



DIETA EN FIBROSIS QUISTICA

Usted tiene fibrosis quística, una enfermedad causada por alteración genética que produce un defecto en el aparato respiratorio, hepatobiliar, gastrointestinal, reproductor, páncreas, y glándulas sudoríparas. Se trata de una enfermedad compleja que requiere de un abordaje integral, en la que un adecuado estado nutricional influye tanto a nivel de la función pulmonar como en la calidad de vida.

En general, las personas con fibrosis quística necesitan tomar más calorías que quienes no lo padecen, especialmente si presentan afectación del páncreas y/o una función pulmonar muy deteriorada. Usted, por tanto, puede seguir una alimentación prácticamente normal, incluso aumentada respecto a las personas sin fibrosis quística; es decir, puede comer lo que le apetezca para alcanzar sus requerimientos.

Recomendaciones generales:

- Es muy importante realizar seis comidas al día, que se recomiendan repartir: en tres comidas principales y dos o tres tomas intermedias (a media mañana, media tarde y antes de acostarse). Con esto se consigue aumentar las calorías de la dieta.
- El aporte de grasa de la dieta debe ser principalmente de alimentos que contengan grasa saludable, como: aceite de oliva virgen extra, frutos secos (nueces, avellanas, almendras...), pescado azul (salmón, bonito, caballa, boquerón, sardina...), aguacate y semillas (semillas de sésamo negro, de comino, calabaza y cáñamo).
- Si necesita aumentar el contenido de calorías de la dieta con alimentos naturales, es conveniente recurrir a alimentos «que engorden» (muy calóricos), es decir, alimentos que con poco volumen aportan muchas calorías. Estos alimentos son fundamentalmente de dos tipos o combinaciones de ambos:
 - 1) Alimentos grasos: aceites (preferentemente de oliva virgen), alimentos fritos, frutos secos (muy recomendables y fáciles de tomar), pescados grasos (mejores para la salud que las carnes grasas), patatas fritas chips (elaboradas con aceite de oliva). Además, como la mayoría de las personas con fibrosis quística e insuficiencia pancreática no suelen tener los niveles de colesterol o triglicéridos elevados, también podemos recomendarle otros alimentos calóricos «menos saludables»: dulces con cremas, salsas para cocinar, quesos grasos, carnes grasas, natas, mayonesas y snacks comerciales.
 - 2) Alimentos con azúcar: dulces (en general), helados, natillas, flan, nata dulce, chocolate, yogures con azúcar, turrón (de Jijona), etc. En caso de presentar diabetes mellitus o «azúcar en la sangre», estos alimentos no están prohibidos de forma absoluta, porque sigue siendo muy importante mantener un correcto estado de nutrición. Sin embargo, sí deben estar controlados y contabilizados.



- En el caso de que presente insuficiencia pancreática debe tomar las enzimas pancreáticas:
Antes de todas las tomas de alimentos, siempre que contengan grasas o proteínas (no son necesarias si se toma sólo fruta, por ejemplo). En caso de tomar muchas cápsulas, es conveniente tomarlas también durante las comidas (dos terceras partes antes de comer y la tercera mientras se está comiendo).
Es preferible ingerirlas con alimentos ácidos (zumos, fruta) o con agua. Si se toman con alimentos básicos, como los lácteos (leche, yogur, helados, etc.), pueden perder su actividad al disolverse la cápsula que los recubre.
Es importante aumentar el número de cápsulas si los alimentos que se van a tomar contienen gran cantidad de grasa; así se evitarán diarreas grasas y dolores abdominales. Por ello es muy importante saber qué alimentos son grasos.
- Beba abundantes líquidos (6-8 vasos/día): agua, infusiones (té, tila, manzanilla, menta-poleo), café normal o descafeinado antes y después de las comidas.
- No conviene consumir zumos ni bebidas azucaradas. Ocasionalmente se pueden consumir gaseosas o colas elaboradas con sacarina o edulcorantes artificiales (bebidas light, "casera" natural, etc).
- La dieta debe contener cantidades normales de sal. En períodos de calor o si va a realizar un ejercicio físico intenso, puede necesitar cantidades «extra» de sal. Puede ser útil tomar alimentos salados, como palomitas, frutos secos, encurtidos, galletas saladas, etc. Debe, además, tomar abundantes líquidos para evitar la deshidratación.
- Debe vigilar sus deposiciones: si son más numerosas o grasientas de lo normal, si siente a menudo dolor de vientre o si ve que hay restos de alimentos en sus heces, consulte a su médico (puede ser que necesite mayor cantidad de medicación).
- Es muy importante que tome todos los suplementos vitamínicos que su médico le haya prescrito: usted «absorbe» menos, por lo que estos suplementos son muy importantes.
- El grupo de las harinas como el pan, la pasta, el arroz..., puede ser integral, ya que en los pacientes diabéticos la fibra retrasa la absorción de glucosa.
- Prepare siempre los platos de forma sencilla: asados, en su jugo, al horno, en microondas, en papillote (con aluminio), cocidos, al vapor o a la plancha. Esporádicamente podrá consumir: fritos, rebozados, empanados, guisados
- Realice una dieta lo más variada posible, incorporando en ella alimentos de todos los grupos: lácteos, pescado, carne, huevo, pan, patata, legumbres, pasta, arroz, verdura y fruta.



Servicio de Endocrinología y Nutrición

DIETA FIBROSIS QUISTICA (3000 Kcal)

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (250g) + Tostada de pan de barra (80g) + Aceite de oliva (10 g) + Tomate (50g) + jamón cocido (40 g) +Fruta (150g).
2. Leche semidesnatada (250g) + cereales del desayuno sin azúcar (60g) + Fruta (150g) + queso tierno (60 g)
3. 2 yogures natural (250g) + galletas tipo maría (40 g) + Fruta (150g)+ pechuga de pavo (40g)
4. Leche semidesnatada (250g) + biscotes (60g) +Atún en conserva sin aceite (60 g)+Fruta (150g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Pan de barra (80g) + Jamón york o pavo (40g) + frutos secos (15g)
2. Fruta (200g) + Frutos secos (10g).
3. 1 yogur natural (125g) + cereales (40g)
4. Fruta (150g) + Yogur natural (125g)

COMIDA: (Acompañar cada ingesta con 60 g de pan de trigo)

1. *Lentejas con espinacas y jamón serrano.* Espinacas (300 g), lentejas (80 g en crudo), jamón serrano (80 g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)
2. *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (80g) + Bacalao fresco (200g) + Zanahoria (50g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (70g) + Cebolla (30g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta cítrica (200g).
3. *Judías verdes rehogadas con jamón y ajo.* (Judías verdes (200g) +jamón (30g) + ajo (5g)). *Pechuga de pavo al horno con patatas panaderas* (Pechuga de pavo (120g) + patatas (200g)). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)
4. *Pasta a la boloñesa* (Pasta (80g) + salsa de tomate (40 g) + queso parmesano (20g) + ternera (100g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (80g) + Cebolla (20g)). Aceite de oliva (10g). Fruta (200g)
5. *Crema de calabacín* (Calabacín (200g) + 2 quesitos (30g) + patata (250g)). *Bacalao* (120g) con patata (250g) al ajo arriero. *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
6. *Lentejas con arroz* (lentejas (90g) + arroz (25 g) + cebolla (50g) + zanahoria (70g) + pimiento (70g)). *Pechuga de pollo a la plancha* (120g) con champiñones salteados (150g). *Aceite de oliva* (20 g). Fruta cítrica (200g).
7. *Parrillada de verduras* (Berenjena (150g) + Pimiento (80g) + Cebolla (50g) + espárrago (100g) + calabacín (100g)). *Salmón al horno* (120g) con patata panadera (200g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (200g).

CENA: (Acompañar cada ingesta con 60 g de pan de trigo)

1. *Ensalada* (Escarola(300g) + Aguacate (40g)). *Salmon al horno* (Salmon (180 g) + patata asada (250 g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (150g)
2. *Verdura al horno* (calabacín (100g) + pimiento rojo (70g) + tomate (70g) + cebolla (50g) + berenjena (70g)). *Solomillo de cerdo a la plancha* (120g). *Aceite de oliva* (15g) + Fruta (200g)
3. *Tortilla francesa con atún* ((1 huevo = 60g) + Atún claro (50g)). *Ensalada de tomate natural* (tomate (200g) + cebolla (50g) + aceitunas (30g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
4. *Puré de verduras* (patata (200g) + zanahoria (100g) + calabaza (150g)). *Sepia a la plancha con perejil y ajo* (Sepia (150g) + perejil+ ajo (5 g)). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (200g)
5. *Ensalada mixta* (lechuga (100g) + tomate (100g) + maíz (40g) + aceitunas (20g) + espárragos (100g)). *Pollo deshuesado* (110g). *Aceite de oliva* (8 g). Fruta (120g)
6. *Alcachofas rehogadas con jamón* (Alcachofas (150g) + Jamón serrano (30g) + Ajo (5g)). *Merluza al horno* (Merluza (130g) + patata (200 g) con patata panadera (200g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
7. *Puré de verduras* (Calabacín (100g) + patata (100g) + puerro (40g) + calabaza (70g)). *Revuelto de espárragos trigueros* (1 huevos (60g) + Espárragos (100g)) *Aceite de oliva* (15g) + Fruta (200g).



Tabla: Recomendaciones para enriquecer el contenido calórico de los platos (sin aumentar su volumen)

<p>En <u>sopas, purés y cremas</u>, añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Queso rallado, quesito• Huevo duro picado y trozos de jamón serrano• Salsa de tomate frito, nata líquida, mantequilla• Aceite• Picado de almendras y avellanas• Picatostes de pan frito
<p><u>Verduras</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rehogarlas con aceite• Sofrito con ajos y jamón• Salsa bechamel• Mayonesa
<p>En las <u>legumbres</u>, añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Chorizo, jamón, tocino
<p>En el <u>arroz</u>, añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salsa rosa (mayonesa y tomate)• Sofrito de ajo y jamón
<p>En las <u>pastas</u>, añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salsa enriquecida con nata, queso, bacón, frutos secos, pasas
<p><u>Carnes y pescados</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dejarlos a remojo en leche antes de cocinarlos• Empanados, rebozados y guisados
<p><u>Postres</u>, enriquecerlos con: azúcar, miel, mermelada, nata, leche condensada o en polvo, chocolate, frutos secos</p>