



Escuela Andaluza de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SALUD



## Escuela de Pacientes

### Si su IMC es inferior a 21

Su peso está por debajo de lo recomendado. El bajo peso o la desnutrición agravan los síntomas de la EPOC por lo que, en primer lugar, debe acudir a su centro de salud y consultar con sus profesionales para que te ayuden a ganar peso.

Te ofrecemos algunos **consejos** que puedes llevar a la práctica en tus comidas:

- Coma despacio, en pequeñas cantidades.
- No beba agua durante las comidas sino entre ellas, para que no se le llene el estómago.
- Beba los líquidos con una pajita, así hará menos esfuerzo.
- Tome alimentos muy nutritivos y calóricos.
- EJEMPLOS de alimentos muy nutritivos y calóricos:
  - ✓ Frutos secos de todo tipo (sin sal preferiblemente), triturados si es necesario para evitar atragantamientos.
  - ✓ Aceite de oliva virgen extra. Pasta de sésamo. Crema de cacahuete, Nutella casera.
  - ✓ Alimentos ricos en proteínas como pescados en salsa, mariscos y conservas de pescado, pechuga de pavo, carnes de todo tipo, quesos de todo tipo, huevos, claras de huevo, leche en polvo.
  - ✓ Salsas tipo bechamel, salmorejo, guacamole, mayonesas con aceite de oliva, etc.
  - ✓ Platos como croquetas, tortilla de patatas, quiches, pescados y carnes en salsa, pasta con bechamel y queso, lasañas...
  - ✓ Técnicas culinarias: Empanados y rebozados. Guisos. Asados.
  - ✓ No olvidar las frutas, verduras y legumbres, son la base de una alimentación sana.

Prepararlas de forma que aporten más calorías:

- ✓ Legumbres en puré ó trituradas, hummus.
- ✓ Ensaladas enriquecidas con frutos secos, trocitos de pollo, huevo duro, salmón ahumado.
- ✓ Espinacas con bechamel, berenjenas rellenas con carne, con atún, con huevo, etc.
- ✓ Verduras rebozadas, en tempura...
- ✓ Sopas y purés de verdura enriquecidos con aceite de oliva, queso rallado ó fundido, jamón, etc.
- ✓ Queso fresco tipo Philadelphia, Mascarpone.

#### Frutas:

- ✓ En compotas con ciruelas y orejones. Compota de manzana con queso fresco. Macedonias con helado.
- ✓ Batidos de frutas variadas, enriquecidos con papilla de cereales infantiles.
- ✓ Batido con plátano, zumo de naranja y galletas.
- ✓ Batido con almendras, dátiles y leche condensada.
- ✓ Zumos y batidos de frutas con leche ó yogur
- ✓ Si no se padece de diabetes, se pueden tomar postres dulces: flan con nata, arroz con leche, turrón blando o mazapán, helados, crema catalana, natillas de huevo, helados, postres lácteos...
- ✓ Añadir miel o mermelada al yogur, cuajada y requesón.
- ✓ Bizcochos caseros y tartas con crema pastelera, tarta de queso, tiramisu, tarta de nueces, tarta de almendras. Tortas de aceite.
- ✓ Frutas como la chirimoya, caquis, aguacate, higos, uvas, plátanos, etc.
- ✓ Frutas secas: dátiles, ciruelas, pasas, orejones...