

ESCUELA DE PACIENTES



Vivir con EPOC



Vivir con EPOC ALIMENTACIÓN

Guía: pág.11

Vídeo: Cuidarse

Alimentación y Ejercicio



Cuide su alimentación

En la EPOC, **una alimentación correcta favorece el mantenimiento de una mejor calidad de vida**. Es muy recomendable que se mantenga en su peso adecuado. Tanto el sobrepeso como la desnutrición van a influir desfavorablemente en la evolución de su enfermedad.



¿Qué alimentos son los más recomendables?

Es recomendable realizar **comidas ligeras y poco abundantes, varias veces al día** (4 - 6 tomas al día), **con alimentos de fácil masticación**. La mejor bebida es el agua, siendo preciso ingerir una cantidad aproximada de 1,5 litros al día. Se deben instaurar medidas para prevenir el estreñimiento, aumentando el consumo de cereales integrales, frutas y vegetales.





¿Qué alimentos debo evitar?



Deberá **evitar alimentos que precisen una masticación prolongada y fuerte**, así como aquellos **que causan flatulencia y/o digestiones pesadas** (col, coliflor, cebolla, etc.). Evite la ingesta excesiva de hidratos de carbono (pan, patatas, pastas, arroz, etc.), así como las bebidas gaseosas. También deberá evitar tomar alimentos muy fríos, muy calientes o aquellos que le provoquen, por su experiencia, irritación faríngea, porque pueden provocar la aparición de tos.



Consejo >

Es importante que usted siga una **dieta saludable** para ayudarle a mantener su salud, haciendo al menos cuatro comidas al día con alimentos fáciles de masticar.