

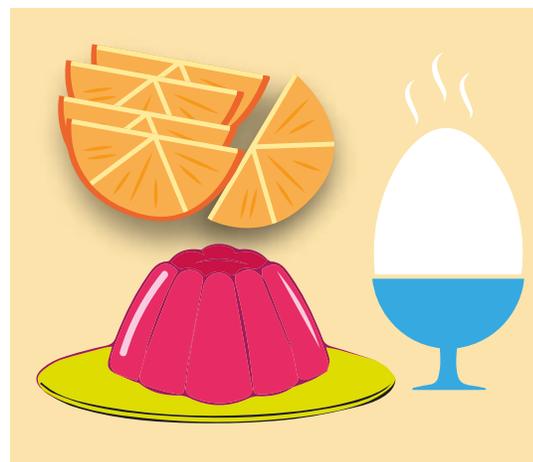
# RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA EL PACIENTE CON EPOC

(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

La unidad de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud:

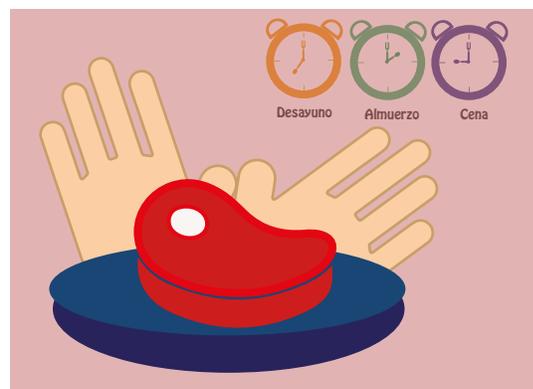
1

La consistencia de las preparaciones debe ser BLANDA. Esto quiere decir que se deben incluir alimentos y preparaciones que sean fáciles de masticar y deglutir, puré, picados, y cocidos para alcanzar una consistencia suave. Alimentos idealmente decorticados (Sin cáscara).



2

Es indispensable tener una alimentación fraccionada: desayuno, meriendas, almuerzo, onces, cena y refrigerio nocturno. Pues la mayoría de estos pacientes presentan saciedad precoz.



3

A la hora de comer recuerde: estar sentado, masticar adecuadamente y comer despacio.



4

Evitar alimentos productores de gases como: lentejas, garbanzos, brócoli, coliflor, repollo, vegetales de hoja crudos (acelga, espinaca, lechuga, etc.) y bebidas con gas.



5

Prefiera preparaciones al vapor, a la plancha, al horno o guisadas.  
**NO CONSUMA FRITOS**



6

Evite alimentos demasiados secos como: nueces, semillas, en general frutos secos (uvas pasas y ciruelas), maíz pira. Las galletas y panes, siempre y cuando estén remojados en alguna bebida.



7

Consuma LÍQUIDOS (bebidas o jugos) frecuentemente, para refrescar e hidratar, pero, recuerde que debe ser lejos de los tiempos de comida principales para evitar saciarse antes de tiempo.

