

# ALIMENTARSE BIEN PARA RESPIRAR MEJOR

Las enfermedades respiratorias se caracterizan por producir limitaciones físicas de diferente grado en las personas y afectan a su salud, lo que comporta cambios importantes en su estilo de vida.

## Alimentación y nutrición

La alimentación y la nutrición son dos situaciones encadenadas que siguen secuencias bien definidas: **nos alimentamos y por lo tanto nos nutrimos.**

Una buena alimentación tiene que basarse en el aporte y distribución correcta de todos los nutrientes necesarios para favorecer la salud y la calidad de vida del individuo.

**Alimentación equilibrada**, la entendemos como una escalera de necesidades, hay que subir (comer) un escalón para llegar al otro.

Los alimentos se suelen agrupar según los nutrientes que contienen. La clasificación de los alimentos puede representarse gráficamente según la siguiente pirámide.



## Raciones en crudo de cada uno de los grupos de alimentos

<b>Leche y derivados</b> (1 ración)	<b>Carne, pescado, huevos</b> (1 ración)	<b>Cereales, legumbres, frutos secos</b> (1 ración)	<b>Verduras y hortalizas</b> (1 ración)	<b>Frutas</b> (1 ración)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml de leche</li> <li>• 125 g de yogur</li> <li>• 40 g de queso manchego semigraso</li> <li>• 60 g de queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g de carne</li> <li>• 150 g de pescado</li> <li>• 70 g de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g de cereales</li> <li>• 70 g de arroz y pasta</li> <li>• 70 g de legumbres</li> <li>• 30 g de frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g de verdura</li> <li>• 250 g de hortalizas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150-200 g de frutas</li> </ul>

## Objetivos de una buena alimentación

- Prevenir o revertir estados de malnutrición, tanto por exceso (**hipernutrición**) como por defecto (**desnutrición**) para mejorar la función respiratoria.
- Corregir las alteraciones nutricionales mediante una dieta adaptada a las necesidades de cada persona.
- Mantener un peso y un **nivel de actividad física** adecuados.
- Mejorar la calidad de vida.

### Consecuencias de la obesidad sobre la respiración

**Alteraciones en la oxigenación:** que aumenta a medida que aumenta la obesidad.

Disminución del aire que entra y sale de los pulmones a causa del exceso de peso.

**Agravamiento de otras enfermedades respiratorias:** EPOC, síndrome de apnea del sueño...

## Recomendaciones nutricionales para evitar la obesidad

- Dieta equilibrada con una cantidad y calidad suficiente de **proteínas, vitaminas y minerales**.
- **Realice ejercicio físico** según las posibilidades de cada persona, adaptándolo a su situación.
- No haga ninguna otra actividad mientras comemos (leer, ver la tele...).
- Vaya a comprar con una planificación previa y sin el estómago vacío. **Planifique bien los menús** para evitar comprar alimentos en exceso.
- Evite el alcohol.



## Recomendaciones nutricionales para respirar mejor

- Realice como mínimo 4-5 comidas al día, así evita cansarse mientras come y no notará sensación de fatiga cuando haya terminado.
- **Coma despacio y mastique bien** los alimentos con la boca cerrada para que no entre aire.
- No tome los alimentos ni muy fríos ni muy calientes ya que podrían causar tos.
- Utilice métodos **sencillos de cocción** como son la plancha, horno, microondas, vapor... evitando aquellas cocciones donde se añaden grasas (fritos).
- Evite el estreñimiento **aumentando el consumo de fibra**.
- **Aumente los líquidos** a base de agua, zumos naturales, infusiones, frutas, verduras, ya que favorecen la salida de secreciones.
- Limpie las vías respiratorias (eliminación de secreciones) antes de las comidas.
- Evite comidas abundantes para evitar digestiones pesadas.
- Prepare alimentos en **pequeñas porciones** y congelarlos para los días en que la disnea y la astenia limiten las fuerzas y el interés para poder cocinar.

Si tiene alguna pregunta, consulte [esteveteijin.com](http://esteveteijin.com)  
o llámenos al **900 400 100**