



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



Escuela de Pacientes

Si su IMC es mayor de 25 (sobrepeso) o 30 (obesidad)

Tu peso está por encima de lo recomendado, el sobrepeso y la obesidad agrava los síntomas de la EPOC. Si cuidas tu peso y pierdes algunos kilos podrás respirar mejor y sentirte bien. Acude a tu centro de salud y consulta con tus profesionales para que te ayuden a perder peso. Es importante tener paciencia y constancia, no debes tener prisa y no recurras a las “*dietas milagro*” porque no son eficaces y pueden ser perjudiciales para su salud. Una dieta que haga perder mucho más de un kilo a la semana es peligrosa para la salud. Te ofrecemos algunos consejos que puedes llevar a la práctica en tus comidas:

- Realiza 5 pequeñas comidas al día.
- Cuando tengas ganas de picar distráete dando un paseo.
- Disminuye el consumo de bebidas alcohólicas y de refrescos azucarados con gas.
- Bebe agua, zumos de frutas, infusiones o bebidas “light” (antes de las comidas).
- Come más verdura, fruta, legumbres, lácteos desnatados, pan y cereales integrales (por ejemplo, 500 g de fruta tienen las mismas calorías que 60g de chocolate).
- El pan no engorda, pero sí el aceite, la margarina, el queso, los embutidos, las salsas, etc con que lo acompañas.
- Come menos carne, embutidos, repostería industrial, comida rápida, aperitivos salados y salsas.
- Come pescado 3 veces por semana.
- Sirve los alimentos de uno en uno en vez de mezclarlo todo en el plato.
- Levántate con tiempo para desayunar: es la comida más importante del día. Un desayuno ideal debe incluir: fruta o zumo natural, pan o cereales, leche, queso o yogur desnatados y una infusión, té o café no muy cargado.

Recuerda que además de la dieta te ayudará realizar alguna actividad física.