UEMC Universidad Europea Miguel de Cervantes

APEPOC ASOCIACIÓN DE PACIENTES CON EPOC

EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO, ¿CÓMO DEBERÍAMOS COMER SI TENEMOS EPOC?

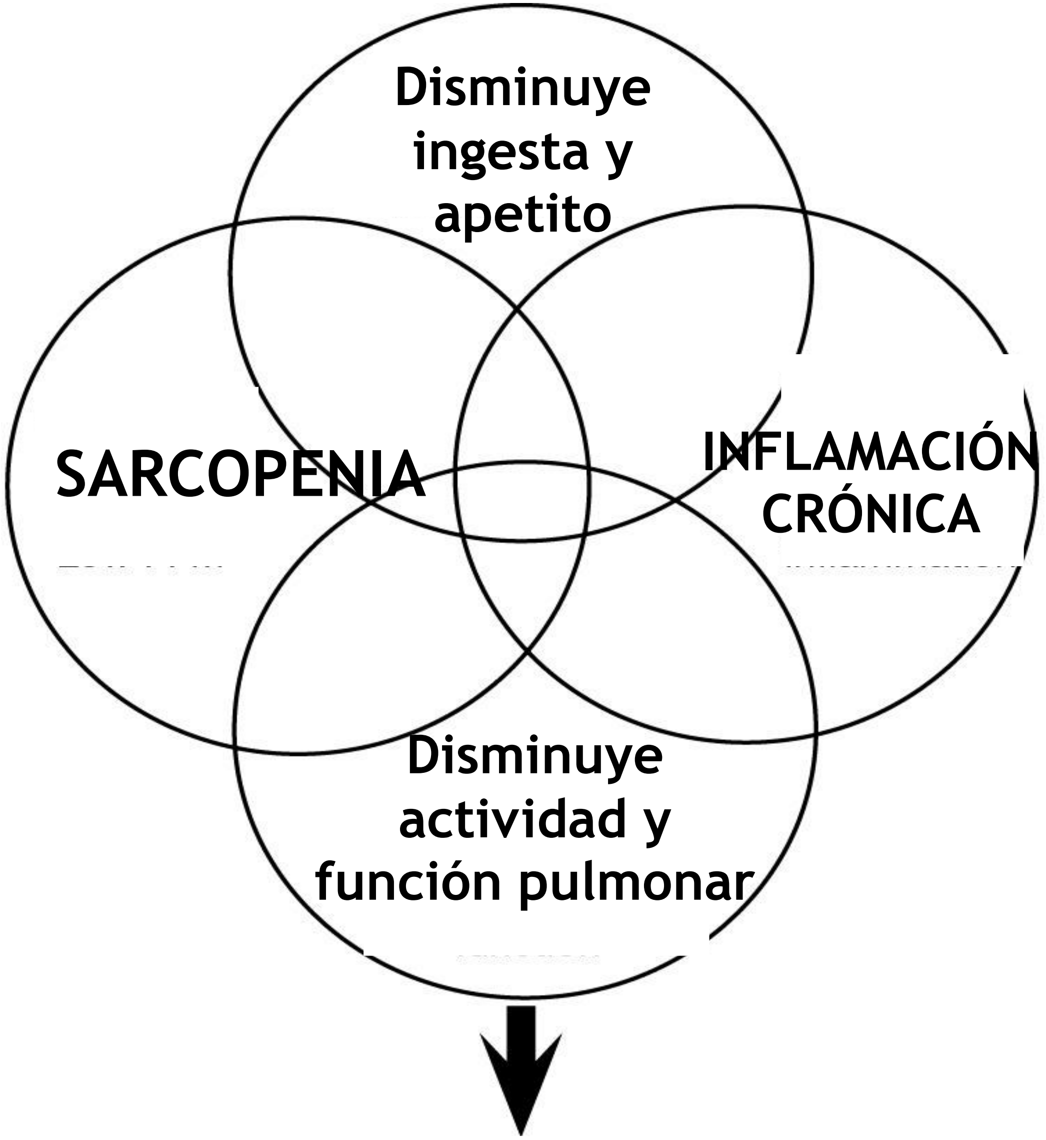
Andrea Ferreras Lozano

Estudiante
Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Europea Miguel de Cervantes

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

- **La paradoja del exceso y el defecto:** tanto el bajo peso (desnutrición) como el exceso del mismo (obesidad) son factores de riesgo en EPOC

- **Ampliamente demostrado los factores que predisponen a la desnutrición:**



Disminuye ingesta y apetito

SARCOPENIA

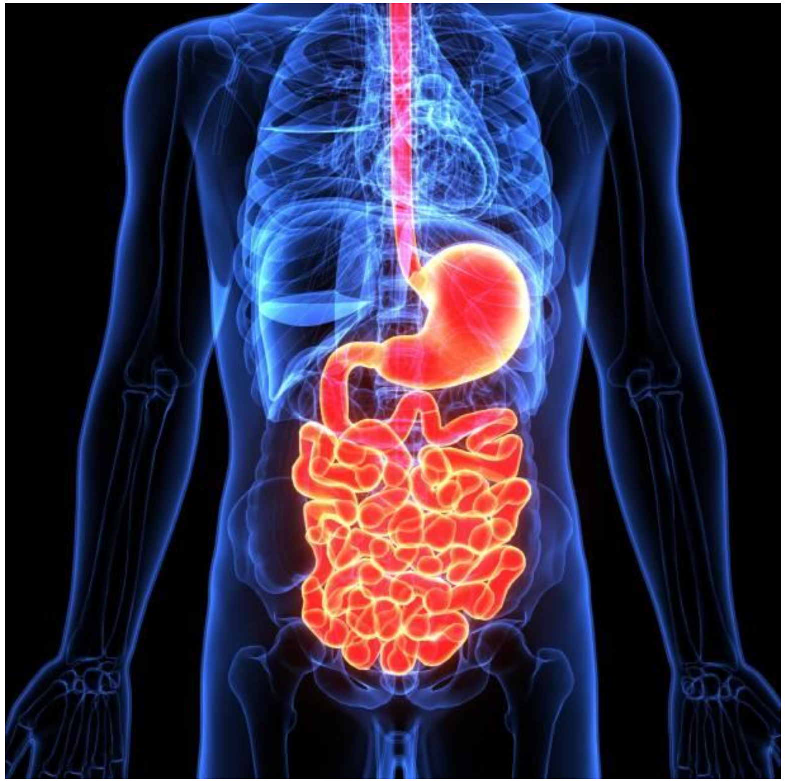
INFLAMACIÓN CRÓNICA

Disminuye actividad y función pulmonar

DESNUTRICIÓN EN EPOC

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

¿Qué **diferencia** hay entre **ALIMENTARSE** y **NUTRIRSE**?



ALIMENTACIÓN

NUTRICIÓN

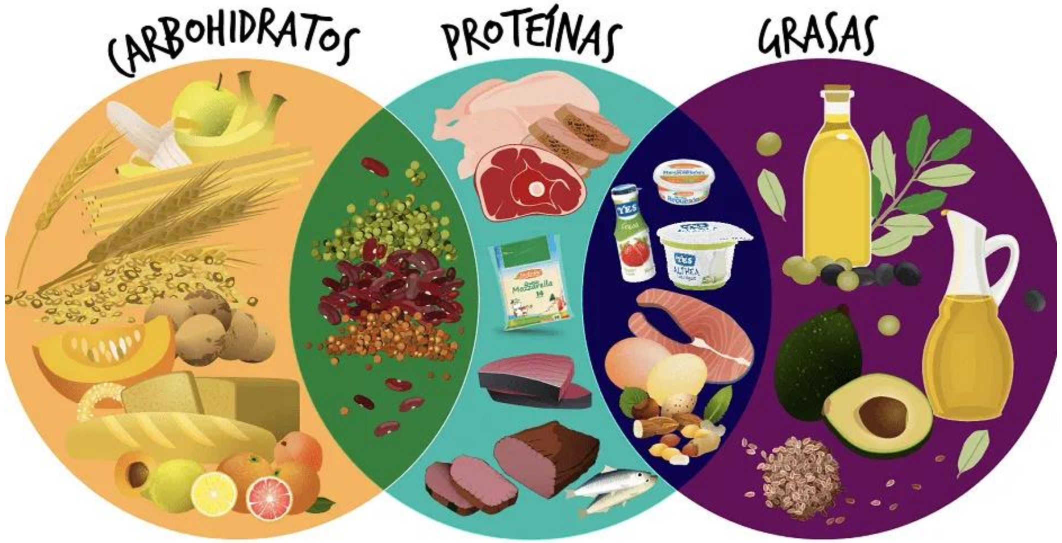
CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

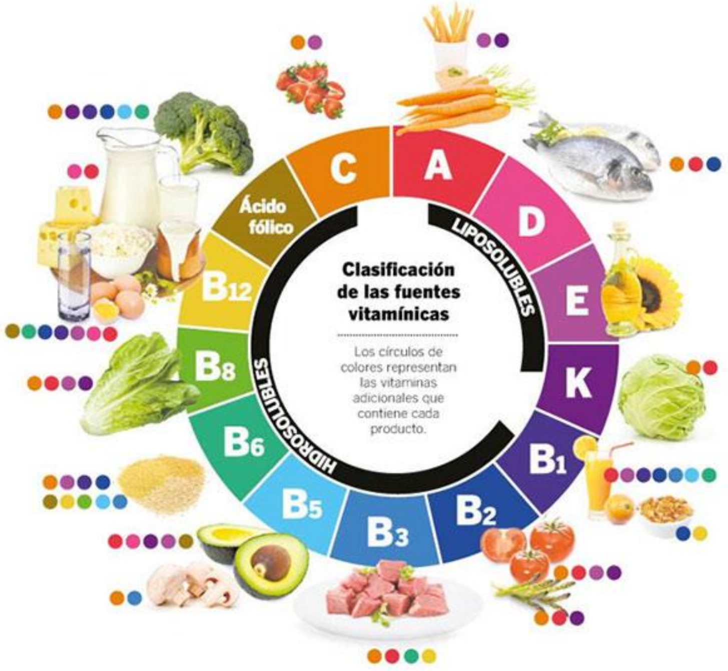
MACRONUTRIENTES

Hidratos de Carbono
Proteínas
Grasas

MICRONUTRIENTES

Vitaminas liposolubles: A, D, E, K
Vitamina hidrosolubles: el grupo B y C
Minerales: Hierro, Selenio, Zinc, Magnesio, Yodo, Calcio, Fósforo, Potasio, Sodio


CARBOHIDRATOS
PROTEÍNAS
GRASAS


C
A
D
E
K
B1
B2
B3
B5
B6
B8
B12
Ácido fólico
LIPOSOLUBLES
HIDROSOLUBLES
Clasificación de las fuentes vitamínicas
Los círculos de colores representan las vitaminas adicionales que contiene cada producto.

MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO

- HC simples (azúcares)
- HC complejos (frutas y verduras)

⬆ **CEREALES INTEGRALES**
⬆ HC complejos
⬇ HC simples

GRASAS

- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos monoinsaturados
- Ácidos grasos poliinsaturados
- Ácidos grasos trans

⬇ Grasas saturadas y trans → **ULTRAPROCESADOS**
⬆ Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas → **GRASAS SALUDABLES**

- Para cocinar y aderezar → AOVE
- Para freír → Aceite de girasol

PROTEÍNAS

- Proteína de origen animal
- Proteína de origen vegetal

La proteína de origen animal tiene mayor valor biológico. Sin embargo, algunos alimentos de origen vegetal tienen también una gran calidad de proteína como los garbanzos, las lentejas o la soja.

GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREALES, TUBERCULOS Y AZÚCARES

HIDRATOS DE CARBONO

GRASAS, ACEITES Y MANTEQUILLAS

GRASAS

LÁCTEOS Y DERIVADOS

HIDRATOS DE CARBONO

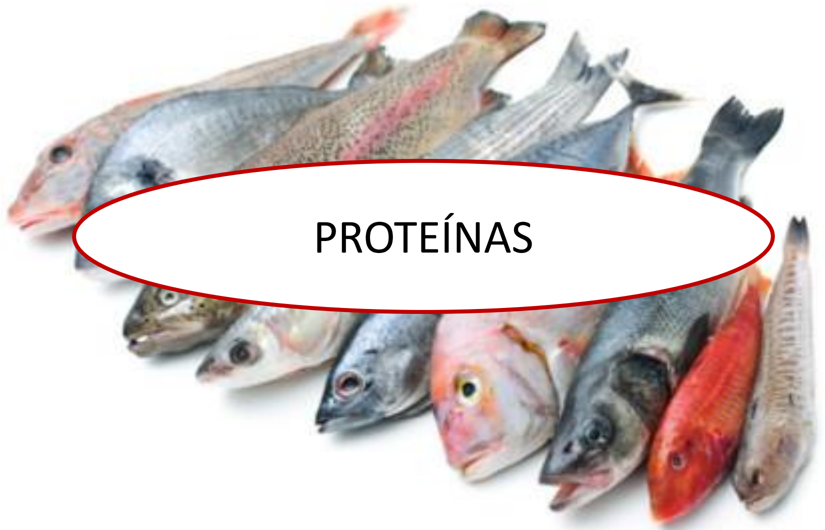
PROTEÍNAS

GRASAS

GRUPOS DE ALIMENTOS

CARNES, HUEVOS, PESCADOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

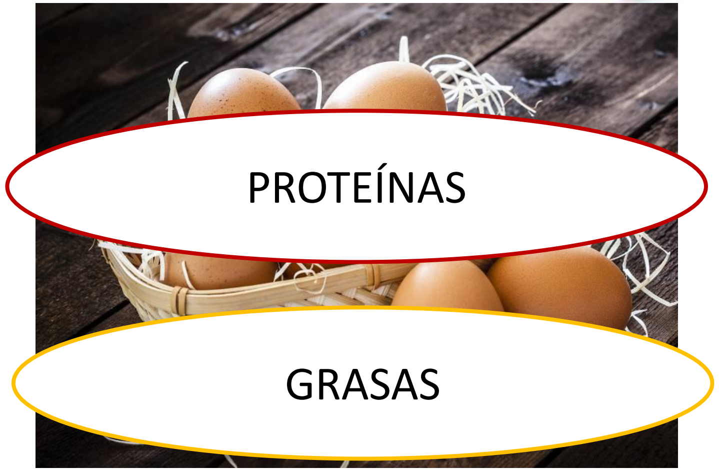
PROTEÍNAS


PROTEÍNAS

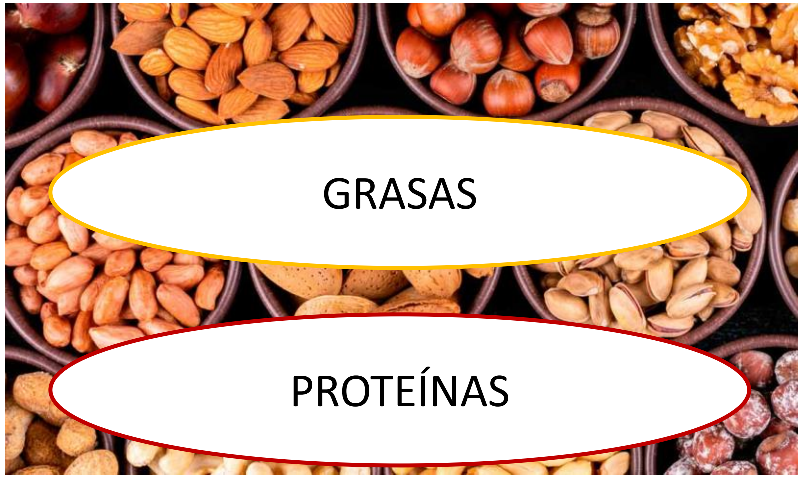
PROTEÍNAS

HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS


PROTEÍNAS

GRASAS


GRASAS

PROTEÍNAS

GRUPOS DE ALIMENTOS

VERDURAS Y HORTALIZAS

FRUTAS

VITAMINAS
Y
MINERALES

AGUA

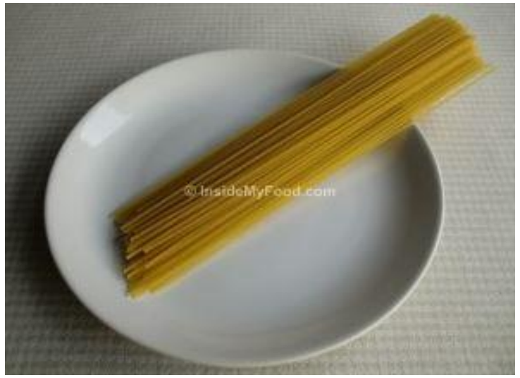
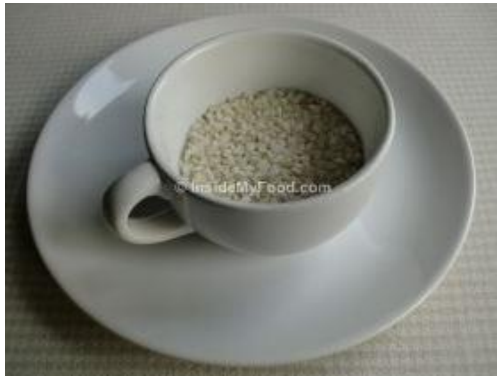
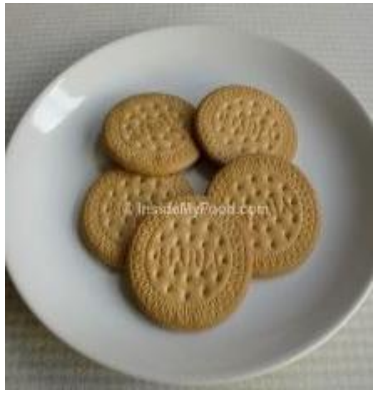
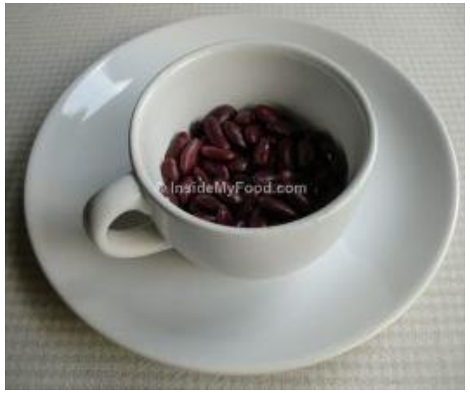
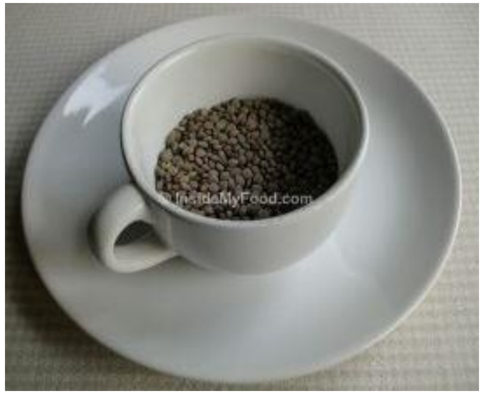
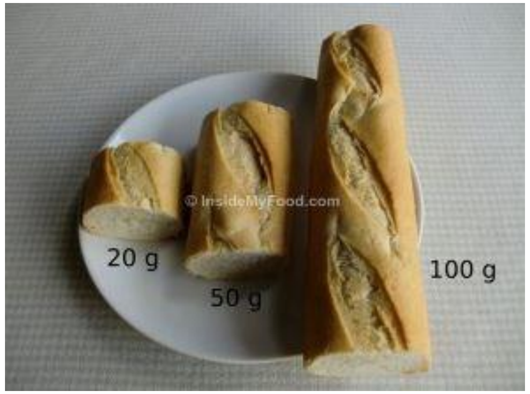
HIDRATOS DE
CARBONO

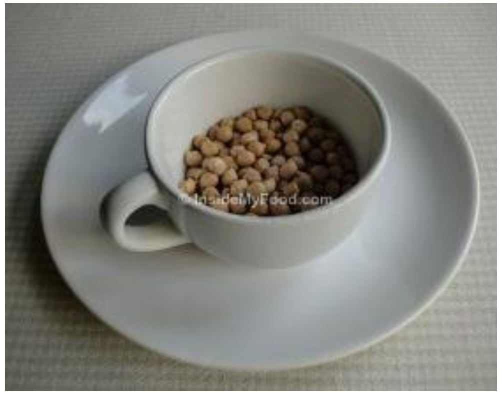
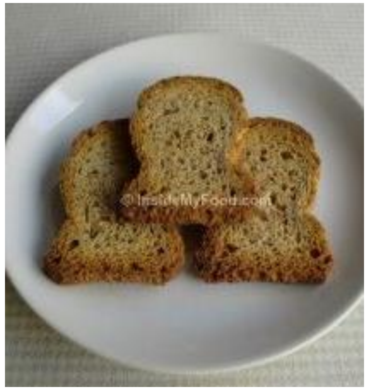
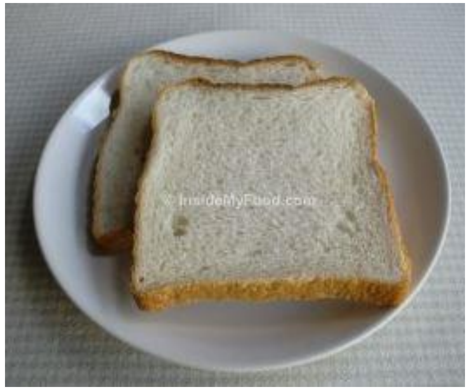
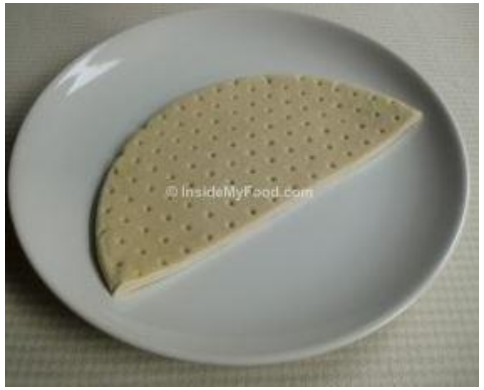
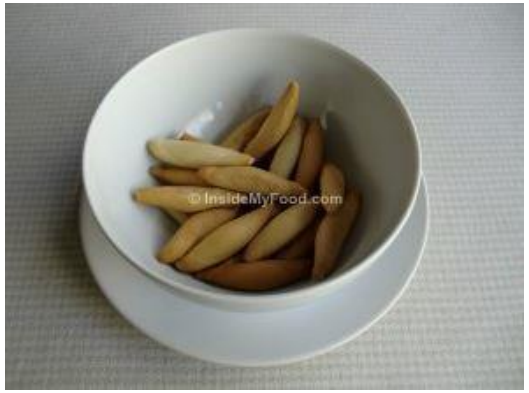
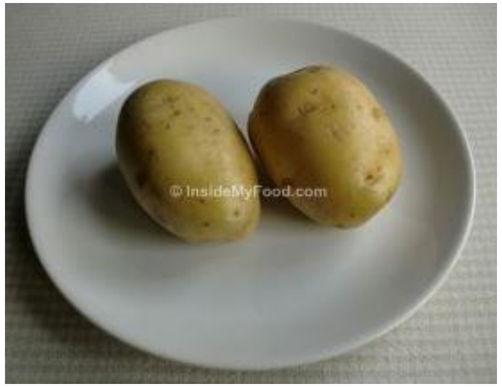
RACIONES RECOMENDADAS

UEMC Universidad Europea Miguel de Cervantes

APEPOC ASOCIACIÓN DE PACIENTES CON EPOC

FARINACEOS

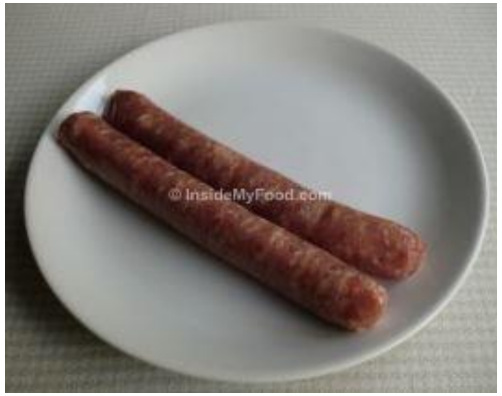







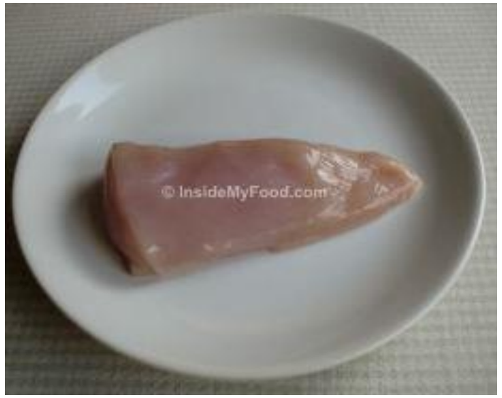







RACIONES RECOMENDADAS

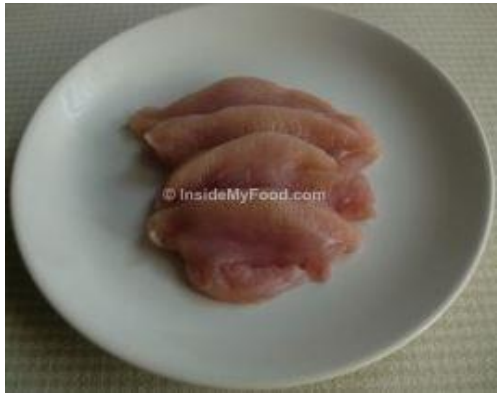
UEMC Universidad Europea Miguel de Cervantes

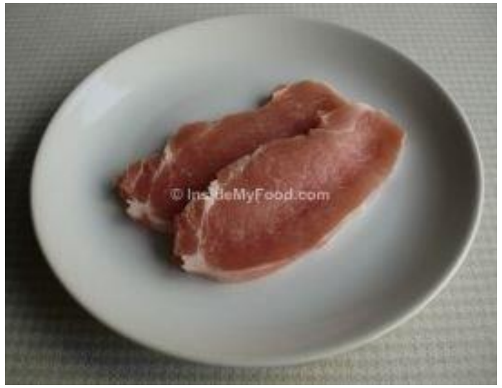
APEPOC ASOCIACIÓN DE PACIENTES CON EPOC

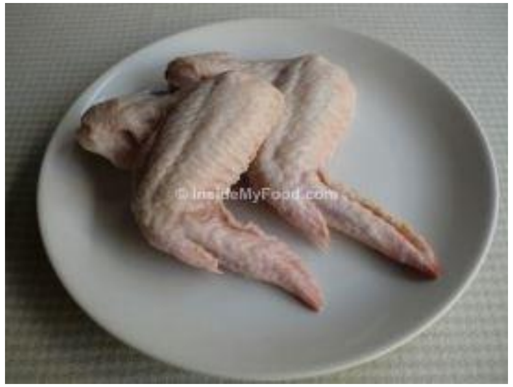


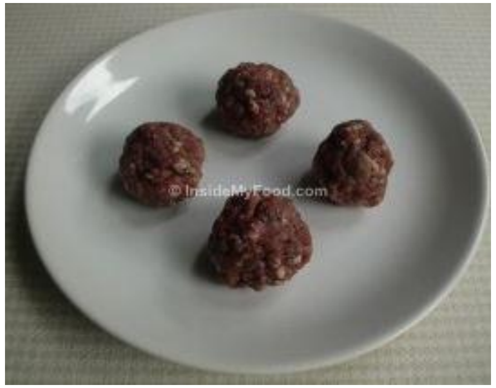


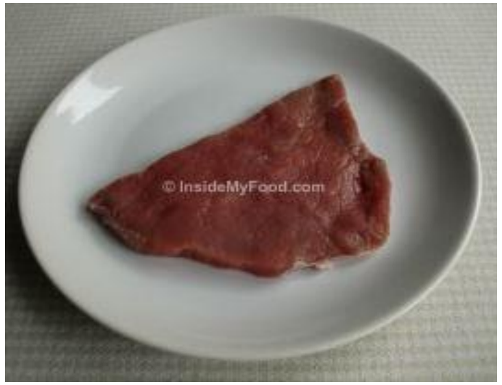
CARNES

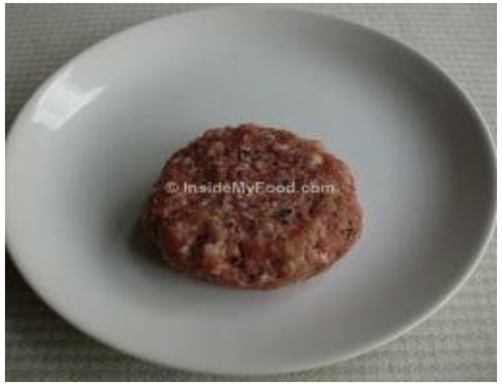


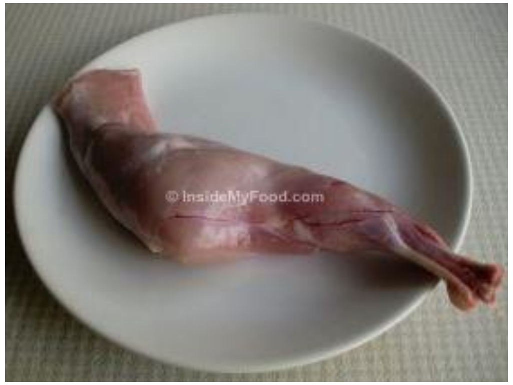


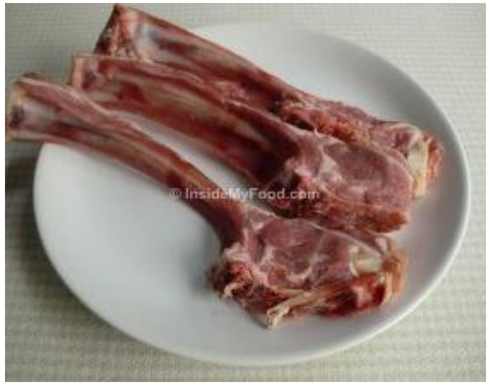








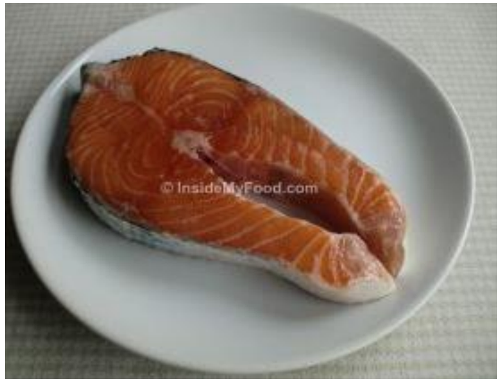


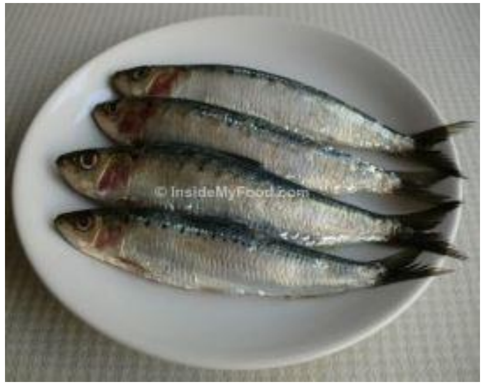


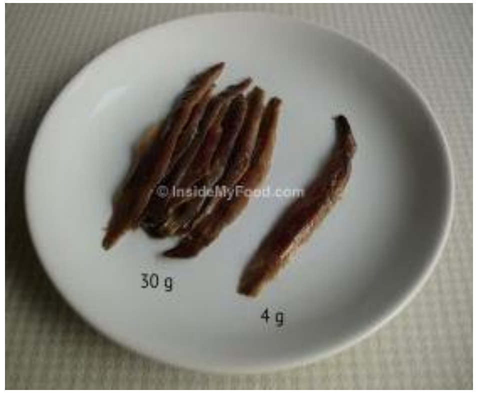
© InsideMyFood.com

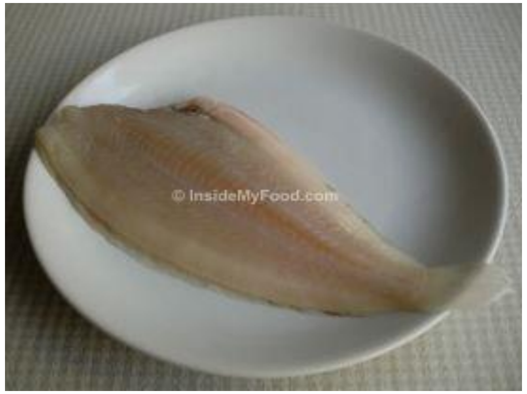
RACIONES RECOMENDADAS

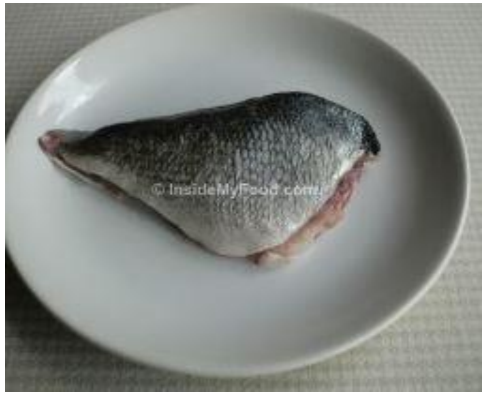
PESCADO Y MARISCO

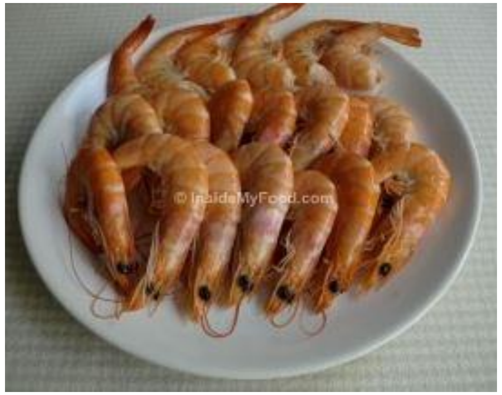


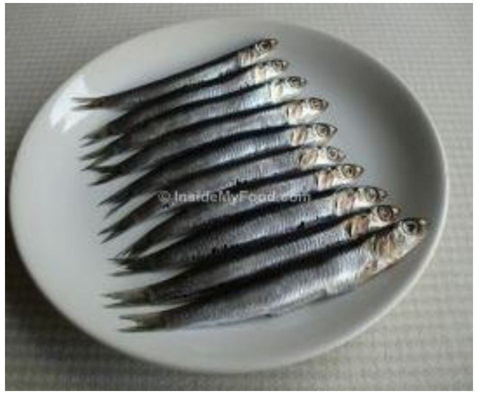


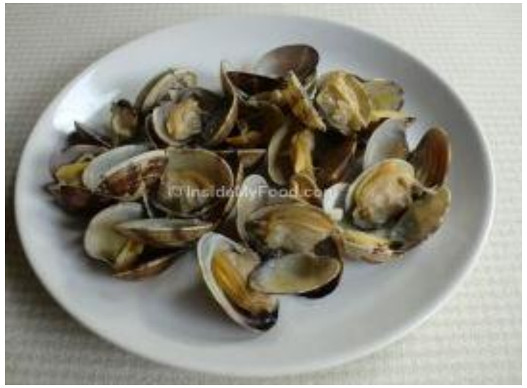


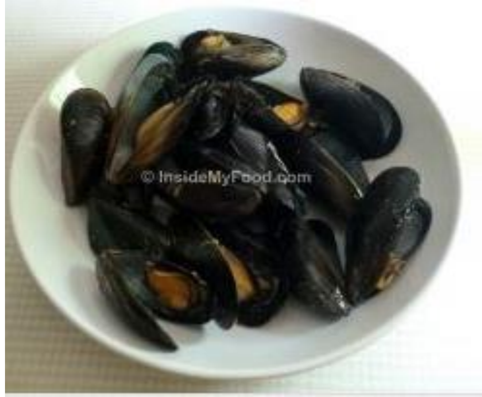


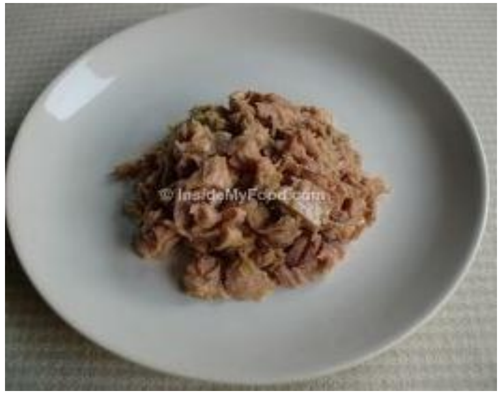












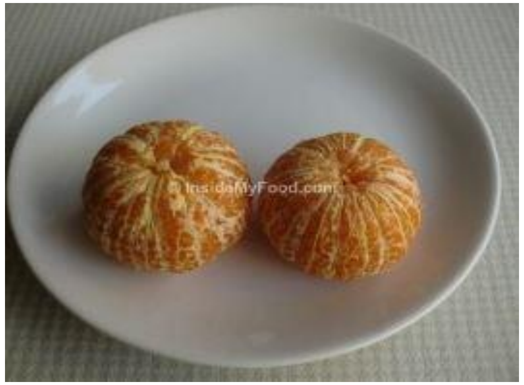
RACIONES RECOMENDADAS

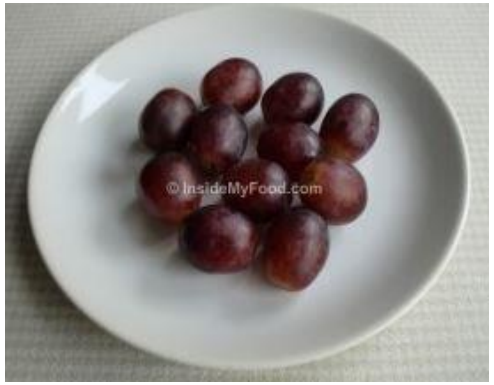
VERDURAS Y HORTALIZAS

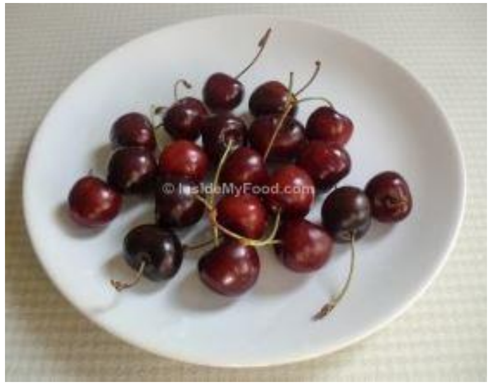
© InsideMyFood.com

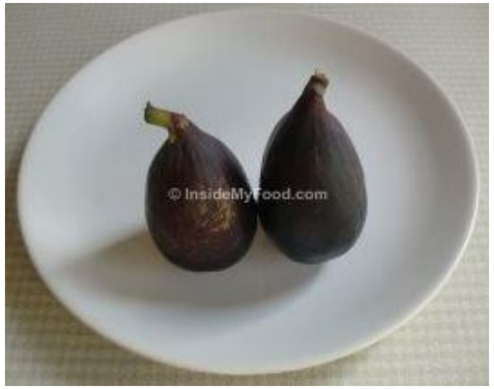
RACIONES RECOMENDADAS

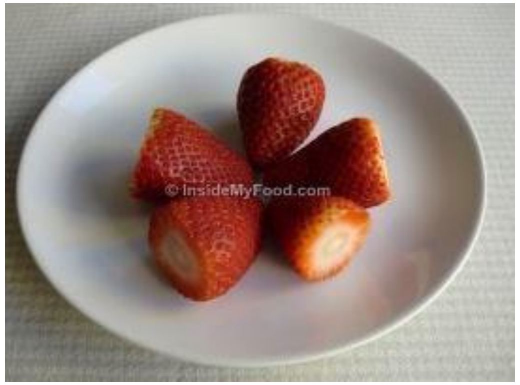
FRUTA

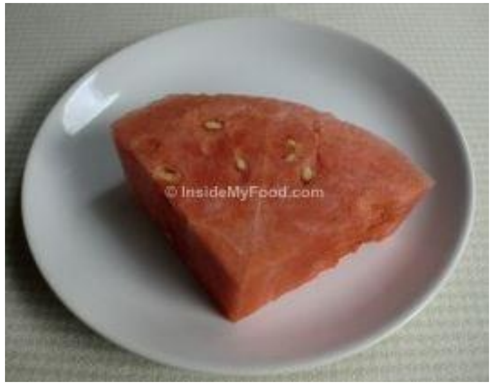

© InsideMyFood.com

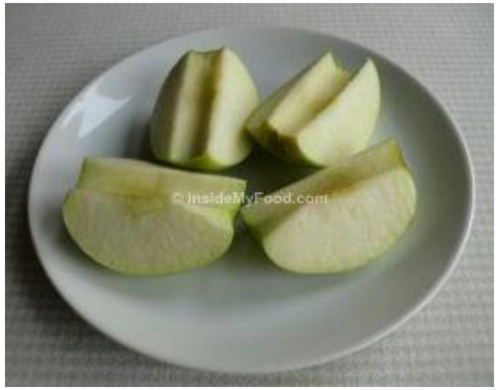

© InsideMyFood.com

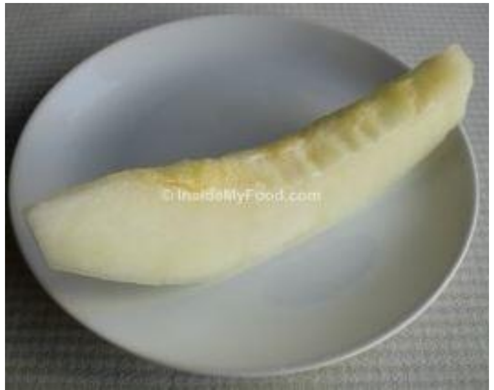

© InsideMyFood.com

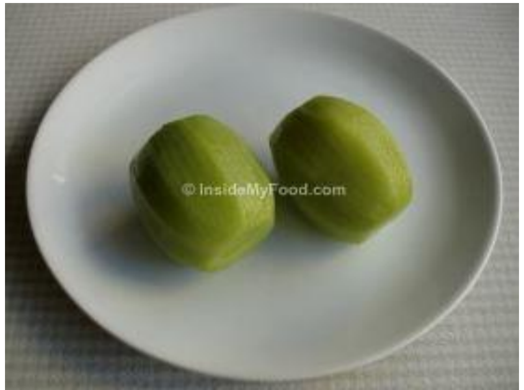

© InsideMyFood.com

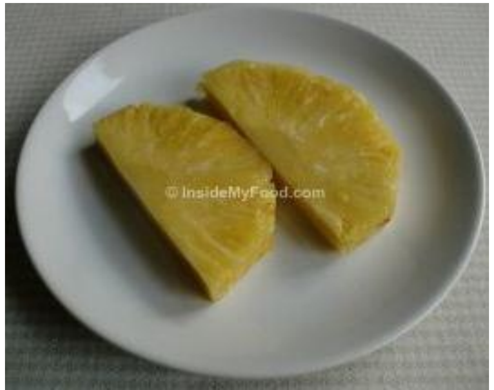

© InsideMyFood.com


© InsideMyFood.com


© InsideMyFood.com

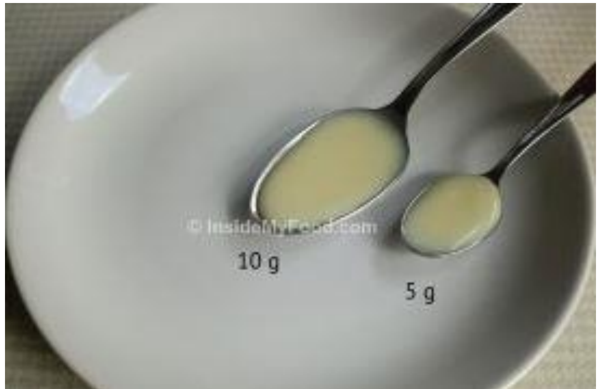

© InsideMyFood.com


© InsideMyFood.com

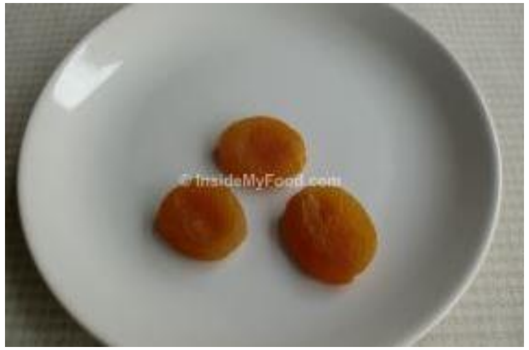

© InsideMyFood.com

RACIONES RECOMENDADAS

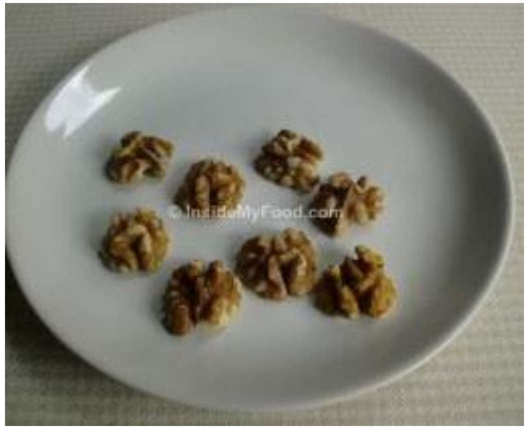
LÁCTEOS Y DERIVADOS

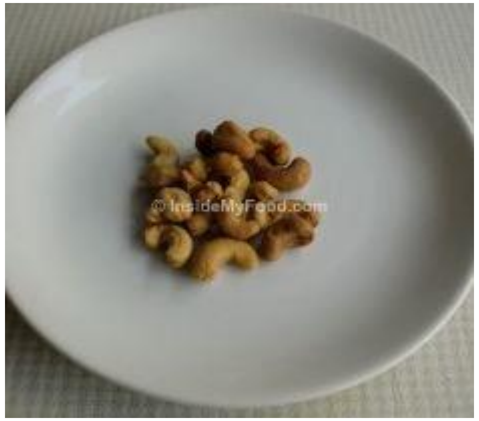


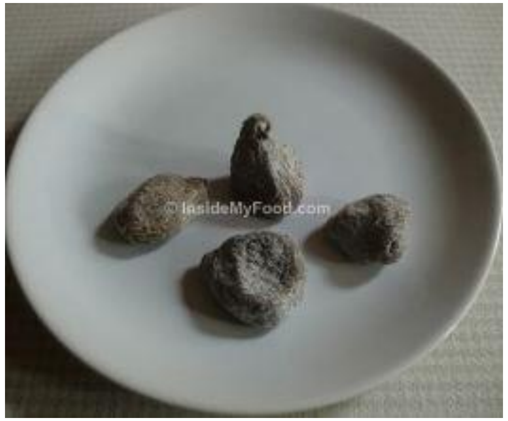
RACIONES RECOMENDADAS

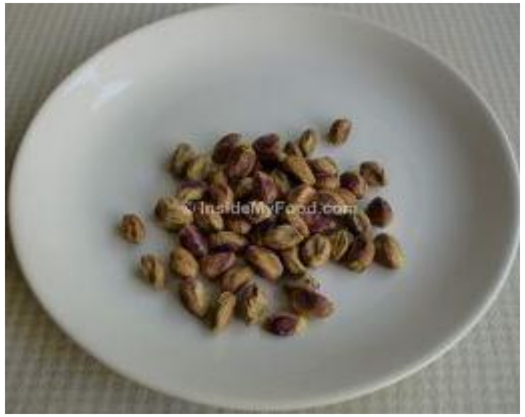

© InsideMyFood.com

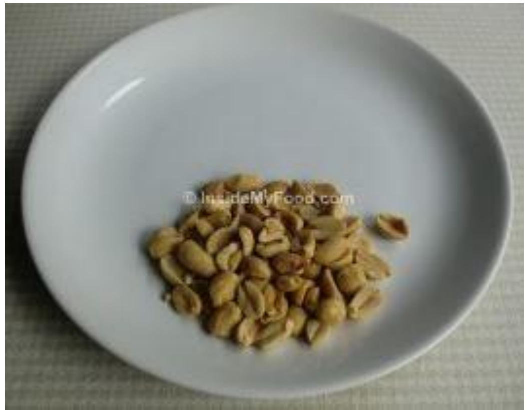
FRUTOS SECOS

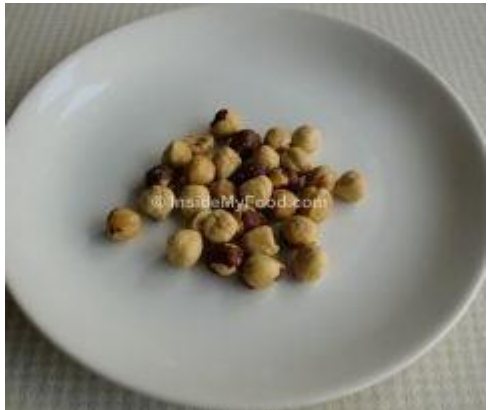

© InsideMyFood.com

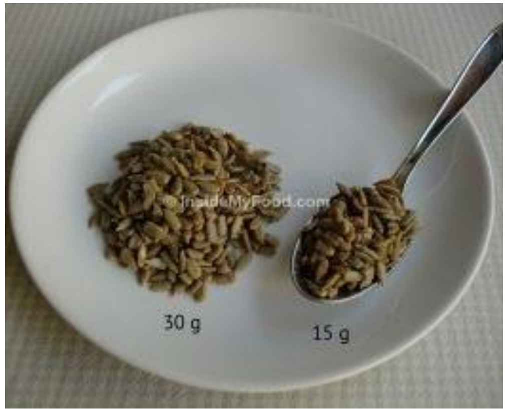

© InsideMyFood.com

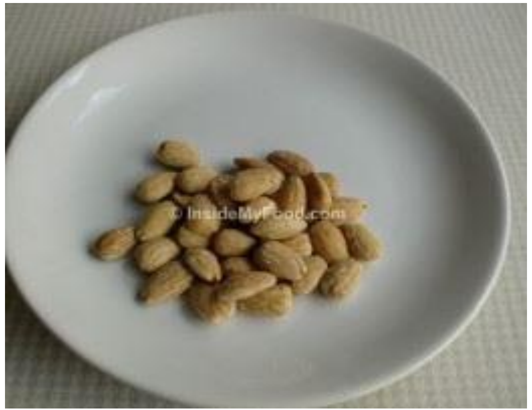

© InsideMyFood.com


© InsideMyFood.com

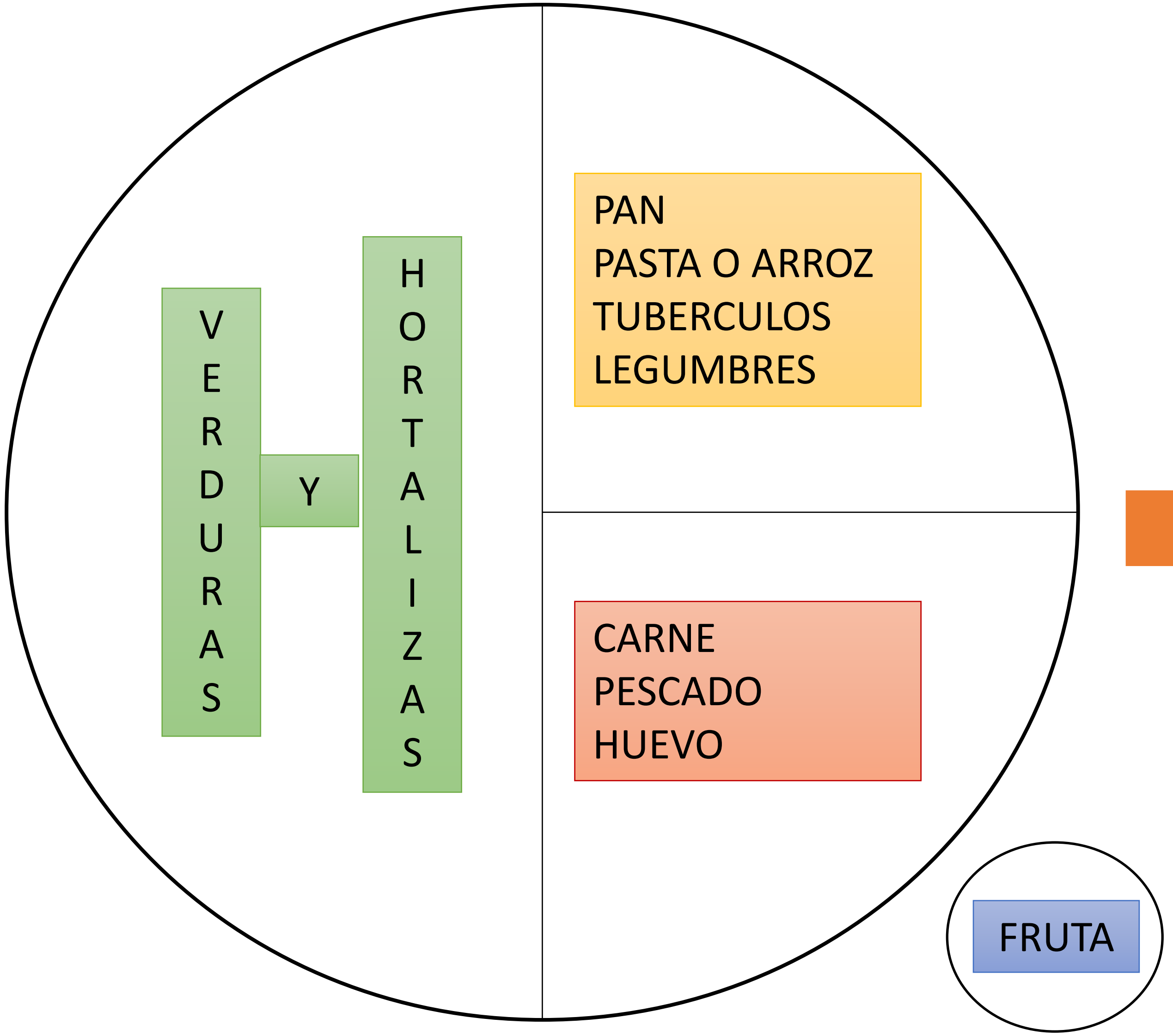

© InsideMyFood.com


© InsideMyFood.com


© InsideMyFood.com
30 g
15 g


© InsideMyFood.com

¿CÓMO COMPONER NUESTRO PLATO?



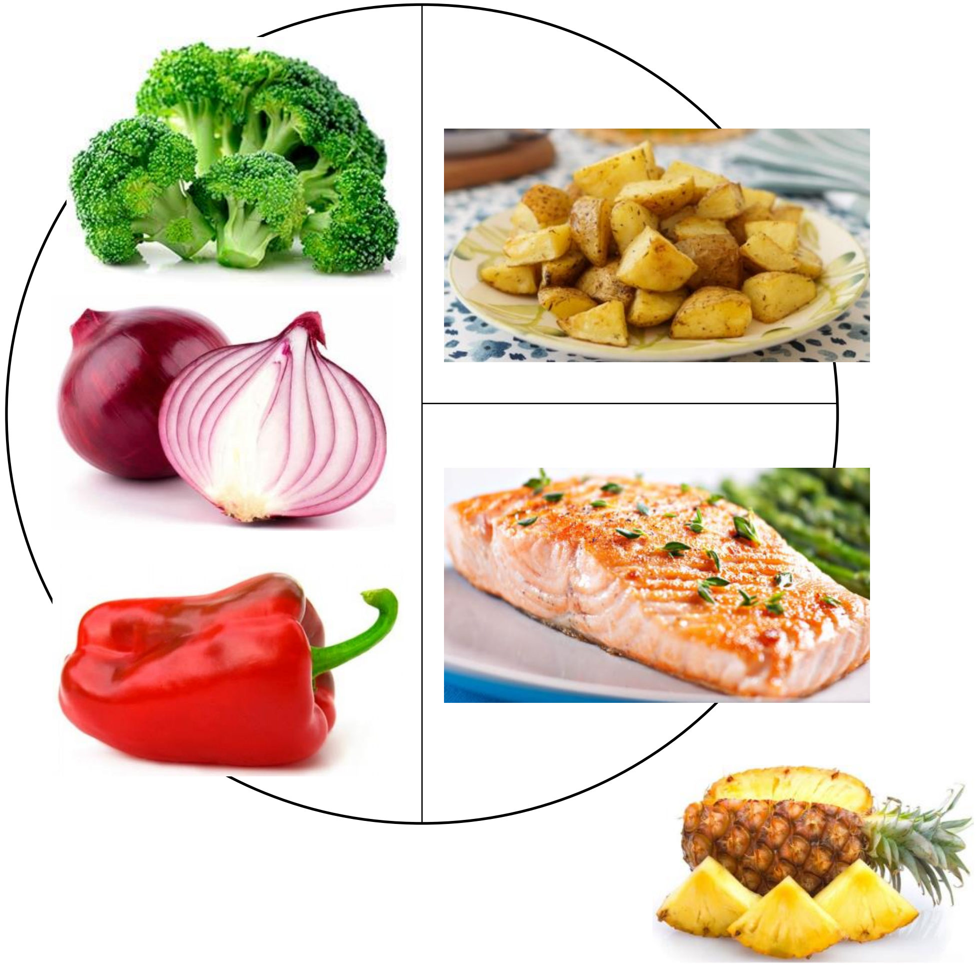
VERDURAS Y HORTALIZAS

PAN
PASTA O ARROZ
TUBERCULOS
LEGUMBRES

CARNE
PESCADO
HUEVO

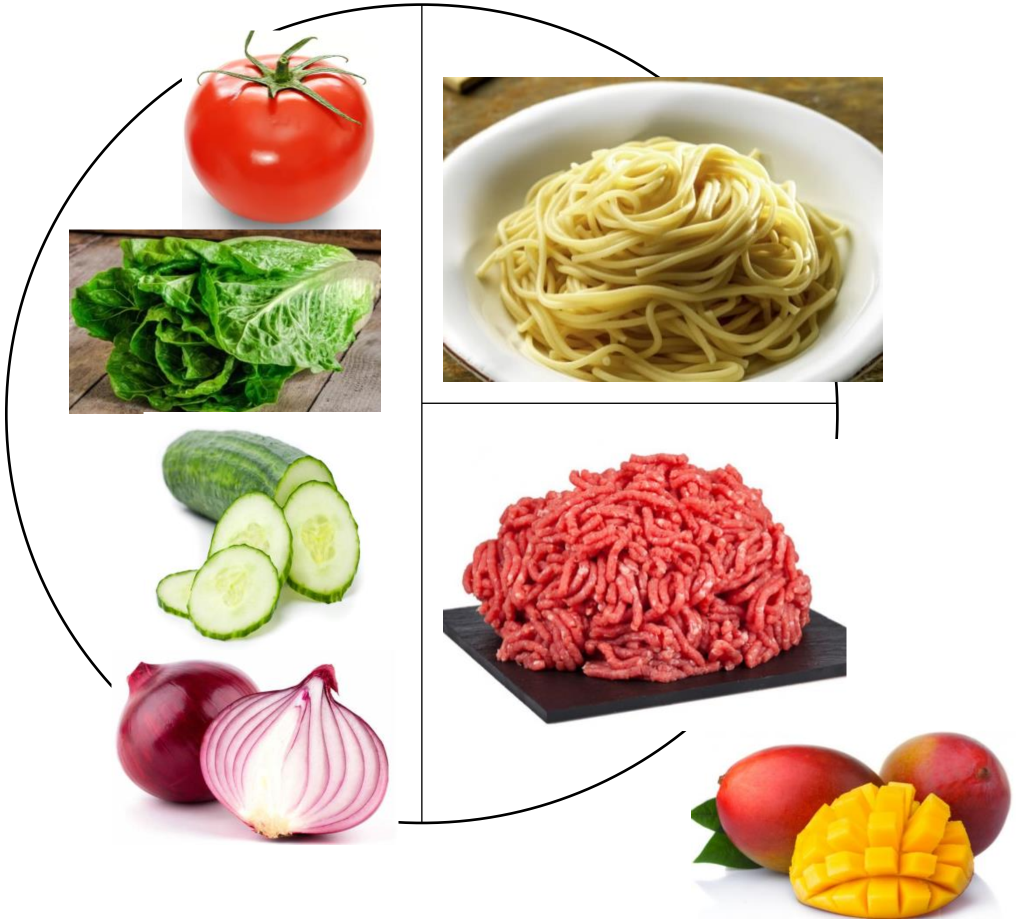
FRUTA

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS

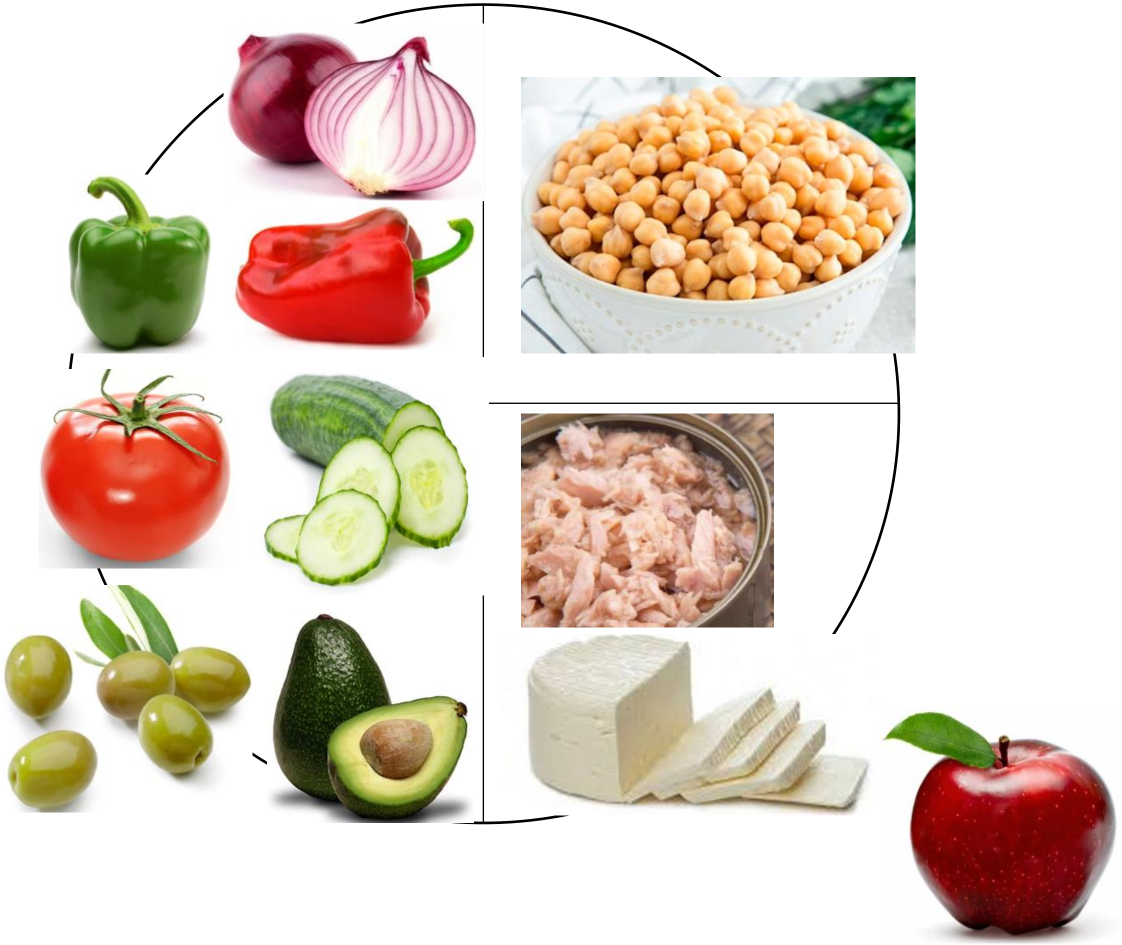


¿CÓMO COMPONER NUESTRO PLATO?

PASTA BOLOÑESA Y ENSALADA

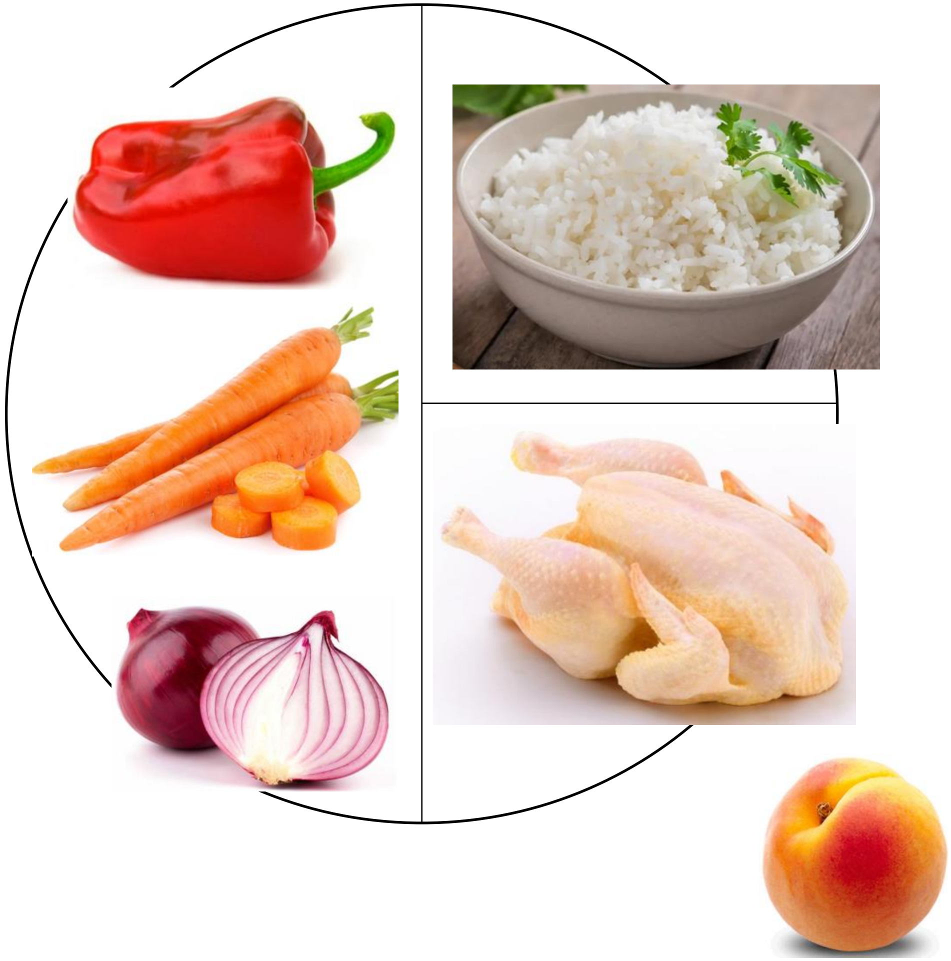


ENSALADA DE GARBANZOS CON ATÚN Y QUESO FRESCO

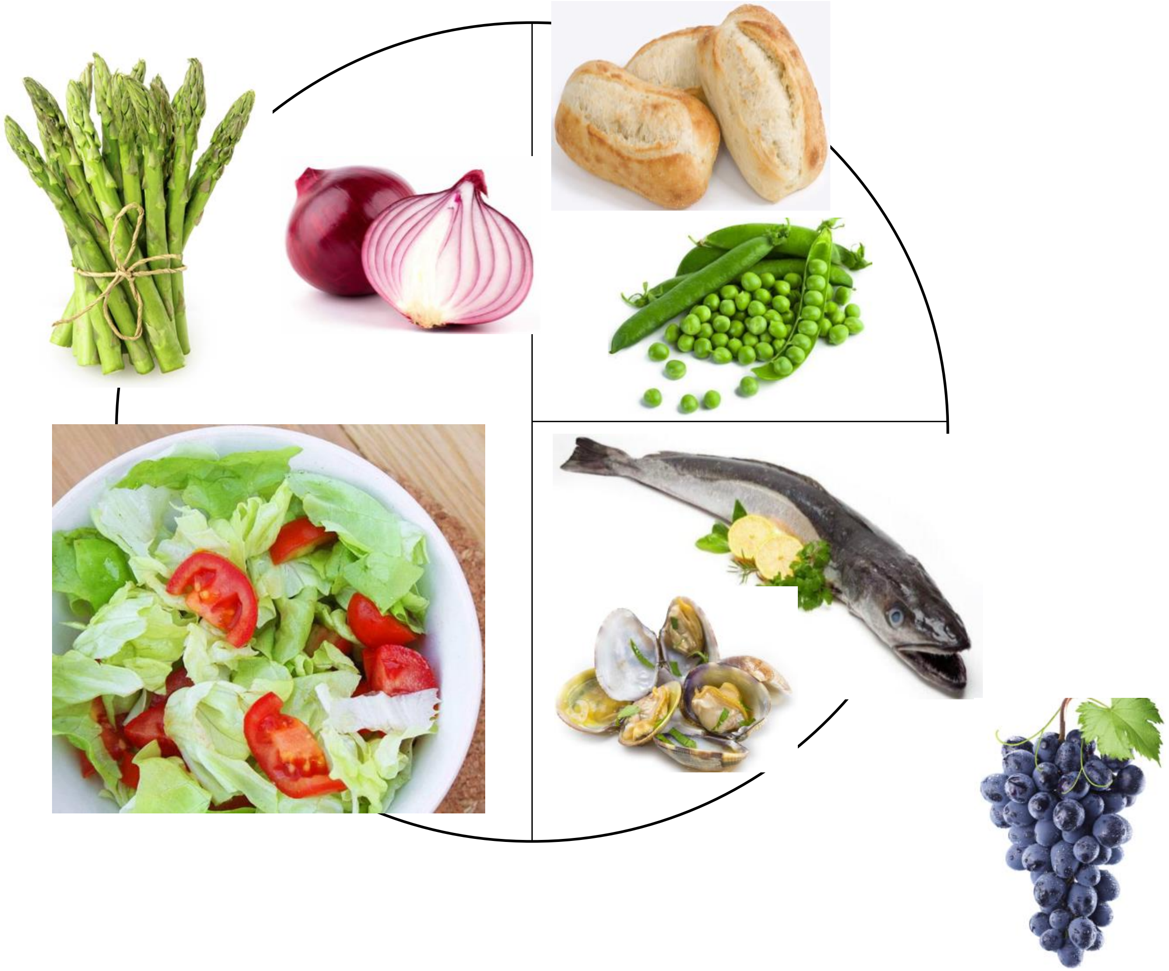


¿CÓMO COMPONER NUESTRO PLATO?

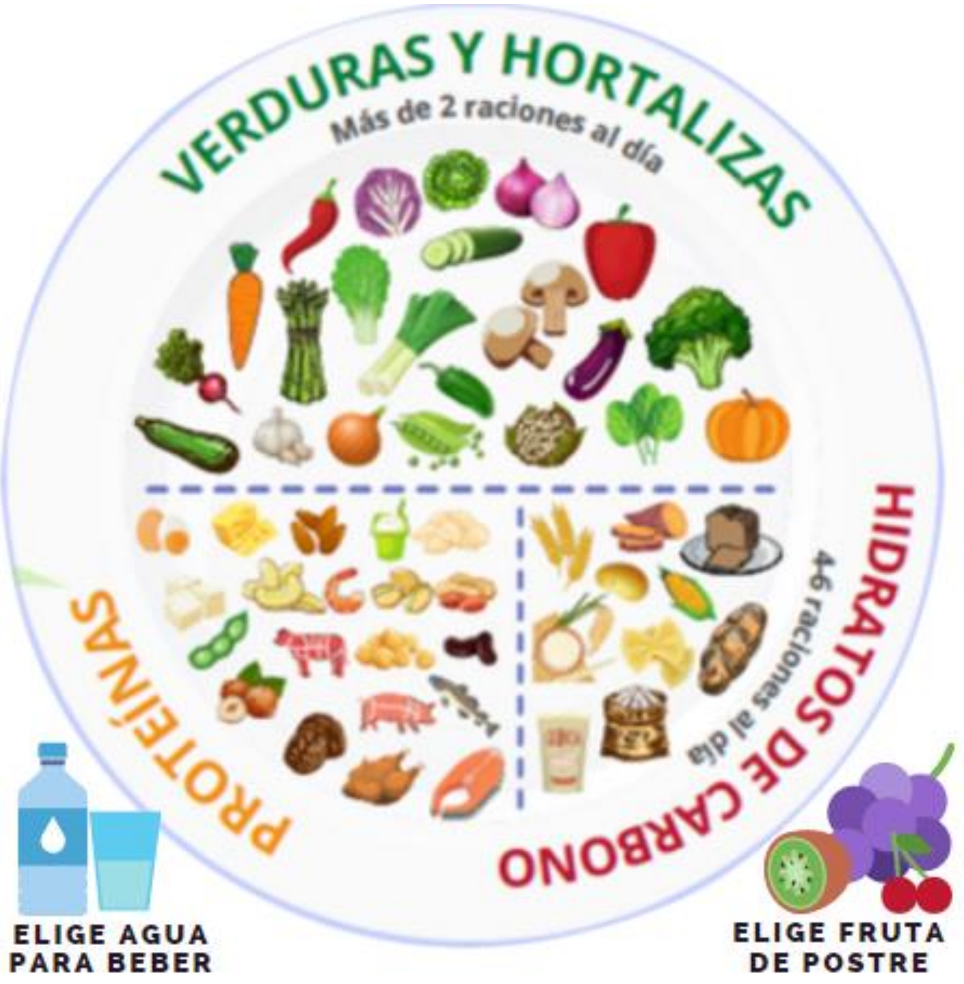
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS



MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPARRAGOS TRIGUEROS



ALIMENTACIÓN EN EPOC


VERDURAS Y HORTALIZAS
Más de 2 raciones al día
PROTEÍNAS
HIDRATOS DE CARBONO
4-6 raciones al día
ELIGE AGUA PARA BEBER
ELIGE FRUTA DE POSTRE

NUTRIENTES ESPECÍFICOS PARA EPOC

MAGNESIO

CALCIO

OMEGA-3

SELENIO

VITAMINA D

VITAMINAS A, C, E

¿Qué nos aportan y cómo podemos introducirlos en la dieta?

MAGNESIO

PROPIEDADES

Broncodilatador

Mejora la capacidad respiratoria y fortalece la mucosa bronquial

FUENTES

Almendras, cereales integrales, chocolate negro, pipas de calabaza, pipas de girasol, queso, pollo o pavo…

PAVO RELLENO DE DÁTILES Y CHAMPIÑONES AL HORNO

@COCINAABIERTA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 filetes de pavo
- 2 patatas medianas
- 1 huevo
- 1 cebolleta
- 15 dátiles
- 150g champiñones
- 100mL de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y perejil

SELENIO

PROPIEDADES

Antioxidante

Protege del desgaste de las células bronquiales. Es un nutriente **vital** en el caso de ser **fumador**

FUENTES

Huevos, atún, mejillones, alubias, bacalao, vísceras de res, anchoas, bonito, sepia, chocos, pasta…

CHOCOS ENCEBOLLADOS CON ARROZ

COCINA ABIERTA

INGREDIENTES (para 4 personas)	
8 chocos pequeños (limpios) 2 cebollas 200g arroz 2 dientes de ajo	200mL vino blanco 1 hoja de laurel Sal, aceite de oliva y perejil

OMEGA-3

PROPIEDADES

Antiinflamatoria

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

FUENTES

Sardinas, salmón, coles de Bruselas, nueces, trucha, lenguado, dorada, arenque, pez espada…

DORADA AL HORNO
CON PATATAS PANADERAS

INGREDIENTES (para 4 personas)	
1,5kg dorada 600g patatas 3 dientes de ajo 1 cebolla ½ pimiento rojo	½ pimiento verde 1 limón 400mL vino blanco Sal gorda y pimienta

CALCIO

PROPIEDADES

Mantenimiento de la densidad ósea

Participa en la relajación y contracción pulmonar. Nutriente imprescindible si se está tomando **corticoides**

FUENTES

Lácteos y derivados, brócoli, acelgas, higos, sardinas, huevo, almendras…

ACELGAS REHOGADAS CON PATATAS Y PIMENTÓN

INGREDIENTES (para 4 personas)	
1kg acelgas 3 patatas grandes 2 dientes de ajo 1 cebolla grande	1 cucharadita de pimentón Aceite de oliva y sal

VITAMINA D

PROPIEDADES

Fortalece el sistema inmunitario

Nutriente necesario para absorber correctamente el calcio. Evita el colapso respiratorio. Es imprescindible su ingesta si está tomando **corticoides**

FUENTES

Exposición solar, arenque, cordero, atún, champiñones, sardinas, langostinos, salmón, huevos…

EMPANADILLAS AL HORNO CON ATÚN Y HUEVO

INGREDIENTES (para 4 personas)	
16 obleas para empanadillas 3 huevos 8 aceitunas verdes 150g atún en conserva	850g tomate triturado 1 pimiento verde 1 cebolleta 2 dientes de ajo Aceite de oliva, sal

VITAMINA A, C, E

PROPIEDADES

Antioxidantes

Fortalecen el sistema inmune y reducen el riesgo de infecciones

FUENTES

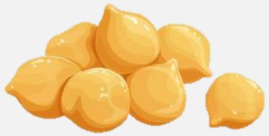
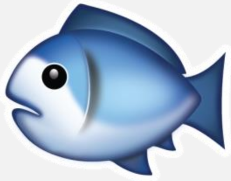
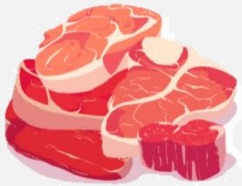
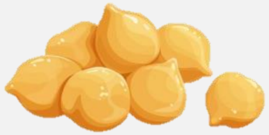
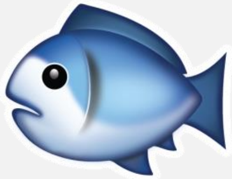
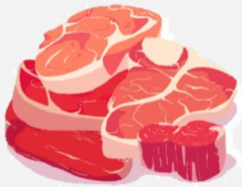
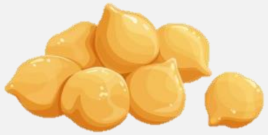
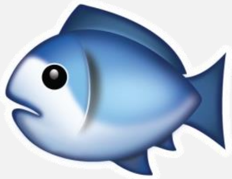
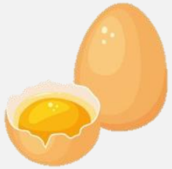
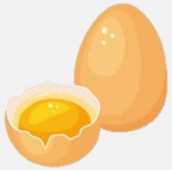
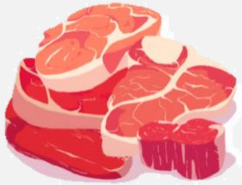
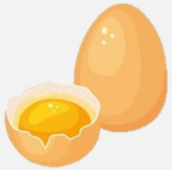
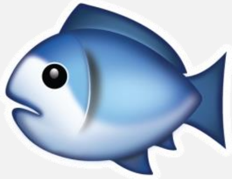
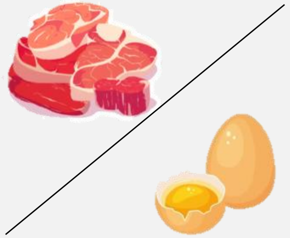
Fresas, naranja, kiwi, melocotón, tomate, zanahoria, pimiento…

Cualquier verdura o fruta con colores llamativos

HELADO DE FRUTOS DEL BOSQUE

INGREDIENTES (para 4 personas)	
3 yogures naturales 2 dátiles	300g frutos del bosque congelados (arándanos, frambuesas, fresas, moras…)

PLANTILLA SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA							
CENA							

FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL	
Pescado/Marisco	3-4 veces
Carne magra	3-4 veces
Huevos	3-6 veces
Legumbres	2-4 veces
Frutos secos	3-7 veces

FRECUENCIA DE CONSUMO DIARIO	
Fruta	3-5 veces
Verduras/Hortalizas	2-5 veces
Lácteos y derivados	1-3 veces
Cereales	3-6 veces

Incluir **fruta, frutos secos y lácteos** en desayunos, almuerzos y meriendas

Acompañar las comidas con una buena **guarnición de verduras** y como bebida **agua**

Universidad Europea Miguel de Cervantes

APEPOC
ASOCIACIÓN DE PACIENTES CON EPOC

EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO, ¿CÓMO DEBERÍAMOS COMER SI TENEMOS EPOC?

Andrea Ferreras Lozano

Estudiante
Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Europea Miguel de Cervantes