
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 9. **Neumología**

Recomendaciones nutricionales para el paciente con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Usted puede y debe seguir una alimentación variada.

Pero debe también recordar que, a causa de su enfermedad, ha de tener algunas precauciones que le vamos a explicar en los siguientes puntos:

- En vez de realizar sólo tres comidas abundantes a lo largo del día, haga 5 ó 6 tomas. Es decir, coma la misma cantidad pero repartida en tomas más pequeñas. Así evitará cansarse mientras come y no notará sensación de fatiga cuando haya terminado de comer. Procure comer despacio y masticar bien.

- No tome alimentos que puedan producirle que la comida le “vuelva a la boca” (reflujo), como el chocolate, alimentos muy grasos, etc. También deberá evitar las verduras que le produzcan gases (flatulencia).

- Deberá tomar de 3 a 4 raciones de fruta al día, sobre todo de frutas ricas en vitamina C y E (por ejemplo: naranjas, kiwis, mandarina, fresas) y 2 raciones de verdura diarias: espinacas, acelgas, judías verdes, etc. Las raciones de fruta o de verdura son de 200 gramos (pesadas en crudo y limpias).

- Debe tomar pescado de 2 a 3 veces por semana; se recomienda que en dos de ellas el pescado sea azul

(salmón, trucha, bonito, etc.). Las raciones serán de 200-250 gramos.

- No debe tomar los alimentos ni muy calientes ni muy fríos, porque pueden causarle tos.

- Debe tomar líquidos en abundancia; es aconsejable que los beba fuera de las comidas para que no se sienta lleno enseguida y coma menos de lo necesario.

- Utilice en su alimentación aceites vegetales, especialmente el aceite de oliva.

- Tome poca sal: un máximo de 2,5 gramos al día. Para dar más sabor a sus platos, puede utilizar hierbas aromáticas, como tomillo, perejil, orégano, estragón, pimentón, nuez moscada, comino, etc.

- Si su médico le indica que debe seguir una dieta sin sal estricta, significa que no debe añadir nada de sal a los alimentos, ni a los platos una vez preparados. Tampoco puede ponerles cubitos de caldo y no ha de comer alimentos ricos en sal, como salazones y conservas (consulte la tabla I).

- Es aconsejable que haga algo de reposo antes y después de las comidas.

Ejemplo de dieta

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1 vaso de café con leche 1 bollo de pan sin sal con mantequilla sin sal y mermelada 1 vaso de zumo de naranja	Puré de calabacín con un quesoito Filetes de lomo empanados con tomate al horno Pan sin sal/flan	Acelgas rehogadas con patatas y pasas Salmón a la plancha con lechuga Pan sin sal 1 cuajada
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
Requesón con miel 1 pieza de fruta	1 naranja troceada con azúcar y canela	Batido de leche con fruta fresca, 1 galleta y azúcar

Tabla I
Alimentos permitidos y limitados según su contenido en sal

Grupo de alimentos	Permitidos	Limitados
Leche y derivados	Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla y queso sin sal	Queso y mantequilla con sal. Quesos curados
Cereales	Pan sin sal. Pasta italiana, cereales, arroz, harina	Pan con sal. Pastelería industrial (envasados)
Verduras y hortalizas	Verduras y hortalizas frescas y congeladas. Patatas frescas	Verduras y hortalizas en conserva (espárragos, champiñones, tomate, etc.) Puré de patata instantáneo
Legumbres	Legumbres	Legumbres en conserva
Carnes, aves y derivados	Carne fresca: ternera, buey, pavo, pollo, conejo, cerdo, jamón cocido sin sal. Vísceras (riñones, hígado)	Carne salada, ahumada, curada, precocinada, en conserva. Embutidos y charcutería
Pescados y mariscos	Pescado fresco (blanco y azul)	Pescados ahumados, en salazón o conserva. Mariscos
Huevos	Huevos	
Frutas	Fruta fresca. Compotas y zumos naturales (no en conserva)	Frutas, compotas y zumos en conserva
Frutos secos		Frutos secos salados (aperitivo)
Grasas	Aceites de oliva y semillas	Mantequilla y margarina, salsas comerciales tipo mahonesa, ketchup, mostaza, etc.
Bebidas	Agua natural, aguas minerales con poco sodio	
Azúcares/condimentos	Azúcar, miel, pastelería y helados caseros. Chocolate, cacao. Tomillo, nuez moscada, perejil, etc.	Sal (tanto para cocinar como en la mesa). Condimentos salados (mostaza, pepinillos). Cubitos de caldo

Recomendaciones nutricionales para el paciente con fibrosis quística

Usted puede, en principio, seguir una alimentación prácticamente normal, es decir, puede comer lo que le apetezca si hace correctamente el tratamiento con los enzimas. Sólo ha de recordar que, a causa de su enfermedad, ha de tener algunas precauciones que le vamos a explicar en los siguientes puntos:

- Deberá hacer 3 comidas principales al día (desayuno, comida y cena) y, además, 2 tomas más ligeras (una a media mañana y una a media tarde, por ejemplo).

- Deberá tomar los enzimas pancreáticos antes de las principales comidas y de las tomas entre comidas para que las grasas y las proteínas no le sienten mal. Puede tomarlos con zumo (no con leche o helado) y siempre antes de que tome las vitaminas. Si la comida es muy larga puede tomar 2/3 de los enzimas antes y el 1/3 restante durante la comida.

- Los alimentos nuevos, es decir, aquellos que vaya a comer por primera vez, deberá introducirlos poco a poco. Si algún alimento le produce malestar o nota que le hace ir de vientre más de lo normal, deje de tomarlo. Si esto se repite con muchos de los alimentos, consulte al médico que le atiende.

- Su dieta llevará sal en cantidades normales.

En períodos de calor o después de haber realizado un ejercicio físico importante, puede necesitar algo más de sal. En ese caso, puede comer alimentos salados como palomitas, frutos secos salados o encurtidos.

- Debe vigilar sus deposiciones: si son más numerosas de lo normal, si siente a menudo dolor de vientre o si ve que hay restos de alimentos en sus heces, consulte a su médico (puede ser que necesite mayor cantidad de medicación).

- Si baja de peso (un 10% o más de que le corresponde) deberá consultar a su médico.

- Si necesita una alimentación especialmente rica en calorías (complementación dietética), tome alimentos que contengan muchas calorías en poco volumen; p.ej., pudding, natillas, queso, flan, etc. Esto puede ocurrir, por ejemplo, con infecciones respiratorias, en los períodos de crecimiento, etc.

- En casos de dificultad respiratoria, emplear alimentos blandos y de consistencia líquida, tipo purés, gelatinas...

- Tome alimentos fríos cuando le disminuya el apetito.

Trucos para enriquecer los platos sin aumentar el volumen

Sopas, purés y cremas, añadir:

- Queso rallado, quesito
- Huevo duro picado
- Trozos de jamón serrano
- Salsa de tomate frito
- Nata líquida, mantequilla
- Aceite
- Picado de almendras y avellanas
- Picatostes de pan frito

Verduras:

- Rehogarlas con aceite y pasas
- Sofrito con ajos y jamón
- Salsa bechamel
- Mahonesa

Legumbres, añadir:

- Sofrito de chorizo

Arroz, añadir:

- Salsa rosa (mahonesa y tomate)
- Sofrito de ajo y jamón

Pastas, añadir:

- Salsa enriquecidas con nata, queso, bacon, frutos secos, etc.

Carnes y pescados:

- Dejarlos a remojo en leche antes de cocinarlos.
- Empanados
- Rebozados y guisados

Postres, enriquecerlos con:

- Azúcar, miel
- Mermelada
- Nata
- Leche condensada o en polvo
- Chocolate
- Frutos secos

Tabla de alimentos recomendados (ingerir todos los días) y limitados

Grupo de alimento	Recomendados	Limitados
Lácteos	Leche, quesos, natillas, yogur	Quesos curados
Carnes y pescados	Carnes magras: pollo, pavo, ternera, conejo Pescado azul y blanco, huevos	Carne de vacuno mayor, cerdo, cordero Marisco
Legumbres, verduras y hortalizas	Lentejas, pastas, arroz Verdura de hoja verde (diabéticos) Frutas variadas	
Grasas	Aceite de oliva, margarinas vegetales	Animales: manteca de cerdo
Otros	Sal de adición, encurtidos, zumos	

Ejemplo de dieta

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1 vaso de leche entera con 2 cucharadas de cacao en polvo 45 g de cereales de desayuno 1 vaso de zumo de naranja	Lentejas estofadas con chorizo. Pescadilla frita (200 g) con tomate al horno y queso. Pan Natillas con galleta	Puré de verduras con picatostes Libritos de lomo (lomo, jamón de York y queso), pan Macedonia de frutas con azúcar
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
Bocadillo de jamón serrano con mantequilla 1 vaso de zumo	Melocotón en almíbar, nata, almendras picadas y chocolate líquido	1 yogur con un trozo de bizcocho

Recomendaciones nutricionales para el paciente con tuberculosis pulmonar

Usted puede y debe seguir una alimentación variada. Pero debe también recordar que, a causa de su enfermedad, ha de tener algunas precauciones que le vamos a explicar en los siguientes puntos:

- En principio, puede comer de todo. No tiene ningún alimento prohibido siempre y cuando su médico no le indique otra cosa.
- En vez de realizar sólo tres comidas abundantes a lo largo del día, haga al menos 5 tomas. Es decir, coma la misma cantidad pero repartida en tomas más pequeñas. Si es preciso, antes de acostarse haga una última toma con algo ligero (compota, leche con cereales, etc.).
- Si cuando toma la medicación en ayunas tiene náuseas o vómitos, no beba los líquidos justo después de tomar las medicinas. Es preferible que coma en primer lugar el pan, las tostadas, la fruta o el yogur y deje para un poco más tarde el líquido.
- Añada (salvo que esté contraindicado) leche en polvo desnatada a los purés, verduras, sopas y postres para aumentar así la ingesta de proteínas y calcio.
- Para reforzar su alimentación, puede tomar alimentos que contengan mucha energía (ricos en calorías): pasas, orejones, natillas, flan, y si le sientan bien, frutos secos (Tabla I).
- Es aconsejable que haga algo de reposo antes y después de las comidas.
- Si a pesar de todo, su alimentación es insuficiente, es probable que deba tomar suplementos nutricionales ricos en calorías y proteínas (son productos farmacéuticos preparados para proporcionar a su organismo los nutrientes que necesita). Su médico se lo indicará.
- Si le recetan suplementos nutricionales, no los tome justo antes de comer: repártalos a lo largo del

Tabla I

Trucos para enriquecer los platos sin aumentar el volumen

Sopas, purés y cremas, añadir:

- Queso rallado, queso
- Huevo duro picado
- Trozos de jamón serrano
- Salsa de tomate frito
- Nata líquida, mantequilla
- Aceite
- Picado de almendras y avellanas
- Picatostes de pan frito

Legumbres, añadir:

- Sofrito de chorizo

Arroz, añadir:

- Salsa rosa (mahonesa y tomate)
- Sofrito de ajo y jamón

Pastas, añadir:

- Salsas enriquecidas con nata, queso, bacon, frutos secos, etc.

Verduras:

- Rehogarlas con aceite y pasas
- Sofrito con ajos y jamón
- Salsa bechamel
- Mahonesa

Carnes y pescados:

- Dejarlos a remojo en leche antes de cocinarlos
- Empanados
- Rebozados y guisados

Postres, enriquecerlos con:

- Azúcar, miel
- Mermelada
- Nata, frutos secos
- Leche condensada o en polvo
- Chocolate

día y deje que pasen, al menos dos horas, entre el momento en que los toma y las comidas más importantes del día.

Ejemplo de dieta

<p style="text-align: center;">DESAYUNO</p> <p>1 vaso de leche entera con 2 cucharadas de cacao en polvo 45 g de cereales de desayuno 1 vaso de zumo de naranja</p>	<p style="text-align: center;">COMIDA</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo. Pescadilla frita (200 g) con tomate al horno y queso. Pan Natillas con galleta</p>	<p style="text-align: center;">CENA</p> <p>Puré de verduras con picatostes Libritos de lomo (lomo, jamón de York y queso), pan Macedonia de frutas con azúcar</p>
<p style="text-align: center;">MEDIA MAÑANA</p> <p>Bocadillo de jamón serrano con mantequilla 1 vaso de zumo</p>	<p style="text-align: center;">MERIENDA</p> <p>Melocotón en almíbar, nata, almendras picadas y chocolate líquido</p>	<p style="text-align: center;">ANTES DE ACOSTARSE</p> <p>1 yogur con un trozo de bizcocho</p>

Recomendaciones nutricionales para el paciente con trasplante pulmonar

La medicación que toma conduce a una situación singular: por un lado, los inmunosupresores alteran los lípidos y los niveles de glucosa en sangre; pero por otro, los corticoides abren el apetito y hacen retener agua.

En estas circunstancias, las recomendaciones dietéticas son muy importantes y se apoyan en el tipo de alimentos permitidos y limitados. Por todo ello, ha de tener algunas precauciones, que le vamos a explicar en los siguientes puntos:

- Debe realizar una dieta variada en la medida de lo posible. Para ayudarle a saber qué alimentos debe consumir de forma habitual y cuáles debe limitar, adjuntamos al final de las recomendaciones generales una tabla explicativa (tabla I).

- En vez de realizar sólo tres comidas abundantes a lo largo del día, haga 5 ó 6 tomas. Es decir, coma la misma cantidad, pero repartida en tomas más pequeñas. Así evitará ingerir gran cantidad de alimentos de una sola vez. Procure comer despacio y masticar bien.

- Utilice las formas de cocinar más naturales, es decir, consuma comidas caseras y evite las comidas precocinadas. Utilice aquellas técnicas culinarias que menos grasa le aportan al alimento (coccción, la plancha, horno, etc.).

- Tome todos los días verdura y 3 veces por semana como mínimo, legumbres, aunque si tiene la glucosa alta (exceso de azúcar en la sangre) el plato de legumbres no debe ser muy grande.

- La leche y los derivados lácteos han de ser desnatados.

- Las carnes han de ser magras. El pollo, pavo y el conejo son carnes altamente recomendadas por su bajo contenido en colesterol, siempre y cuando no coma la piel.

- El pescado debe formar parte habitual de su dieta. Es aconsejable que coma pescado azul (sardina, trucha, bonito, jurel, etc.) al menos 2 veces a la semana.

- Sustituya el azúcar por edulcorantes (azúcares artificiales). La bollería y los productos de pastelería no los debe comer, pues contienen mucho azúcar y mucha grasa.

- Si retiene líquidos, la comida debe ir sin sal. Eso significa que no debe añadir nada de sal a los alimentos, ni a los platos una vez preparados. Tampoco puede ponerles cubitos de caldo y no ha de comer alimentos ricos en sal, como salazones y conservas. Para dar más sabor a sus platos puede utilizar hierbas aromáticas como tomillo, perejil, orégano, estragón, pimentón, nuez moscada, comino, etc. Para ayudarle a saber qué alimentos puede o no consumir en esta situación, adjuntamos una tabla explicándoselo (tabla II).

- Recuerde que hacer ejercicio físico de un modo habitual (y sin sobreesfuerzos) le ayuda a controlar el exceso de grasa y de peso.

Ejemplo de dieta

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1 vaso de café con leche 20 g de pan con aceite de oliva 1 vaso de zumo de naranja	Lentejas. Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate. 1 rodaja de pan 1 pieza de fruta	Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha con lechuga 1 rodaja de pan
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
Yogur desnatado	Queso fresco	1 vaso leche desnatada

Tabla I

Alimentos recomendados y desaconsejados para el control de la diabetes e hipertrigliceridemia

Grupo de alimentos	Permitidos	Ninguno	Limitados (2-3 veces por semana)
Leche y derivados	Leche y yogur semidesnatados o desnatados		Queso fresco
Cereales	Pan blanco (a diario, pero cantidad limitada), cereales de desayuno sin azúcar		Pasta italiana, arroz, harina
Verduras y hortalizas	Todas		Patatas fritas caseras
Legumbres	Todas (en cantidades no muy grandes)		
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel, conejo y caza		Ternera, buey, cerdo, cordero, jamón (partes magras)
Pescados y mariscos	Pescado blanco y azul		Conservas de pescado (prohibidas si la dieta es sin sal)
Huevos	Clara de huevo		Huevo entero
Frutas	Todas		Uvas, aguacate, aceitunas
Frutos secos			
Grasas	Aceite de oliva o semillas		
Azúcares			

Fuente: Bonada i Sanjaume. En *Nutrición y Dietética Clínica*, "Dieta controlada en grasa en las dislipemias" (Cap. 37), pág. 335. Ed. Doyma.

Tabla II
Alimentos permitidos y limitados según su contenido en sal

Grupo alimento	Permitidos	Limitados
Leche y derivados	Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla y queso sin sal	Queso y mantequilla con sal. Quesos curados
Cereales	Pan sin sal. Pasta italiana, cereales, arroz, harina	Pan con sal. Pastelería industrial (envasados)
Verduras y hortalizas	Verduras y hortalizas frescas y congeladas. Patatas frescas	Verduras y hortalizas en conserva (espárragos, champiñones, tomate, etc.) Puré de patata instantáneo
Legumbres	Legumbres	Legumbres en conserva
Carnes, aves y derivados	Carne fresca: ternera, buey, pavo, pollo, conejo, cerdo, jamón cocido sin sal. Vísceras (riñones, hígado)	Carne salada, ahumada, curada, precocinada, en conserva. Embutidos y charcutería
Pescados y mariscos	Pescado fresco (blanco y azul)	Pescados ahumados, en salazón o conserva. Mariscos
Huevos	Huevos	
Frutas	Fruta fresca. Compotas y zumos naturales (no en conserva)	Frutas, compotas y zumos en conserva
Frutos secos		Frutos secos salados (aperitivo)
Grasas	Aceites de oliva y semillas	Mantequilla y margarina, salsas comerciales tipo mahonesa, ketchup, mostaza, etc.
Bebidas	Agua natural, aguas minerales con poco sodio	
Azúcares/condimentos	Azúcar, miel, pastelería y helados caseros. Chocolate, cacao. Tomillo, nuez moscada, perejil, etc.	Sal (tanto para cocinar como en la mesa). Condimentos salados (mostaza, pepinillos). Cubitos de caldo