

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. EPOC.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

Usted puede y debe seguir una alimentación variada.

Pero debe también recordar que, a causa de su enfermedad, ha de tener algunas precauciones que le vamos a explicar en los siguientes puntos:

- En vez de realizar sólo tres comidas abundantes a lo largo del día, haga 5 ó 6 tomas. Es decir, coma la misma cantidad pero repartida en tomas más pequeñas. Así evitará cansarse mientras come y no notará sensación de fatiga cuando haya terminado de comer. Procure comer despacio y masticar bien.

- No tome alimentos que puedan producirle que la comida le "vuelva a la boca" (reflujo), como el chocolate, alimentos muy grasos, etc. También deberá evitar las verduras que le produzcan gases (flatulencia).

- Deberá tomar de 3 a 4 raciones de fruta al día, sobre todo de frutas ricas en vitamina C y E (por ejemplo: naranjas, kiwis, mandarina, fresas) y 2 raciones de verdura diarias: espinacas, acelgas, judías verdes, etc. Las raciones de fruta o de verdura son de 200 gramos (pesadas en crudo y limpias).

- Debe tomar pescado de 2 a 3 veces por semana; se recomienda que en dos de ellas el pescado sea azul

(salmón, trucha, bonito, etc.). Las raciones serán de 200-250 gramos.

- No debe tomar los alimentos ni muy calientes ni muy fríos, porque pueden causarle tos.

- Debe tomar líquidos en abundancia; es aconsejable que los beba fuera de las comidas para que no se sienta lleno enseguida y coma menos de lo necesario.

- Utilice en su alimentación aceites vegetales, especialmente el aceite de oliva.

- Tome poca sal: un máximo de 2,5 gramos al día. Para dar más sabor a sus platos, puede utilizar hierbas aromáticas, 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, 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 I).

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

Ejemplo de dieta

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1 vaso de café con leche 1 bollo de pan sin sal con mantequilla sin sal y mermelada 1 vaso de zumo de naranja	Puré de calabacín con un queso Filetes de lomo empanados con tomate al horno Pan sin sal/flan	Acelgas rehogadas con patatas y pasas Salmón a la plancha con lechuga Pan sin sal 1 cuajada
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
Requesón con miel 1 pieza de fruta	1 naranja troceada con azúcar y canela	Batido de leche con fruta fresca, 1 galleta y azúcar

Alimentos permitidos y limitados según su contenido en sal

Grupo de alimentos	Permitidos	Limitados
Leche y derivados	Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla y queso sin sal	Queso y mantequilla con sal. Quesos curados
Cereales	Pan sin sal. Pasta italiana, cereales, arroz, harina	Pan con sal. Pastelería industrial (envasados)
Verduras y hortalizas	Verduras y hortalizas frescas y congeladas. Patatas frescas	Verduras y hortalizas en conserva (espárragos, champiñones, tomate, etc.) Puré de patata instantáneo
Legumbres	Legumbres	Legumbres en conserva
Carnes, aves y derivados	Carne fresca: ternera, buey, pavo, pollo, conejo, cerdo, jamón cocido sin sal. Vísceras (riñones, hígado)	Carne salada, ahumada, curada, precocinada, en conserva. Embutidos y charcutería
Pescados y mariscos	Pescado fresco (blanco y azul)	Pescados ahumados, en salazón o conserva. Mariscos
Huevos	Huevos	
Frutas	Fruta fresca. Compotas y zumos naturales (no en conserva)	Frutas, compotas y zumos en conserva
Frutos secos		Frutos secos salados (aperitivo)
Grasas	Aceites de oliva y semillas	Mantequilla y margarina, salsas comerciales tipo mahonesa, ketchup, mostaza, etc.
Bebidas	Agua natural, aguas minerales con poco sodio	
Azúcares/condimentos	Azúcar, miel, pastelería y helados caseros. Chocolate, cacao. Tomillo, nuez moscada, perejil, etc.	Sal (tanto para cocinar como en la mesa). Condimentos salados (mostaza, pepinillos). Cubitos de caldo



II



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

U.G.C. MEDICINA INTERNA

Area de Gestión Sanitaria Norte de Almería
Hospital “La Inmaculada” y Distrito A. P. “Levante Alto Almanzora”
Avda. Dra. Ana Parra, s/n
04600 Huércal-Overa (ALMERIA)
Teléfono: 950 02 90 00

