



Escuela de Pacientes

Consejos de alimentación para personas con enfisema

Generalmente, las personas con enfisema tienden a la delgadez y desnutrición por eso debemos tener una dieta rica en proteínas (hiperproteica) y tomar alimentos muy nutritivos y calóricos. A continuación te ofrecemos algunos consejos que puedes llevar a la práctica en tus comidas:

- **Las comidas** no pueden improvisarse, **deben planificarse y elegir opciones de alta densidad energética.**
- Anímate a comer, aun cuando no tengan hambre ¿cómo hacerlo?, vigila el consumo de alimentos (presencia, olor, compañía, etc) y ten en cuenta tus preferencias y aversiones.
- Dispón de los alimentos que te sea fácil conseguir, adecuados para ti y que más te gusten.
- Evita saltarte comida y compleméntalas con tentempiés.
- A menudo, un suplemento líquido entre comidas resulta eficaz: un batido, zumo o yogur líquido enriquecidos.
- Modifica la textura en caso necesario para mejorar la capacidad de masticación.
- Evita ingerir líquidos con las comidas para evitar sensación de plenitud.

Para diseñar tu dieta adaptada a tus necesidades, ten en cuenta esta información:

- Una dieta rica en proteínas supone ingerir unos 1,5 g/kg de peso y día de proteínas:
 - Si su peso es de 50 kg.....Debe consumir 75 g proteína al día
 - Si su peso es de 60 kg.....Debe consumir 90 g proteína al día
 - Si su peso es de 70 kg.....Debe consumir 105 g proteína al día
 - Si su peso es de 80 kg.....Debe consumir 120 g proteína al día
- En general una dieta rica en proteínas debe incluir diariamente 1 ración generosa de pescado ó carne y complementarse con huevos, claras de huevo, legumbres, lácteos y frutos secos. Además, los cereales, verduras y otros alimentos también aportan algunas proteínas.
- Para un cálculo más exacto, unos **7 g de proteínas** se consiguen con:
 - 1 huevo mediano
 - 2 claras de huevo (unos 60 g)
 - 30 g de carne ó pescado
 - 30 g de lentejas, soja ó otras legumbres

- 2 cucharadas de leche en polvo (20 g)
- 25 g de queso emmental ó similar
- 1 vaso de leche ó 2 yogures
- Unos 50 g de nueces ú otros frutos secos

Por lo que tomando p. ej 1 filete de carne ó pescado de 150 g ya conseguimos unos 35 g de proteínas.

- Para conseguir una dieta **hipercalórica**, además de ingerir las calorías necesarias acorde con los requerimientos estimados para el peso de cada paciente, se deben aumentar en **unas 500-1000** calorías diarias la ingesta habitual.
- Una manera de aumentar nuestra ingesta calórica es asegurarnos de incluir ADEMÁS de las 5 comidas habituales, una ingesta extra de 500 calorías, por ejemplo:

Sugerencias saludables de 500 calorías ó más:

Batido de plátano y frutos secos		
	CALORIAS (kcal)	PROTEINAS (g)
1 plátano mediano (120g)	100	1,3
1 vaso de leche entera ó yogur (250ml)	155	7,7
Nueces 8 unidades (40 g)	275	5,6
1 cucharada de miel (10g)	30	
TOTAL	560	14,6

'Casados' de dátiles con almendras: introducir 2 almendras en cada dátil y consumir masticando bien.		
	CALORIAS (kcal)	PROTEINAS (g)
10 dátiles	200	1,7
50 g de almendras	295	10,7
TOTAL	495	12,4

EJEMPLO DE MENÚ HIPERCALÓRICO E HIPERPROTEICO DE 3200 KCAL, con aporte reducido de carbohidratos (17% proteínas, 35% lípidos, 48% hidratos de carbono) y 27 g de fibra.	
Desayuno	1 bollo ó 2 rebanadas (100 g) de pan integral con tomate y 20 ml de aceite de oliva. 1 copa (200 ml) de zumo de naranja. 200 ml de leche entera con café.
Media Mañana	250 ml (1 vaso lleno) de leche entera con 2 cucharadas de cacao soluble.

	1 racimo pequeño de uvas (150g)
Comida	Macarrones (60g) con tomate y sofrito de verduras. Pechuga de pollo a la plancha (150 g) Gazpacho o ensalada. ½ bollo (50 g) de pan integral Aceite de oliva virgen 25 ml 1 plátano mediano
Merienda	1 bollo ó 2 rebanadas (100 g) de pan integral 1 copa (200 ml) de zumo de naranja Fiambre de pavo (50g) Aceite de oliva virgen 10 ml
Cena	Salmón (150 g) a la plancha ó al horno Puré de patatas ó patatas cocidas (250g de patata) Ensalada ó guisantes ½ bollo (50g) de pan integral Aceite de oliva virgen (20 ml) 1 yogur de frutas ó natillas.