

## OBJETIVOS NUTRICIONALES EN EL PACIENTE CON EPOC

Con estos **consejos** el paciente podrá mantenerse en un correcto estado nutricional:

1. Mantener el peso corporal adecuado (IMC: kg peso/altura m<sup>2</sup>, cercano a 23).
2. Realizar un aporte de energía y proteínas personalizado. La energía, mejor a partir de las grasas (sobre todo ácidos grasos monoinsaturados) para mejorar el cociente respiratorio.
3. Hidratarse bien, preferentemente a base de agua natural de baja mineralización, zumos de frutas o verduras naturales, sopas, caldos e infusiones. No consumir bebidas frías.
4. Incluir un aporte diario de:
  - Fuentes de ácidos grasos omega-3 (pescados, nueces, semillas de lino, chía...).
- Alimentos con alto potencial antioxidante (cereales de grano entero, frutas, verduras, hortalizas, plantas aromáticas...).
5. Vigilar los aportes suficientes de calcio, potasio, magnesio, selenio, vitaminas D, K, C y folatos.
6. Seguir el tratamiento farmacológico pautado.
7. Disponer de un soporte enteral en situaciones de malnutrición o dificultades en la alimentación convencional.
8. Pautar de manera individualizada actividad física gratificante y fisioterapia respiratoria de frecuencia diaria.

### SE DEBE EVITAR

La ingesta de sodio, alimentos refinados, aceites de semillas, alimentos preparados, conservas, bollería industrial y bebidas alcohólicas.

Los azúcares añadidos. Endulzar con stevia o miel de abejas según valoración.

Los alimentos flatulentos y todo tipo de frituras o rebozados.



Los pacientes con EPOC, principalmente del tipo enfisema, suelen experimentar alteraciones en el peso que pueden llevar asociadas una reducción de la masa muscular y un aumento de la masa grasa.

Esto es debido, en parte, a que el organismo necesita más energía para consumir más oxígeno y tiene que realizar un mayor trabajo respiratorio, pero también al proceso inflamatorio sistémico que sufren. Ello, junto con una pérdida de apetito, cansancio y tos frecuente, hace que muchas veces los pacientes tengan dificultades para cubrir las necesidades de nutrientes y energía que necesitan.

En otros pacientes con EPOC, sobre todo del tipo bronquitis, se produce un aumento excesivo del peso, con mayor acumulación de grasa en el abdomen que repercute de forma negativa en la capacidad ventilatoria, aumenta el riesgo de diabetes por resistencia a la insulina y propicia la aparición de apneas del sueño.

A medida que la enfermedad avanza hay mayor deterioro del estado nutricional y de la calidad de vida, además de una alteración de la respuesta inmune, que lleva a un mayor riesgo de padecer enfermedades infecciosas como la neumonía.

Otro punto importante es la posible aparición de osteoporosis a causa del tratamiento con corticoides, por lo que se recomienda una dieta equilibrada rica en nutrientes y en calcio.

Para paliar lo máximo posible estos efectos perniciosos en el organismo del paciente con EPOC, presentamos una serie de recomendaciones nutricionales para la mejora de su estado físico y de su calidad de vida.



## Recomendaciones nutricionales para pacientes con

# EPOC

### Prof. Dr. Javier Aranceta

Presidente Comité Científico.  
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

### Dr. Nicolás González Mangado

Jefe de Servicio de Neumología.  
Director de la Unidad Multidisciplinar de Sueño. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Madrid

 GRUPO  
**MENARINI**  
www.menarini.es

AVALADO POR

**SENC**  
SOCIEDAD  
ESPAÑOLA  
NUTRICIÓN  
COMUNITARIA



## ¿QUÉ ES LA EPOC? ALTERACIONES EN LA NUTRICIÓN

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un trastorno pulmonar que se caracteriza por la existencia de una obstrucción de las vías respiratorias, no totalmente reversible y usualmente progresivo.

La inflamación que provoca conlleva -en mayor o menor medida- otros tipos de alteraciones, como las que afectan al estado nutricional de los pacientes que la sufren. Las más habituales son:

- Tendencia hacia la desnutrición.
- Situación de sobrepeso u obesidad en los estadios iniciales.
- Alteraciones en el apetito.
- Dificultades en la toma de alimentos y proceso digestivo.
- Estreñimiento.
- Interacciones fármacos-nutrientes: calcio, potasio, magnesio, vitaminas C y D, entre otros.
- Alteraciones del cociente respiratorio (CR) y de la actividad antioxidante endógena y exógena.

**Se debe mantener una nutrición correcta y la adherencia al tratamiento para paliar los efectos de la EPOC**



## GUÍA DIETÉTICA

- Fraccionar la ingesta en 5-6 comidas diarias de volumen moderado.
- Comer en un lugar tranquilo, mastucando despacio los alimentos para facilitar su deglución y proceso digestivo.
- Incorporar proteínas de buena calidad: carnes de pollo, pavo, conejo, huevos, pescados frescos de temporada, preparados de soja, almendras o platos de legumbres con verdura en formato de puré tamizado.
- Pautar la ingesta moderada de hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, patatas) elaborados siempre a base de cereales de grano entero. Es preferible acompañarlos con verdura de hoja verde. En caso de necesidad, se puede tomar papillas de cereales de grano entero preparadas con agua y/o leche.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto en crudo como para cocinar. Se admiten pequeñas cantidades de mantequilla sin sal para su consumo en crudo. Evitar el resto de materias grasas, untables, frituras y aceites.
- Incorporar 2-3 raciones de lácteos (yogures naturales, queso fresco, cuajada, kéfir) y/o alimentos ricos en calcio (sardinas enlatadas bajas en sodio, verduras de hoja verde al vapor, semillas de lino o sésamo, almendras, preparados de bebidas alternativas a la leche enriquecidas con calcio y vitamina D, etc.).
- Consumir diariamente una ración de verduras de hoja verde al vapor y una ensalada variada con hortalizas de temporada. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, hierbas aromáticas y una pizca de sal no refinada. En caso de necesidad puede consumirse como triturado o zumo de verduras.
- Consumir tres o más raciones de fruta de temporada, mejor pelada y entre las comidas (desayuno, media mañana y media tarde). Se puede tomar como macedonias con fruta variada y madura. En caso de necesidad puede consumirse como papilla o zumo de frutas.
- Sería deseable consumir una ración de alimentos con elevado potencial antioxidante: frutos rojos (fresas, granadas, etc.), uva negra, ciruelas pasas, brócoli, tomate y zanahorias.
- Podría ser opcional el consumo de una copa de vino o mosto (preferentemente tinto), sin sulfitos, acompañando a las comidas. Priorizar el consumo de agua de baja mineralización, zumos de verduras, té verde, manzanilla, bebidas sin alcohol y bebidas sin calorías.
- En caso de necesidad recurrir a los suplementos nutricionales y a otras vías de soporte nutricional.

**Es muy importante ingerir la cantidad de calorías que el cuerpo necesita para evitar tanto la obesidad como el bajo peso**



EJEMPLOS	ESQUEMA DIETÉTICO 1	ESQUEMA DIETÉTICO 2
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papilla de frutas: plátano, fresas y pera.</li> <li>• Vaso de leche + una cucharadita de polvo de cacao negro y otra de semillas de lino o papilla de copos integrales de avena cocida con leche y endulzada con un poco de miel.</li> <li>• Pan tostado untado con una pizca de mantequilla sin sal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaso caliente de preparado de almendras con cacao negro + una cucharadita de semillas de chía.</li> <li>• Pan tostado integral con mantequilla sin sal.</li> <li>• 1 kiwi maduro troceado y un puñado de frambuesas.</li> </ul>
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taza de fresas con una cucharada de nata líquida.</li> <li>• Infusión de rooibos o zumo de naranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Té verde.</li> <li>• Una ración de fresas con una cucharada de nata líquida.</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de calabacín.</li> <li>• Hamburguesa vegetal de soja con salsa de tomate.</li> <li>• Manzana pelada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate, zanahoria rallada, lechuga, aguacate y aceitunas negras. Aliñar con aceite de oliva virgen extra.</li> <li>• Pechuga de pavo al vapor con unos trozos de brócoli.</li> <li>• Una manzana pelada.</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zumo natural de granada.</li> <li>• 1 yogur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 g de queso fresco con pan tostado integral.</li> <li>• 1 vasito de zumo de sandía o granada.</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de ajo y apio o puré de calabaza o calabacín + una cucharada sopera colmada de levadura de cerveza y germen de trigo.</li> <li>• Tortilla francesa con espinacas o pisto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plato de verduras salteadas.</li> <li>• Salmón a la plancha con aceite y hierbas aromáticas.</li> </ul>
RECENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana o pera pelada.</li> <li>• Infusión con una pizca de drosera y gordolobo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infusión de tila o manzanilla con anís o vaso de leche semidescremada con una pizca de miel + 2 comprimidos de levadura de cerveza con germen de trigo.</li> </ul>