

# EPOC: nutrición que ayuda a respirar mejor

En la EPOC (enfermedad pulmonar crónica), respirar consume **mucha energía**. Una buena nutrición ayuda a **mantener fuerza y músculo** y a no fatigarse al comer. Complementa el tratamiento respiratorio.

## Lo que ayuda en el día a día



### Proteína suficiente

Pescado, huevo, carne magra, lácteos: cuidan el músculo respiratorio.



### Comidas pequeñas y frecuentes

Cansan menos que las copiosas y dejan respirar mejor.



### Energía de calidad

Aceite de oliva, aguacate, frutos secos: nutritivos sin gran volumen.



### Verdura y fruta

Antioxidantes para la salud pulmonar.



### Hidratación

Ayuda a fluidificar las secreciones.



### Comer con calma y sentado

Descansar antes de comer reduce la fatiga.



En la EPOC perder músculo es un riesgo; el objetivo es nutrir bien, no restringir. Tu equipo médico te orientará.

# EPOC: qué vigilar

Conviene evitar lo que provoca **hinchazón y fatiga al respirar** y cuidar el peso para no perder fuerza.

## A vigilar o limitar



### Bebidas con gas

Hinchan y dificultan la respiración.



### Alimentos flatulentos

Si te hinchan mucho, modéralos (legumbre, col, cebolla).



### Exceso de sal

Retiene líquidos; puede dificultar la respiración.



### Comidas copiosas y pesadas

Llenan el estómago y comprimen el diafragma.



### Ultraprocesados

Poco nutritivos cuando cada bocado cuenta.



### Perder peso sin querer

Señal de alarma: avisa a tu equipo si ocurre.



Tanto el bajo peso como la pérdida de músculo empeoran la EPOC. Si comes poco por fatiga, díselo a tu médico/a o nutricionista.