Acelgas (150 g) + patata (50g) + pasas (10g)). *Salmon a la plancha* (salmón (150 g) + ajo (5 g)). *Aceite de oliva* (8g). Fruta mediana (150g).



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Tabla: Alimentos permitidos y limitados según su contenido en sal

<u>Grupos de alimentos</u>	<u>Permitidos</u>	<u>Limitados</u>
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla y queso sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso y mantequilla con sal • Quesos curados
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Pan sin sal, pasta italiana, cereales, arroz, harina 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con sal • Pastelería industrial (envasados)
Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras y hortalizas frescas y congeladas • Patatas frescas 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras y hortalizas en conserva (champiñones, espárragos, tomate etc.) • Puré de patata instantáneo
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbres 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbres en conserva
Carnes, aves y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Carne fresca: ternera, buey, pavo, pollo, conejo, jamón cocido sin sal • Vísceras (riñones, hígado) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne salada, ahumada, curada, precocinada, en conserva • Embutidos y charcutería
Pescados y mariscos	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado fresco (blanco y azul) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescados ahumados, en salazón o conserva • Mariscos
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos 	
Fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca. Compotas y zumos naturales (no en conserva) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas, compotas y zumos en conserva
Frutos secos		<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos salados (aperitivos)
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites de oliva y semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla y margarina, salsas comerciales tipo mayonesa, ketchup, mostaza, etc.
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua natural, aguas minerales con poco sodio 	
Azúcares y condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar, miel, pastelería y helados caseros, chocolate, cacao, perejil, tomillo, nuez moscada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal (tanto para cocinar como en la mesa). Condimentos salados (mostaza, pepinillos) • Cubitos de caldo



MEDIDAS CASERAS:

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua, ...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua, ...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena, ...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales, ...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g