



## Escuela de Pacientes

### Consejos sobre alimentación para personas con bronquitis crónica

Generalmente, las personas con bronquitis crónica tienden al sobrepeso y la obesidad por eso debemos tener una dieta hipocalórica controlada. Además de la dieta, no olvides que para evitar el sobrepeso es muy importante realizar ejercicio moderado, es importante mantener la actividad física regular. La combinación de ambas cosas, dieta y ejercicio nos fortalece y ayuda a mejorar nuestra calidad de vida. Puedes seguir estos consejos para perder peso:

- Aprende a: seleccionar alimentos con menos calorías, cocinar con poca grasa y aplicar trucos para cuando se tienen tentaciones (picoteos).
- Planifica tu menú semanal.
- Cuida el tamaño de las raciones: al comenzar la dieta es conveniente pesar los alimentos para hacernos una idea del tamaño de las raciones adecuadas.
- Come despacio y mastica bien.
- Cinco comidas al día: Hay que hacer tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés (almuerzo y merienda). Saltarse comidas es la peor idea para adelgazar, porque el cuerpo entra en modo ahorro y asimila mejor lo que comemos.

Tentempiés ligeros con menos de 80 calorías:

- 1 yogur desnatado edulcorado
- 1 zanahoria
- Palomitas de maíz sin grasa (25g)
- 1 manzana pequeña ó 1 pera
- 200 g de fresas
- 1 kiwi
- 1 rodaja de melón ó sandía
- ½ barrita de cereales tipo granola
- 2 claras de huevo duro

- Come en la proporción adecuada: incluye fruta en tres o cuatro de las comidas y un plato abundante de verduras a mediodía y en la cena. No hay que renunciar al pan (mejor integral), pero sí evitarlo cuando el plato principal sean legumbres, pasta o arroz.
- Ningún grupo de alimentos debe estar prohibido aunque es importante evitar: el azúcar, los dulces y el alcohol; no tomar más de tres

cucharadas al día de aceite de oliva; consumir cereales integrales y lácteos desnatados y para beber: agua e infusiones.

- Expectativas realistas: Hay que tener paciencia e ir incorporando cada día una nueva actividad que sea positiva y gratificante. Es importante contar con la colaboración de familiares y amigos en este empeño.
- La dieta en familia funciona mejor: si es equilibrada, no tiene por qué irle mal a nadie.
- Es conveniente contar con el asesoramiento de un médico o nutricionista que ayudará a diseñar menús variados acordes con nuestros gustos, necesidades y costumbres.