



► NUTRICIÓN Y LA EPOC ... 1

○ NUMERO  
2

○ VOLUMEN  
1

○ Marzo  
2009



► ¿SE LE SUBE EL PESO?:  
¡IDEAS PARA QUE EL PESO NO  
SE LE VAYA DE LAS  
MANOS!.....2



► ¿QUE SON LOS ACEITES  
SANOS? .....2

# noticias Nutricionales

¡EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN “PEQUEÑOS BOCADOS”!

## Nutrición y la EPOC



La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica ó la EPOC es la 4ª causa principal de muerte en los Estados Unidos. Es una enfermedad progresiva que hace que respirar, caminar, cocinar, ó comer se conviertan en actividades extremadamente difíciles de sobrellevar. Los síntomas incluyen tos crónica (a veces con mucosidad), ruidos en el pecho y problemas para respirar. EPOC incluye enfisema y bronquitis crónica y aproximadamente 24 millones de americanos la sufren.

La causa principal de la EPOC es fumar pero el estar expuesto por largo tiempo a contaminantes (aire, polución, polvo, químicos, etc.) puede contribuir a enfermarse de los pulmones. Lamentablemente no hay cura contra la EPOC, pero cambios en la dieta y estilo de vida pueden ayudar a controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida de la persona que la sufre.

### Prevención

La prevención es lo más importante para evitar la EPOC. Lo más importante es reducir el contacto con contaminantes que atacan los pulmones. Dejar de fumar es un gran paso para evitar enfermarse.

Una dieta rica en antioxidantes puede ayudar reduciendo el estrés oxidativo y la inflamación que puede generar la EPOC. Los antioxidantes pueden ser vitaminas, minerales y fitoquímicos que se encuentran en abundancia en frutas y verduras frescas. Los fumadores tienden a tener niveles más reducidos de antioxidantes en el plasma sanguíneo, lo que puede ayudar a explicar por qué desarrollan EPOC más fácilmente.

### Nutrición y Enfisema

Una persona con enfisema tiende a tener bajo peso por la hiperactividad del metabolismo. La malnutrición puede afectar la función respiratoria lo cual puede traer complicaciones en todo el cuerpo. Por eso es importante comer las calorías necesarias para evitar la desnutrición.

### Nutrición y la Bronquitis Crónica

Contrario al enfisema, una persona con bronquitis crónica por lo general tiene un peso normal ó sobrepeso. El sobrepeso puede contribuir con la EPOC complicando la respiración. Bajar de peso es muy importante para evitar complicaciones.

### Nutrición y la EPOC en general

Asegurarse que las calorías consumidas son suficientes es esencial cuando se sufre de la EPOC. Pero también es importante de dónde vienen las calorías. Los carbohidratos tienden a producir más dióxido de carbono y eso hace que nuestros pulmones tengan que trabajar extra para sacarlo de nuestros cuerpos ó expirarlo. Una dieta baja en carbohidratos y alta en grasa (con suficiente proteína) es generalmente recomendada.

Una dieta sana no cura la EPOC, pero ayuda a minimizar las complicaciones de la enfermedad. Aparte de dar más energía, también una dieta sana ayuda a luchar contra las infecciones de la manera apropiada.

Las siguientes son algunas ideas recomendadas por la Asociación Americana del Cuidado Respiratorio:

- Limite las comidas con mucha sal porque le hacen retener mucho líquido y eso puede interferir con la respiración.
- Evite las comidas que le producen gas, ya que también pueden interferir con la respiración. La mejor manera de eliminar diferentes comidas en su dieta es probando lo que le hace mejor. Trate de escribir en un diario cómo se siente después de comer diferentes comidas y elimine las que le dan gas.
- Trate de comer las comidas temprano. De esa manera, tendrá más energía para utilizar durante el día.
- Evite comidas que no tienen ningún valor nutricional. Asegúrese de comer comidas que le brindan la mejor nutrición.
- Trate de comer 6 comidas pequeñas en vez de comer 3 comidas grandes al día. Esto lo mantendrá lleno y lo aliviará para evitar problemas con la respiración.
- Si usa oxígeno, asegúrese de tener la zonda mientras come – y después de comer también. El comer y digerir la comida requiere energía, y eso ocasiona que su cuerpo use mas oxígeno.
- Trate de comer en una atmósfera relajada y disfrute de sus comidas.
- Consulte con su doctor si tiene algunas restricciones en su dieta (por ejemplo dieta especial para prevenir úlceras) ó si tiene sobrepeso ó bajo peso.

Recuerde que éstas son recomendaciones generales y que no sustituyen de ninguna manera las recomendaciones dadas por su médico de cabecera. Buena nutrición ayuda mucho a las personas que sufren de problemas respiratorios, a veces más aún que a personas que no sufren de esos problemas.



## ¡Se le Sube el Peso!

**¡Ideas para que el peso no se le vaya de las manos!**

- 1) Aprenda a comer alimentos de cada grupo. ¡Vaya a “Mipirámide” al sitio de Internet [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para aprender más!
- 2) Observe cuanto come y las porciones de los alimentos consumidos. La mejor manera de reducir las porciones que come es comiendo despacio. Eso lo ayudará a sentirse lleno (usualmente en 20 minutos) sin comer demás.
- 3) Elija alimentos “densos.” Esos alimentos tienen muchos nutrientes y no contienen calorías “extra.” Las verduras son un gran ejemplo de alimentos densos con muchos nutrientes.
- 4) ¡Muévase! La actividad física lo puede ayudar a mantener un peso saludable. Recuerde que debe empezar de a poco y practicar actividades físicas que le agraden.
- 5) Observe su progreso controlando lo que come y la actividad física que hace. Diferentes estudios han demostrado que cuando la gente controla su dieta y hace actividad física, es más probable que el peso se mantenga bajo.

*Información obtenida en el sitio de MiPirámide*

Alcanzar un peso sano es importante para ayudar a prevenir enfermedades crónicas incluyendo la alta presión, la diabetes, el cáncer y las enfermedades del corazón. Incluso para las personas obesas, es bueno bajar un poco de peso.

Mucha gente quiere bajar de peso. Para hacer eso la estrategia es simple: ¡Coma menos y haga más ejercicio! El desafío es poner esa estrategia en práctica diariamente. Si tiene sobrepeso, aquí le ofrecemos ideas simples que lo ayudaran a bajar de peso gradualmente:



## ¿Que son Los Aceites Sanos?

Las Guías Dietarias para los Americanos recomiendan elegir aceites más sanos en vez de los aceites con grasas saturadas y trans. La cantidad recomendada para cada persona depende de la edad, el sexo, y la actividad física de cada persona. También recomiendan consumir alrededor de 2 cucharadas por día. \*Recuerde\* los aceites se encuentran en muchas de las comidas que se consumen todos los días como los aderezos para ensalada, pescado, y mayonesa. Limite la grasa en su dieta, pero no la remueva completamente. El truco está en comer la “grasa buena.”

**¿Cuánto es una porción?** Una cucharada de aceite, 2 cucharadas de aderezo, 1 cucharada de mayonesa ó margarina, 1 onza de nueces.

**¿Qué es un aceite?** Sí, un aceite es una grasa. La mayoría de los aceites son líquidos a temperatura ambiente. La mayoría de los aceites son grasas buenas.

**¿Qué es una grasa buena?** Una grasa buena es una grasa sana y se conoce como grasa insaturada. Generalmente vienen de las plantas ó del pescado. Las grasas de las plantas no contienen colesterol. Hay tres categorías generales para estas grasas contenidas en los aceites.

<b>Ácidos grasos mono saturados</b>	Se encuentran en los aceites de oliva, canola, avocado, nueces y semillas
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	Se encuentran en los aceites vegetales (maíz, girasol, soja y semilla de algodón), nueces y semillas
<b>Ácidos grasos omega-3</b>	Los pescados de “agua fría” (salmón, caballa, arenque), y en los aceites de linaza, lino y nuez

**¿Qué es una grasa mala?** Es un tipo de grasa que es dañina. Estas grasas son generalmente sólidas a temperatura ambiente. Aparte pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón porque suben los niveles del colesterol malo (LDL) en la sangre. Hay dos categorías generales para estas grasas dañinas.

<b>Grasas saturadas</b>	Usualmente se encuentra en alimentos de origen animal (todo tipo de mantecas y sebo), y también en los aceites de palma y coco
<b>Grasas trans</b>	También conocidas como “aceites hidrogenados,” primero comienzan como aceites vegetales y luego son procesados a grasas saturadas (margarina, comidas fritas y procesadas en el mercado)

**¿Por qué comer buenos aceites es bueno?** Estos aceites no elevan el colesterol malo (LDL) en la sangre, entonces cuando se reemplazan grasas malas con buenas el riesgo de enfermedades del corazón disminuye. También ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K.

**CONSEJOS-** Para reemplazar las grasas malas pruebe la manteca de cacahuate natural. Reemplace el queso en el sándwich con avocado. Ponga semillas de girasol en la ensalada en vez de pedacitos de tocino. Coma unas nueces en vez de papas fritas (chips).

## Mamografías: ¡Hágase Revisar!



- La mamografía es actualmente el test más barato y efectivo para la pronta detección del cáncer de pecho.
- Una mamografía no es suficiente. Para detectar el cáncer tempranamente se necesita más de una mamografía.
  - Es extremadamente importante la detección temprana del cáncer. Si su doctor no la sugiere, pregúntele cómo hacerse una.
- Cuando se llega a los 40 años, se debe empezar a hacerse una mamografía por año.
- Si el cáncer de pecho es común en su familia, es recomendado empezar a hacerse mamografías a una temprana edad.