



¿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