

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA EPOC



¿CÓMO CREAR MI PLATO SALUDABLE?



ELIGE AGUA PARA BEBER



ELIGE FRUTA DE POSTRE

«*El plato de Harvard* es una **guía** para entender la **composición** que **tienen** que **tener** nuestras comidas para que sean **saludables**. Indicando tanto el tipo de alimento como la ración de cada grupo de alimentos que se necesita»

RACIONES SEMANALES

PESCADO/MARISCO 3-4 VECES

CARNE MAGRA 3-4 VECES

HUEVOS 3-6 VECES

LEGUMBRE 2-4 VECES

FRUTOS SECOS 3-7 VECES

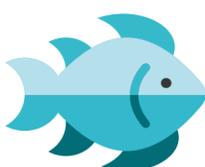
RACIONES DIARIAS

FRUTA 3-5 PIEZAS

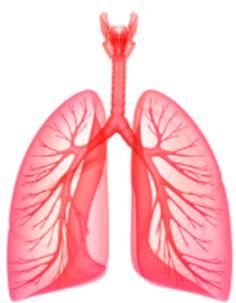
VERDURAS Y HORTALIZAS 2-5 VECES

LÁCTEOS Y DERIVADOS 1-3 VECES

CEREALES 3-6 VECES



ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA



¿CUÁLES SON LOS NUTRIENTES MÁS IMPORTANTES PARA LA EPOC?

«Un buen estado nutricional es fundamental en pacientes con EPOC, ya que la desnutrición empeora la función pulmonar, debilita los músculos respiratorios y dificulta la respiración, lo que se traduce en un peor pronóstico de la EPOC y peor calidad de vida»

MAGNESIO

Broncodilatador: Mejora la capacidad respiratoria y fortalece nuestra mucosa bronquial

Fuentes: almendras, cereales integrales, chocolate negro y pollo o pavo



SELENIO

Antioxidante: Protege del desgaste de las células bronquiales. Este nutriente es vital en el caso de ser fumador

Fuentes: Huevos, atún, mejillones y alubias



OMEGA-3

Antiinflamatorio: Ayuda a la recuperación pulmonar y previene el daño producido por el tabaco

Fuentes: sardinas, salmón, coles de Bruselas y nueces



CALCIO

Mantiene los huesos fuertes: además participa en la relajación y contracción de los pulmones. Nutriente imprescindible si estamos tomando **corticoides**

Fuentes: lácteos y derivados, brocoli, acelgas e higos



VITAMINA D

Ayuda al sistema inmune: necesario para absorber bien el calcio. Evita el colapso respiratorio y mejora el FEV y FVC.

Nutriente imprescindible si está tomando **corticoides**

Fuentes: champiñones, sardinas, salmón, atún, huevos y exposición solar



VITAMINAS A, C, E

Antioxidante: Fortalecen el sistema inmune y reducen el riesgo de padecer infecciones

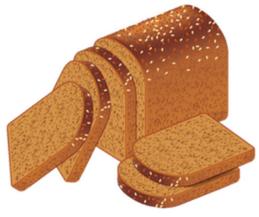
Fuentes: fresa, naranja, kiwi, melocotón, tomate, zanahoria, pimiento. Cualquier fruta o verdura con colores llamativos



ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

OPCIONES SALUDABLES Y RÁPIDAS DE PICOTEO

SALADO



PAN INTEGRAL



TOMATE



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



HUMMUS DE GARBANZOS



PALITOS DE ZANAHORIA



TOMATE



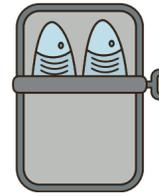
MOZARELLA



ATÚN



LATAS DE CONSERVAS AL NATURAL, EN ESCABECHE O ACEITE DE OLIVA



BISCOTES



QUESO DE UNTAR



SALMÓN AHUMADO



ENCURTIDOS

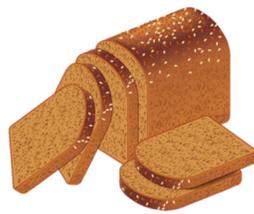
DULCE



FRESAS



CHOCOLATE NEGRO >75%



PAN INTEGRAL



CREMA DE CACAHUETE



PLÁTANO



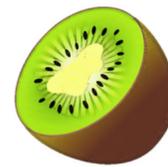
OREJONES



ALMENDRAS



YOGUR GRIEGO O NATURAL



KIWI



FRESAS



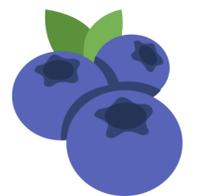
HIGOS SECOS



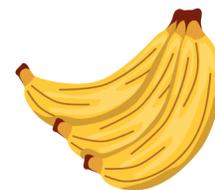
AVELLANAS



FRAMBUESAS



ARÁNDANOS



PLÁTANO



MANZANA

ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA



¿QUÉ NOS APORTA CADA GRUPO DE ALIMENTOS?

FUNCIÓN ENERGÉTICA

Son los alimentos que permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar el "combustible" necesario para todas las actividades cotidianas

GRUPO I Y II:
Grasas, aceites, cereales integrales y derivados (pasta, arroz, pan, etc)

Hidratos de Carbono y Grasas



GRUPO V Y VI:
Frutas y verduras

Vitaminas y Minerales

FUNCIÓN REGULADORA

Son los alimentos que ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente

MUY IMPORTANTES PARA QUE LAS CÉLULAS DE NUESTRO CUERPO TRABAJEN BIEN



FUNCIÓN ESTRUCTURAL

Son los alimentos que permiten el crecimiento y desarrollo adecuado de las partes que forman nuestro organismo (músculos, huesos, grasa, etc)

GRUPO III Y IV:
Carnes, pescados, huevos, legumbres, lácteos y derivados y frutos secos

Proteínas y Grasas saludables



ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA



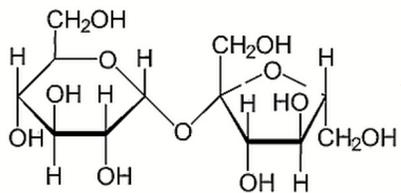
¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR EN LA DIETA?

QUÉ ES EL AZÚCAR

PARA NOSOTROS:

Es una sustancia de sabor dulce y color blanco, cristalizada en pequeñísimos granos, que encontramos en una gran diversidad de productos aportando dulzor y sabor

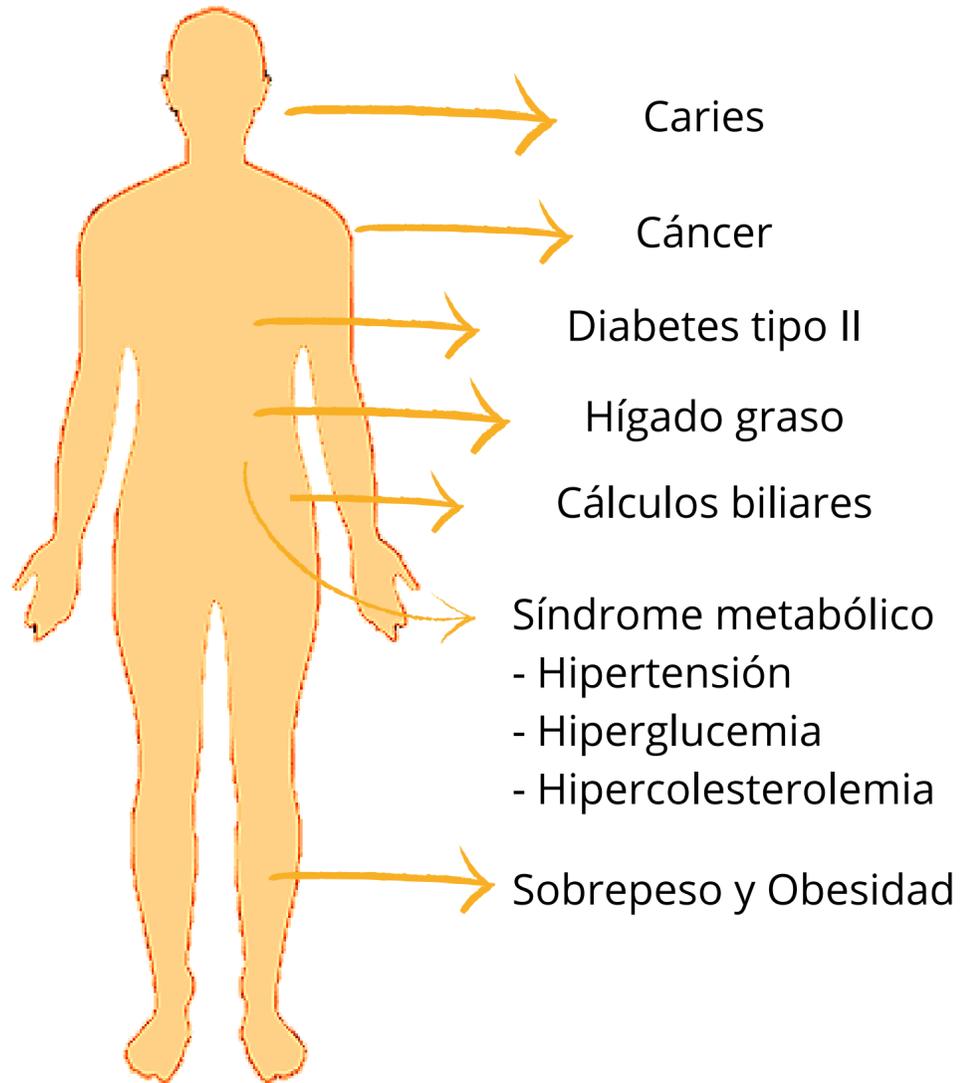
TÉCNICAMENTE:



→ Sacarosa

Es un glúcido, concretamente un disacárido, formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, que se obtienen principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha

ENFERMEDADES QUE PROVOCA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES	Por 100g
Energía	2105 kj//505 kcal
Grasas	25g
de las cuales saturadas	16g
Hidratos de carbono	62g
de los cuales azúcares	38g
Proteínas	5g
Sal	1g

LISTADO DE INGREDIENTES



- El **orden** en el que aparecen los **ingredientes** es de mayor a menor cantidad contenidos en el producto
- **Evitar que aparezca en este listado** los diferentes nombres que se le atribuyen al azúcar.
- La cantidad de azúcar que aparece en la información nutricional no tiene por qué ser de azúcares añadidos, **fijarse siempre en el listado de ingredientes**

ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

LISTADO DE POSIBLES NOMBRES DEL AZÚCAR EN EL ETIQUETADO

- Néctar de agave
- Puré concentrado de frutas
- Sólidos de glucosa
- Jugo de frutas
- Jugo de caña
- Jugo de caña evaporado
- Jarabe de glucosa
- Jarabe de arroz
- Jarabe de sorgo
- Jarabe de mantequilla
- Jarabe de maíz
- Jarabe de malta
- Jarabe de algarroba
- Sirope de arce
- Sirope de agave
- Sirope de goma
- Maíz edulcorante
- Cristales de caña
- Caña de azúcar
- Azúcar de arce
- Azúcar glas
- Azúcar de higo
- Azúcar de uva
- Azúcar de pastelería
- Miel
- Remolacha
- Panela
- Melaza
- Panocha
- Caramelo
- Almíbar
- Azúcar blanco
- Azúcar moreno
- Fructosa
- Sacarosa
- Galactosa
- Glucosa
- Manitol
- Sorbitol
- Xilitol

ALIMENTOS A EVITAR POR SU ALTO CONTENIDO EN AZÚCAR



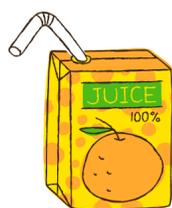
Refrescos



Bebidas Alcohólicas



Salsas comerciales



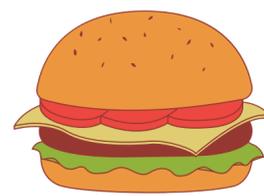
Zumos y batidos comerciales



Cereales de desayuno



Bollería industrial y otros dulces



Comidas procesadas y precocinadas

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR



BEBIDAS AZUCARADAS



AGUA



BOLLERÍA INDUSTRIAL



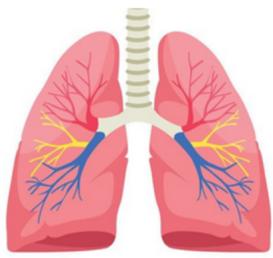
FRUTA

SUSTITUTOS DEL AZÚCAR EN COCINA

- Fruta fresca de temporada
- Canela
- Nuez moscada 
- Vainilla
- Fruta deshidratada
- Chocolate negro 85% 
- Maíz
- Calabaza 
- Boniato
- Zanahoria
- Yogurt natural o edulcorado 
- Bebidas vegetales
- Edulcorantes (sacarina)

ANDREA FERRERAS LOZANO

GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

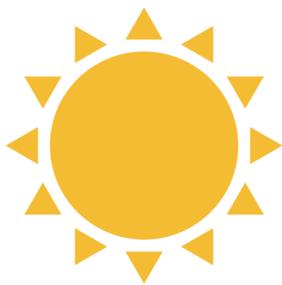


ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D Y SU IMPORTANCIA EN EPOC

QUÉ ES LA VITAMINA D

Es una vitamina muy importante a nivel muscular, nervioso e inmunitario. Además, es un nutriente esencial que se necesita para que podamos absorber bien el calcio de la alimentación. Es decir, para que nuestro cuerpo absorba mejor el calcio y la vitamina D, debemos tomarlos juntos

FORMAS DE OBTENCIÓN DE ESTA VITAMINA



EXPOSICIÓN SOLAR

Se puede sintetizar en nuestro cuerpo a través de la piel, con una exposición solar directa de 15-30 minutos diariamente (pero siempre tomando precauciones y protegiéndonos la piel)

ALIMENTOS RICOS EN VIT D



Salmón



Leche



Queso



Atún//Bonito//
Sardinas



Vísceras
de res



Huevos



Langostinos



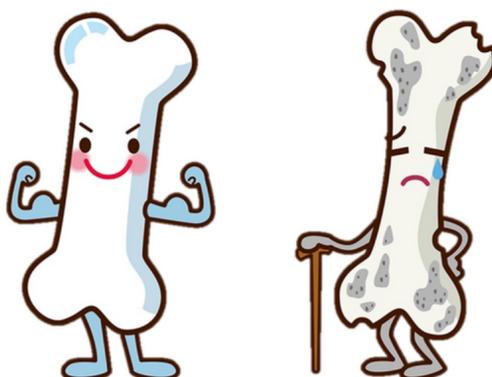
Champiñones

BENEFICIOS QUE TIENE PARA LA EPOC

Mejora el sistema
inmunitario



Previene la osteoporosis



Mejora la absorción
general de oxígeno



Mejora la fuerza de los
músculos inspiratorios

Disminuye la inflamación
de las vías respiratorias

ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA



CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE SAL SIN PERDER SABOR

Una de las comorbilidades más comunes, asociada a la EPOC, es la **hipertensión arterial**. En esta patología, se recomienda reducir el consumo de sal.

Pero, ¿sabes en qué alimentos son más ricos en sal?



EMBUTIDO

2.1 g sodio/100g producto
=
5.25 g sal/100g producto



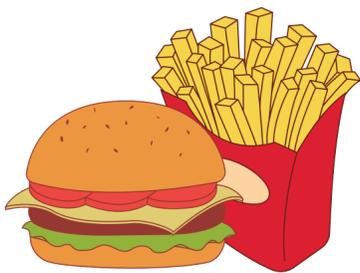
PATATAS FRITAS

9g sodio/100g producto
=
4.5 g sal/100g producto



SALSAS

2.2 g sodio/100g producto
=
5.5 g sal/100g producto



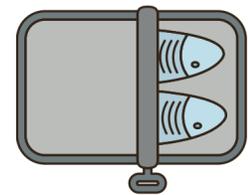
COMIDA RÁPIDA

1.5 g sodio/100g producto
=
3.75 g sal/100g producto



CUBITOS DE CALDO

17 g sodio/100g producto
=
42.5 g sal/100g producto



PESCADOS EN CONSERVA EN SALMUERA

3.6 g sodio/100g producto
=
9 g sal/100g producto

El consumo recomendado diario es de **5g de sal**, lo que equivale a **2g de sodio**

ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

Hay una gran variedad de opciones para no perder sabor en nuestros platos y darles un toque internacional



MÉXICO

Comino
Orégano
Cebolla en polvo
Ajo en polvo
Chile
Pimentón picante
Pimienta negra
Cilantro
Lima



MARRUECOS

Perejil
Comino
Canela
Cilantro
Pimentón
Jengibre
Pimienta negra
Azafrán
Cayena



ESPAÑA

Aceite de oliva
Vinagre
Ajo
Pimentón de la Vera
Azafrán de la Mancha
Laurel
Perejil
Carne de Ñora
Pimienta blanca



ITALIA

Orégano
Tomate seco
Cebolla
Ajo
Albahaca
Tomillo
Olivas negras
Cayena
Romero



INDONESIA

Pimienta negra
Canela
Comino
Cúrcuma
Curry
Nuez moscada
Clavo
Cardamomo
Mostaza

Cómo identificar la sal o el sodio en el etiquetado

Bajo en sal/sodio

<0.3g sal o 0.12g sodio por cada 100g de producto

Muy bajo en sal/sodio

<0.1g sal o 0.04g sodio por cada 100g de producto

Sin sal/sodio

<0.0125g sal o 0.005g sodio por cada 100g de producto

Sin sal/sodio añadidos

Cuando el producto no contiene sal o sodio

¿Y cómo podemos saber la sal que tienen los productos envasados?



Si en el etiquetado solo viene la cantidad de sodio del producto, multiplica este por 2,5 y sabrás la cantidad de sal que contiene



ANDREA FERRERAS LOZANO
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA