

## Autoridades

Gobernador de la Provincia de Buenos Aires  
Sr. Daniel Scioli

Ministro de Salud  
Dr. Alejandro Collia

Hospital Zonal Especializado en Agudos y Crónicos  
"Dr. Antonio A. Cetrángolo"

Dirección Médica  
Dr. Eduardo Giugno  
Dr. Salvador Pace

Comité de Docencia e Investigación  
Presidenta Dra. Liliana Castillo

## Autores

Hospital Zonal Especializado en Agudos y Crónicos  
"Dr. Antonio A. Cetrángolo"

Unidad de Nutrición:

Lic. Roxana Guida  
Lic. Silvia Rey  
Lic. Alejandra Caponi  
Lic. Magdalena López Guiñazú  
Lic. Florencia Lourenco  
Lic. Ma. Gabriela Zulueta

## Auspiciado por



Sociedad de Tisiología y  
Neumonología de la Provincia  
de Buenos Aires



ASOCIACION ARGENTINA DE  
MEDICINA RESPIRATORIA

## Gentileza de



# GUÍA ALIMENTARIA PARA PACIENTES CON



# EPOC

Área Nutrición

Hospital Zonal Especializado en Agudos y Crónicos  
“Dr. Antonio A. Cetrángolo”



# Tabla de contenidos

¿Qué es EPOC?

04

Relación del IMC y EPOC

05

¿Cómo influye la EPOC en el estado nutricional?

06

¡Consejos a la hora de comer!

07

Gráfico de alimentos para pacientes con EPOC

08

Alimentos ricos en calcio

10

Cómo disminuir la ingesta de sodio

11

Recomendaciones para pacientes con EPOC

12

Test de estado nutricional

14

Ejemplo de distribución de comidas para un día

16

Recetas saludables para EPOC

18

# ¿Qué es EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica es una enfermedad prevenible y tratable caracterizada por limitación del flujo aéreo y que no es completamente reversible. Es usualmente progresiva y asociada con respuesta inflamatoria anormal de los pulmones a partículas nocivas o gases, causada primariamente por el cigarrillo. También produce consecuencias sistémicas.

La EPOC afecta a más de 600 millones de personas en el mundo.

Muchas veces se diagnostica tardíamente y más del 20% de los fumadores desarrollará la enfermedad.

## Diagnóstico de EPOC

### Síntomas

1. Tos
2. Expectoración
3. Disnea

### Exposición a Factores de Riesgo

1. Tabaco
2. Ocupación
3. Polución

## ESPIROMETRÍA

# Relación del IMC y EPOC

Los pacientes con EPOC, pueden presentar desnutrición, sobrepeso u obesidad, que puede determinarse según IMC.

$$\text{IMC} = \text{Peso(kg)} / (\text{talla (m)})^2$$

Los valores del IMC son los siguientes:

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL	IMC
Delgadez	< 21 Kg/m <sup>2</sup>
Normopeso	21 – 24.9 Kg/m <sup>2</sup>
Sobrepeso	25 – 29.9 Kg/m <sup>2</sup>
Obesidad	> 30 Kg/m <sup>2</sup>

La *desnutrición y obesidad* se relaciona con mayor grado de inflamación. A su vez, los pacientes obesos, muchas veces tienen más de dos componentes del Síndrome Metabólico (SM). **Además que los individuos obesos fumadores presentan mayor mortalidad y resistencia a la insulina.**

El SM se diagnostica cuando un individuo presenta más de uno de los siguientes valores alterados.

- Obesidad Abdominal
- Hipertensión arterial
- Triglicéridos aumentados
- Glucemias altas
- Colesterol aumentado

# ¿Cómo influye en el estado nutricional?

Es común ver en estos pacientes alteración del peso, generalmente acompañado de una disminución de la masa muscular y aumento de la masa grasa.

A Nivel Nutricional, hay disminución de masa muscular y aumento del tejido graso.

Esto sucede porque al consumir más oxígeno y a mayor trabajo respiratorio, el organismo necesita más energía, que acompañado de pérdida de apetito, cansancio y tos frecuente, hacen que muchas veces, los pacientes tengan dificultades para cubrir los requerimientos de nutrientes y energía que el cuerpo necesita. Así, los músculos respiratorios tienen menos fuerza y resistencia para la contracción.

A medida que la enfermedad avanza hay mayor deterioro del Estado nutricional y calidad de vida, además de la alteración de la respuesta inmune, que lleva a mayor riesgo de padecer enfermedades como la neumonía.

Otro punto importante es la posible aparición de osteoporosis a causa de los medicamentos y alteración en el metabolismo óseo.



# ¡Consejos a la hora de comer!

- Comer varias veces al día, por lo menos 6 comidas, pequeños volúmenes.
- Evitar comer en exceso.
- Si utiliza oxígeno, asegúrese de usarlo durante y después de la comida. El acto de comer y la digestión requieren de energía, lo que aumenta la necesidad de oxígeno.
- Elegir alimentos que sean fáciles de preparar. Trate de descansar antes de comer.
- Elegir preparaciones de consistencia blanda.
- Comer despacio y masticar bien la comida. Comer sentado.
- Si tiene gases y/o se siente hinchado, evitar alimentos productores de gas como: legumbres (lentejas, porotos; garbanzos), coles (Brócoli, coliflor, repollo), vegetales feculentos (papa, batata, choclo, mandioca), vegetales de hoja crudos (acelga, espinaca, lechuga, etc.) y bebidas con gas.
- Tomar abundante líquido, pero alejados de las comidas o al finalizarlas.
- Limite la ingesta de sal, el exceso de sodio puede hacer retener líquidos que puede dificultar la respiración.
- Limite el consumo de bebidas con cafeína que pueden interferir con alguno de sus medicamentos y pueden hacer que se sienta nervioso.



# Gráfico de alimentos para EPOC



- 1. Lacteos:** 2 tazas tipo té de leche o yogur + 2 cucharas tipo postre de queso untable + 1 porción de queso fresco.
- 2. Carnes y Huevo:** 1 porción del tamaño de la palma de la mano de carne vacuna o 1/8 de pollo o filet mediano o ½ lata de jaurel, atún o caballa al natural. Huevo: 3 unidades por semana.
- 3. Verduras:** 1 porción del tamaño de un plato de postre o 1 taza tipo café con leche o 1 unidad chica por día.
- 4. Frutas:** 3 unidades mediadas. 1 de las 3 que sea cítrico (mandarina, naranja, pomelo, etc.).
- 5. Cereales, legumbres y panes:** 1 pocillo tipo café en crudo o 1 plato playo cocido de cereales + 2 mignones o felipes o 4 rebanadas de pan tipo lactal dietético o galletitas de agua bajas en grasas (1 mignón = 5 galletitas bajas en grasa). Legumbres: 1 plato cocido por semana en reemplazo de los cereales.
- 6. Aceite:** 4 cucharadas tipo postre. Consumirlos sin cocción.

# Alimentos ricos en calcio

El uso de ciertos medicamentos puede disminuir la utilización de calcio por el organismo, por eso te recomendamos aumentar la ingesta de los alimentos, ricos en calcio.

## Alimentos Ricos en Calcio



# Cómo disminuir la ingesta de sodio

- Evitar llevar la sal a la mesa.
- Realizar la cocción de los alimentos sin agregar sal.
- Usar variedad de condimentos en reemplazo de la sal (orégano, pimienta, comino, etc.).
- Utilizar limón para darle gusto a la comida.
- Probar las comidas antes de salarlas y en el caso de querer condimentarlas, realizarlo con una cucharada tipo café en cada comida principal.
- Seleccionar correctamente los alimentos evitando los de alto contenido como: Sal fina, sal gruesa, sales de especias, quesos frescos y duros (muzzarella, de máquina, de rallar, mar del plata, etc.), fiambres, embutidos, picadillos, paté, caldos en cubos, sopas envasadas, galletitas con sal, galletitas dulces, pastas rellenas, pizza y comidas compradas, masa de tarta y empanadas, alimentos envasados en salmuera, aderezos (mayonesa, ketchup, salsa golf, etc.), productos de copetín, bebidas alcohólicas y gaseosas.



# Recomendaciones para pacientes EPOC

## ...con bajo peso:

- Incorporar una cucharada sopera de leche en polvo a la leche fluida (ya sea sola o en infusiones).
- Enriquecer los platos principales con queso (untable, fresco o de rallar descremados) en platos como puré, ensaladas, carnes, pastas, budines, arroz, etc.
- Adicionar clara de huevo a todas las preparaciones posibles.
- Consumir vegetales preferentemente cocidos (al horno, hervidos, asados, en forma de soufflés, budines, croquetas, buñuelos, purés, etc.) ya que dan menos saciedad que las verduras crudas aunque éstas también pueden ingerirse.
- Al igual que los vegetales; preferir frutas cocidas como por ejemplo manzana asada, compota, budines, tartas, tortas, etc.
- Realizar ingestas con mas frecuencia y en pequeñas cantidades (al menos las cuatro comidas y dos colaciones).

Evaluar con su nutricionista la posibilidad de un suplemento dietario en el caso que sea necesario

## ...con sobrepeso:



- Seleccionar leche, yogur y quesos descremados.
- Reemplazar el azúcar por edulcorante.
- Consumir 1 huevo 2 a 3 veces por semana.
- Seleccionar cortes de carnes magros (peceto, lomo, nalga, bola de lomo, cuadrada, roast beef, bife angosto, cuadril y carne picada de cortes magros) y retirar la grasa visible. Pollo sin piel, preferentemente pechuga. Pescados: merluza, atún al natural, brótola, lenguado, caballa, abadejo, pollo de mar, pez palo, jurel.
- Utilizar el aceite en crudo.
- Aumentar el consumo de fibra (Cereales integrales, verduras, frutas especialmente con cascara) para regular el tránsito intestinal, y evitar la compresión del tórax por la constipación.
- Incorporar los vegetales en las 2 comidas principales, preferentemente crudos para aumentar la saciedad y la fibra.
- Elegir frutas frescas como postre preferiblemente crudas y con cáscara.
- Consumir al menos 2 litros de agua por día; evitar las bebidas azucaradas.

# Test de estado nutricional

¿Sabía que su enfermedad tiene un alto riesgo de producir desnutrición?

Para saber su estado nutricional realice el siguiente test. Se recomienda repetirlo cada tres meses.

Tuve un cambio de peso últimamente (aumenté o disminuí)	2
Como dos comidas al día o menos	3
Como pocas frutas o vegetales	2
Tengo dificultad para masticar	3
Como carnes y productos lácteos menos de tres veces por semana	2
No siempre tengo dinero suficiente para comprar los alimentos que necesito	4
No siempre tengo capacidad física para comprar, cocinar o alimentar por mí mismo, y no tengo nadie que lo haga por mí	4
Tengo alguno de estos síntomas digestivos; diarreas, vómitos, náuseas, hinchazón, gases, etc.	3
Necesito oxígeno durante las comidas	3
Consumo tres o más veces por semana alimentos ricos en grasas (facturas, productos de copetín, fiambres, frituras, etc.)	2
Consumo tres o más veces por semana dulces (Azúcar, gaseosas, caramelos, galletitas dulces, etc.)	1

**Suma de todos los puntos (puntuación nutricional)**

## Resultados



### Menos de 3 puntos:

¡¡¡BUENA!!! Vuelva a repetirlo en tres meses.

### Entre 3 y 6 puntos:

Su riesgo de tener un estado nutricional pobre es MODERADO!

Vea que pueda hacer para mejorar sus hábitos de comida y modo de vida. Existen muchos recursos que lo pueden ayudar como un Lic. en Nutrición, centro de salud.

Vuelva a comprobar su puntuación en 2 meses.

### Más de 7 puntos:

Su riesgo de tener un estado nutricional pobre es ALTO!

Visite a su nutricionista, enséñele esta lista. Consulte sobre los problemas que puede padecer.

Pídale ayuda para mejorar su estado nutricional.

### Recuerde:

Las señales de riesgo no representan un diagnóstico de ninguna condición o enfermedad. Si tiene alguna pregunta o preocupación consulte a un nutricionista.



# Ejemplo de distribución de comidas (1 día)

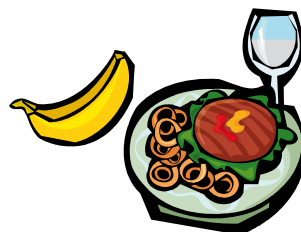
Elija una opción para cada comida

## Desayunos



	Más (+)	Más (+)
Té con leche		
Café con leche	2 galletitas de agua	Dulce o jalea de frutas
Licudo de frutas	1 migñon	Queso untable
Yogurt con cereales o frutas	2 tostadas de pan lactal	
Mate cocido con leche		

## Almuerzo



Hamburguesas caceras de pollo con puré de calabaza + 1 manzana

1 filet de merluza al horno con puré mixto + panqueques frutales

Fideos con salsa bolognesa + postre de leche

Ravioles de Ricota con salsa blanca + ensalada de frutas

Arroz con atún y arvejas + 1 mandarina

Canelones de acelga con salsa mixta + una Traviata de queso magro

Ñoquis de sémola a la bolognesa + 1 compota de pera

## Meriendas



	Más (+)	Más (+)
Té con leche		
Café con leche	2 galletitas de agua	Dulce o jalea de frutas
Licudo de frutas	1 migñon	Queso untable
Yogurt con cereales o frutas	2 tostadas de pan lactal	
Mate cocido con leche		

## Cena



Hamburguesas caceras de carne con puré de papa + 1 naranja

1 Road beef con ensalada de zanahoria y huevo + 1 compota de manzana

Carne al horno con panaché de verduras + flan

Zapallitos rellenos + budín de pan

Soufflé de queso y calabaza + 1 banana

Pan de Carne con Ensalada caprésé + queso y dulce

Pescado al Horno con arroz primavera + tarantela

# Recetas saludables para EPOC

## Salsa blanca diet

Cocinar 2 cucharadas tipo postre de maicena previamente diluidas en una taza tipo te de leche descremada hasta que tome consistencia, condimentar, agregar fuera del fuego 2 cucharadas soperas de aceite.



## Soufflé de queso y calabaza

Verter medio litro de leche parcialmente descremada en una cacerola y agregar 30 gramos de almidón de maíz. Ubicar la cacerola sobre el fuego y cocinar revolviendo constantemente hasta que rompa el hervor. Agregar 200 gramos de queso descremado rallado y 200 gramos de puré de calabaza. Condimentar.

Completar la cocción durante 5 minutos más. Al finalizar agregar 30 cc. de aceite vegetal y mezclar. Precalentar el horno a temperatura fuerte (200°C).

Batir 3 claras de huevo a punto de nieve bien firme. Volcar una tercera parte del batido y mezclarlas con la preparación anterior. Incorporar el resto del batido y mezclar con movimientos envolventes para no bajar la espuma de las claras y obtener una preparación bien aireada.

Pincelar un molde con un poco de aceite, incorporar la preparación. Llevar al horno y cocinar durante 20 minutos para que el soufflé crezca y se dore.

## Pan de carne relleno

Lavar, pelar y rallar/picar una zanahoria y una cebolla. Colocar 100 gramos de carne picada en un recipiente. Agregar la cebolla previamente re ahogada en agua, condimentar. Colocar la preparación de la carne sobre una asadera aceitada y darle forma alargada. Distribuir a lo largo de la preparación huevo duro y zanahoria rallada. Enrollar la carne dándole forma de pan. Cocinar a horno moderado durante 25 a 30 minutos.

## Ñoquis de sémola a la bolognesa

Diluir medio pocillo tipo café de harina de maíz en una taza de leche descremada fría, condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y cocinar. Agregar dos cucharadas tipo té de aceite y revolver. Agregar luego una yema y seguir mezclando hasta que se espese, dejar enfriar.

Poner la mezcla sobre la mesada cortar formas de 1 cm de espesor. Poner en asadera pincelada con aceite, espolvorear con queso rallado y gratinar. Servir con la salsa bolognesa.

Salsa Bolognesa: saltear la cebolla con agua, agregar la carne picada. Una vez cocida; incorporar los tomates naturales o enlatados previamente triturados. Condimentar a gusto. Dejar cocinar hasta el hervor.

## Zapallitos rellenos

Lavar los zapallitos y cortarlos a la mitad. Ahuecarlos y picar la pulpa extraída. Calentar 4 cucharadas de caldo de verdura desgrasado en una sartén y reahogar ahí media cebolla rallada, la pulpa picada, 3 tomates pelados y 150 gr de carne picada magra. Revolver y condimentar a gusto. Completar la cocción durante 5 minutos mas, agregar 2 cucharadas de queso rallado y revolver.

Precalentar el horno a temperatura moderada (160° C) y rellenar los zapallitos con la preparación. Acomodarlos en una placa para horno, espolvorearlos con queso descremado y cocinar al horno durante 20 minutos.

## Pescado al horno

Lavar, pelar y rallar/picar una zanahoria y una cebolla. Blanquear la cebolla en una cacerola con agua. Colocar el filet de merluza sobre una placa de horno aceitada, colocar sobre el filet la zanahoria, la cebolla y perejil picado. Condimentar, hornear hasta cocción completa.

## Panqueques frutales

Mezclar 2 huevos con media taza de harina leudante y una pizca de sal. Agregar lentamente media taza de leche fluía descremada y formar una pasta blanda y suave. Pincelar en una sartén media cucharada de aceite, colocar la pasta en un cucharón y llevar a cocción de ambos lados. Una vez listos, agregar el relleno.

Relleno: mezclar con queso descremado untable las frutas y el azúcar o edulcorante. Otra variante puede ser mezclar el queso con un puré de frutas y canela.

## Pera o manzana nevada

Cortar y cocinar en agua suficiente la pera o la manzana sin cascara y 2 cucharadas tipo postre de azúcar, enfriar. Batir 2 cucharadas de queso descremado untable con un poco mas de azúcar, poner en un molde y llevarlo a la heladera.

## Budín de Pan

En un recipiente mezclar 160 gramos de miga de pan remojada en leche, azúcar o edulcorante y esencia de vainilla hasta formar una esponja. Incorporar 1 huevo batido, verter todo el contenido en un molde y cocinar a baño maría.



# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

