

# Cómo usar la nutrición para respirar más fácilmente con EPOC

## Lo que debe comer

### 1 Elija alimentos con alto contenido de proteínas



Carne magra, aves, pescado



Leche, yogur, queso



Tofu, huevos



Ensure Complete™

### 2 Agregue alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales



Cereales o panes de granos integrales



Trigo integral, arroz integral o salvaje, cebada, centeno integral

Elija frutas y verduras de todos los colores para cubrir más necesidades nutricionales. Algunos ejemplos son:



#### Verde

Espinaca, brócoli, col



#### Amarillo y anaranjado

Zanahorias, duraznos, melón cantalupo



#### Rojo

Manzanas, pimientos rojos



#### Azul y violeta

Berenjena, arándanos



#### Blanco

Bananas, ajo, coliflor

### 3 Coma alimentos con alto contenido de calorías



Crema, leche entera, queso, helado, yogur de leche entera



Alimentos con alto contenido de grasas saludables: margarina blanda, aceite de oliva, aceite de canola

### 4 Beba 8 a 10 vasos de agua u otros líquidos todos los días

Asegúrese de que muchas de estas bebidas tengan un alto contenido de calorías, proteínas, vitaminas y minerales, como la leche y Ensure Complete™



## Por qué su cuerpo necesita estos alimentos:

- La buena nutrición y un buen estado nutricional pueden ayudarlo a desarrollar músculos respiratorios fuertes y a prevenir infecciones
- El agua y otros líquidos ayudan a que las mucosidades no sean espesas y facilitan la expectoración
- Las calorías adicionales le dan más energía, porque respirar con EPOC es un gran esfuerzo

# Consejos fáciles para obtener los nutrientes que necesita:

Llene su plato con el equilibrio correcto de alimentos saludables.

½ plato de verduras y frutas    ¼ de plato de alimentos proteicos



¼ de plato de alimentos de granos integrales



Beba un vaso de leche entera o agua con su comida

Comer solo una parte de su comida puede dar como resultado una menor nutrición

Puede ser difícil comer una cantidad suficiente de los alimentos correctos cuando no se siente bien.



Agregar una bebida nutricional puede ayudar a cubrir las necesidades nutricionales

Si come menos de la mitad de sus comidas diarias, beba dos botellas de Ensure Complete™ para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales en su dieta.

## 1 Coma refrigerios con alto contenido proteico y calórico, como por ejemplo:

- Nueces sin sal o galletas integrales con mantequilla de maní
- Batidos de leche, batidos de fruta, Ensure Complete™
  - El contenido proteico de 8 oz. líq. (237 ml) de Ensure Complete™ equivale a 2 huevos pequeños y 2 tostadas o una pechuga de pollo pequeña y una papa asada

## 3 Hable con su médico o enfermera si:

- Está bajando o aumentando de peso: pésese una vez por semana
- Tiene signos de infección: fiebre, mucosidad que se vuelve verde o de un color más oscuro
- Su respiración empeora: más tos o falta de aliento

## 2 Para disminuir el cansancio y la falta de aliento:

- Use recetas fáciles de preparar y congele porciones pequeñas que pueda calentar fácilmente
- Coma 4 a 6 comidas pequeñas en lugar de 3 grandes
- Coma alimentos que necesiten poca masticación: huevos, queso, mantequilla de maní, verduras cocidas, sopas crema, bayas, avena y bebidas nutricionales como Ensure Complete™
- Use el oxígeno y siéntese erguido en una silla mientras come para que sus pulmones se puedan llenar
- Coma lentamente y espere hasta recuperar el aliento antes de tomar el próximo bocado



Para entregas a domicilio, visite [www.AbbottStore.com](http://www.AbbottStore.com) o llame al 1-800-258-7677\*



**Para calorías adicionales**  
Ensure Complete™  
Nutrición equilibrada para fortalecer los músculos, el corazón, el sistema inmunitario y los huesos



**Para una dieta clara**  
Ensure Clear™



**Para la diabetes**  
Glucerna®



**Ayuda a generar masa corporal magra para facilitar la cicatrización de las heridas**  
Juven®



**Para una dieta renal**  
Nepro®

\*En todas las compras telefónicas se cobra un cargo de \$5.95 en concepto de procesamiento.

Usar bajo supervisión médica.