



ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA



Recomendaciones de alimentación para el paciente con EPOC

(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

El área de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud: recuerde asistir a la consulta con la nutricionista de su EPS.

1

La consistencia de las preparaciones debe ser **BLANDA**. Esto significa que se deben incluir alimentos y preparaciones que sean fáciles de masticar y deglutir (tragar), puré, picados, y cocidos, para alcanzar una consistencia suave. Puede emplear alimentos idealmente Sin cáscara.





2

Procure comer varias veces al día, de manera fraccionada: desayuno, media mañana, almuerzo, algo, cena y refrigerio nocturno. Debido a que la mayoría de los pacientes con EPOC presentan sensación de llenura rápidamente. Procure comer despacio y masticar

3

A la hora de comer recuerde: estar sentado, masticar adecuadamente y comer despacio. Si utiliza oxígeno, asegúrese de usarlo durante y después de la comida. El acto de comer y la digestión requieren de energía, lo que aumenta la necesidad de oxígeno



4

Si se siente hinchado o distendido evitar alimentos productores de gases como: lentejas, garbanzos, brócoli, coliflor, repollo, vegetales de hoja crudos (acelga, espinaca, lechuga, etc.) y bebidas con gas.



3

Prefiera preparaciones al vapor, a la plancha, al horno o guisadas. Usar preferiblemente aceites vegetales en las preparaciones que realice.



6

Evite alimentos demasiado secos como: frutos secos (nueces, semillas en general, almendras, maní), frutas deshidratadas (uvas pasas y ciruelas), crispetas. Cuando consuma galletas y panes, procure que estén remojados en alguna bebida, para evitar ahogarse.



7

Consuma LÍQUIDOS (bebidas o jugos) frecuentemente, para refrescar e hidratar, pero, recuerde que debe ser lejos de los tiempos de comidas principales para evitar saciarse antes de tiempo.



Limite la ingesta de sal, el exceso de esta puede hacer retener líquidos que pueden dificultar la respiración; usar variedad de condimentos en reemplazo de la sal (orégano, pimienta, comino, etc.).

Puede utilizar limón para darle gusto a la comida.

Evite los alimentos muy calientes o muy fríos, porque pueden producir sensación de Ahogo o tos.

Procure aumentar el consumo de proteínas para evitar la pérdida de la masa muscular, siendo importante que los alimentos fuentes de proteínas estén bien distribuidos a lo largo del día, y no concentrados en sólo 2 o 3 comidas. Estos alimentos son principalmente los de origen animal como carnes, pescados, pollo, pavo, quesos, huevos y leche y derivados descremados, también las proteínas se pueden encontrar en buena cantidad, en alimentos vegetales como frijoles, garbanzos, lentejas, blanquillos y garbanzo. Por lo tanto su meta día a día es: __ gr

A continuación, encontrará algunos ejemplos de aporte proteico por alimento

Porción de alimento	Aporte de proteína en gramos*	Recomendación diaria ejemplo
1 huevo entero (50 gr)	6 gr	
1/2 taza de granos (frijol, lenteja, garbanzo, blanquillo) (80g)	6 gr	
Bienestarina precocida (100 gr)	21 gr	
1 vaso mediano de yogurt (200 ml)	6 gr	
1 vaso de leche (200 ml)	6 gr	
Leche en polvo 100 gr	26 gr	
1 tajada mediana de queso campesino (40 g)	10 gr	
1 tajada mediana de queso cuajada (40 g)	6 gr	
Atún enlatado 100 gr	24 gr	
Bagre sin cabeza 100 gr	17 gr	
1 tajada mediana de pechuga (100 g)	21 gr	
1 contramuslo sin piel 100 gr	25 gr	
1 tajada mediana de carne (100 g)**	22 gr	
1 tajada mediana de carne de cerdo magra (100 g)**	21 gr	

*Fuente: Tabla de composición de alimentos del ICBF