



Recomendaciones alimentarias en la **FPI**

Avalado por:



AFEFPI
Asociación de Familiares y Enfermos
de Fibrosis Pulmonar Quística



Introducción

- ✓ La fibrosis pulmonar idiopática (FPI) es una enfermedad de los pulmones caracterizada por una pérdida progresiva de su capacidad que dificulta la respiración.
- ✓ Los pequeños sacos de aire (alveolos) que forman parte del pulmón son sustituidos gradualmente por cicatrices. No se conoce muy bien el por qué (por ello se denomina idiopática) pero la consecuencia es que los pulmones se endurecen y cada vez es más difícil respirar.
- ✓ Este daño pulmonar no puede repararse pero existen tratamientos que consiguen frenar el avance de la enfermedad.
- ✓ Es importante que los pacientes con FPI mantengan una alimentación saludable y equilibrada.
- ✓ No todos los pacientes con FPI padecen efectos secundarios y, por tanto, solo será necesario adaptar la alimentación en aquellos que los padezcan.



“ Sólo se debe adaptar la alimentación ante una fibrosis pulmonar idiopática en caso de padecer síntomas ”



¿Cómo debo comer?

A los pacientes con FPI les puede resultar difícil e incómodo comer, por eso es importante seguir algunos consejos:



1. Planifique sus comidas

Si realizamos una planificación diaria o semanal de lo que vamos a comer será más fácil hacer la compra, preparar la comida, asegurar los productos necesarios para hacer una alimentación saludable y hacerlos más apetecibles a la vista y al paladar.



2. Fraccione su alimentación

Con el estómago completamente lleno es más difícil respirar. Por eso, comer varias veces al día y menos cantidad en cada una de ellas puede ayudar a mejorar la respiración y la digestión.



3. Mastique bien los alimentos

Dedicar tiempo a masticar cada bocado favorece la absorción de nutrientes durante la digestión y reduce el riesgo de reflujo y gastritis. Además, disfrutamos más y apreciamos los sabores con mayor intensidad, lo que facilitará la alimentación.



4. Escoja cocciones saludables

En lo que respecta a la forma de cocinar, lo más recomendable es hacer los platos a la plancha, al horno, al vapor, al papillote, hervido, estofado, a la brasa o al microondas. Los fritos, los rebozados y los guisos es mejor dejarlos para un consumo ocasional: máximo un par de veces por semana. Un truco muy saludable para dar sabor a los platos es hacer un sofrito.



5. Cene ligero y al menos dos horas antes de irse a la cama

Para favorecer la digestión, evitar la pesadez de estómago y el riesgo de reflujo, es aconsejable cenar ligero y con tiempo suficiente para no ir lleno a dormir; lo ideal es dejar un margen de dos o tres horas.



6. Más alimentos frescos, menos procesados

Es importante priorizar el consumo de alimentos naturales, locales y de temporada o los poco manipulados como son los productos básicos congelados (ej. judía verde congelada) y reducir al máximo el consumo de alimentos precocinados. De esta forma, es más fácil asegurar el aporte de nutrientes saludables como vitaminas, minerales, fibra, etc. y controlar el consumo de los menos adecuados para la salud como el exceso de sal, de grasas saturadas y azúcares.



¿Qué debo comer?

La alimentación es una parte fundamental para los pacientes con FPI. Deben seguir una dieta variada, suficiente y saludable.

Una dieta saludable se caracteriza por ser rica en alimentos vegetales como verduras, frutas, legumbres, frutos secos y productos preferiblemente integrales por su alto valor nutricional. También debe contener alimentos ricos en proteínas como pescado, tanto blanco como azul, carne blanca y roja magra, huevos, lácteos (si no hay problema de tolerancia) y legumbres. Es importante disminuir al máximo el contenido de sal de la dieta, el consumo de bollería, snacks y precocinados, así como evitar el alcohol.



“ Se debe priorizar la alimentación saludable y equilibrada, baja en sal y evitar el consumo de alcohol. En caso de sufrir síntomas, habrá que adaptar la dieta ”



RECOMENDACIONES:

Si usted tiene pérdida de apetito, sensación de plenitud y posibles náuseas y vómitos

Si no tiene hambre, siga estas recomendaciones:

- ✓ Divida la dieta en varias comidas al día, reduciendo la cantidad en cada una de ellas para no sentirse agobiado y poder terminar lo que se sirva.
- ✓ Priorice el consumo de alimentos más energéticos y nutritivos como los cereales, legumbres, tubérculos, aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pescados, carnes, huevos, etc.
- ✓ Evite los olores fuertes porque pueden convertirse en un enemigo del apetito. Los platos calientes potencian los aromas por lo que es preferible las preparaciones frías o tibias. Procure no estar en la cocina cuando alguien prepare la comida para no saturarse con los olores.
- ✓ Hidrátese entre comidas y no durante ellas, para evitar que los líquidos le sacien.

“ **Ante la pérdida de apetito, puede ayudar: fraccionar la dieta, la forma de presentar los platos, evitar alimentos con olor fuerte e hidratarse fuera de las comidas** ”



Si usted necesitase una dieta astringente

- ✓ No tome alimentos muy ricos en grasas (fritos, bollería, embutidos grasos, etc.) ni muy ricos en fibra (ciertas frutas y verduras, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas...).
- ✓ Asegúrese una buena hidratación a base de agua, infusiones, caldos, etc.
- ✓ Recuerde que los refrescos y los zumos, así como las bebidas con alcohol, están totalmente desaconsejados ya que favorecen la deshidratación.

“ **Lo más aconsejable es evitar los alimentos ricos en grasas y en fibra y es muy importante asegurar una buena hidratación** ”

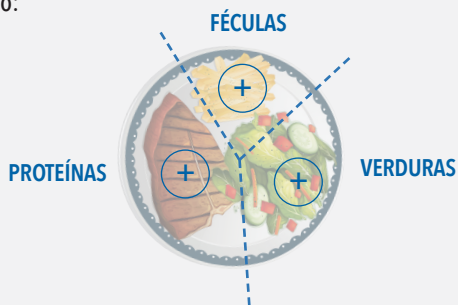


Si usted necesitase mantener, aumentar o perder peso

Para mantener o aumentar peso:

✓ Elija alimentos energéticos y proteicos que enriquezcan la dieta de manera que, con menos cantidad, favorezcan el aumento progresivo de peso. Por ejemplo:

- Alimentos ricos en hidratos de carbono: pan, pasta, legumbres, arroz, patata, quinoa...
- Alimentos ricos en grasas: aceite de oliva, aguacate, frutos secos, semillas...
- Alimentos ricos en proteínas proteicos: pescados, huevos, carnes, lácteos, frutos secos, legumbres y derivados como el tofu.



✓ Si, aún y así, continúa perdiendo peso, la suplementación nutricional pautada por un profesional de la salud podría ser una alternativa aconsejable.

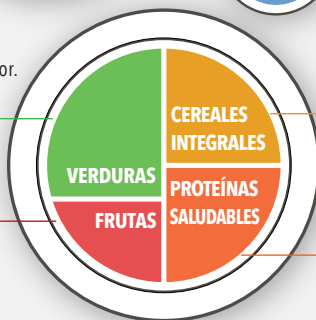
Para perder peso:

Use aceites saludables (como aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Beba agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Cuantas más verduras y más variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.



Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, arroz integral y pasta integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Coma muchas frutas y de todos los colores.

Escoja pescados, aves. Legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos. Limite las carnes rojas y el queso. Evite el beicon, fiambres y otras carnes procesadas.



En caso de padecer Reflujo gastroesofágico

Usted puede padecer reflujo gastroesofágico (paso del contenido del estómago al esófago irritando la mucosa) y es recomendable seguir unas recomendaciones para evitarlo:

- ✓ Deje pasar dos o tres horas desde la última comida hasta que se vaya a la cama.
- ✓ Evite ropa ajustada a nivel de la tripa.
- ✓ Evite el alcohol, los fritos, la menta, el café y el picante.



“ **Muchos pacientes con FPI pueden presentar reflujo gastroesofágico años antes del diagnóstico** ”

Alimentos y frecuencia recomendada

DISTRIBUCIÓN DEL DÍA

DESAYUNO

| | |
|-----------------|-------|
| Leche | 200mL |
| Pan | 40g |
| Aceite de oliva | 10g |
| Fruta | 1u |

MEDIA MAÑANA

| | |
|-------|----|
| Fruta | 1u |
| y/o | |
| Yogur | 1u |

COMIDA

| | |
|----------|------|
| Verduras | 250g |
| Féculas | 200g |
| Carnes | 100g |
| Pan | 40g |
| Fruta | 1u |
| Aceite | 20g |

MERIENDA

| | |
|--------|-----|
| Yogur | 1u |
| Nueces | 20g |

CENA

| | |
|----------|------|
| Verduras | 250g |
| Féculas | 200g |
| Carnes | 100g |
| Pan | 40g |
| Fruta | 1u |
| Aceite | 20g |

EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS Y FRECUENCIA RECOMENDADA



Lácteos: 200 mL leche = **2u** yogures = **50g** queso

Tómelos preferiblemente sin azúcar añadido

Prefiera quesos frescos tipo requesón o con moderado aporte de grasas (<30MG)

Carnes:

100g pollo, pavo, conejo, ternera, buey, caballo

150g pescado blanco (4 veces/semana), pescado azul (2 veces/semana), marisco

2 huevos: 3-4 unidades semana



Consuma preferentemente las carnes blancas

Evite hamburguesas, salchichas, vísceras y embutidos grasos

Retire la piel y la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas



Féculas: 200g = patata, pasta, sémola, quinoa, arroz, legumbres = **75g** pan

40g pan = **35g** biscotes, cereales de desayuno. El peso indicado es del alimento **en cocido**

Verduras:

acelgas, alcachofa, apio, berenjena, berro, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, coles en general, champiñón y otras setas, endibias, escarola, espárragos, espinacas, grelos, judías verdes, lechuga, nabos, pepino, pimiento, puerros, rábanos, remolacha, tomate, zanahoria...



Las puede consumir crudas, cocidas, en puré o crema, en sofrito...

Frutas:

100g manzana, pera, naranja, mandarina, ciruelas, melocotón, albaricoque, kiwi, piña

200g melón, sandía, fresones

50g plátano, cereza, uva, higos, nísperos



Las cantidades indicadas son sin piel ni hueso y son según el aporte de azúcar y es importante controlarlas en caso de tener diabetes o sobrepeso. Puede tomarlas frescas, en compota, al horno...



Grasas: puede utilizar 50g de aceite de oliva al día (10g = una cucharada sopera)

Ocasionalmente, esta cantidad de aceite puede sustituirla por mantequilla, margarina, mayonesa u otra salsa



Dulces: Si tiene diabetes o sobrepeso: elimine el azúcar y la miel; puede sustituirlo por edulcorantes artificiales (sacarina...). Evite todo tipo de pastelería, bollería, galletas, chocolates, helados, flanes...

Lista de la compra

LÁCTEOS

- Leche
- Yogur
- Queso fresco
- Queso tierno o semi

CARNES

- C. blanca Pollo
 Pavo
 Conejo

- C. roja Ternera magra
 Lomo cerdo
 Potro
 Buey magro
 Carne picada magra

- C. grasa Cerdo
 Cordero

Charcutería

- Jamón cocido
- Fiambre de pavo
- Jamón curado
- Lomo embuchado

PESCADOS

- P. blanco _____

- P. azul _____

Marisco

- Sepia/calamar
- Gambas/langostinos
- Almejas/mejillones
- _____

HUEVOS

- _____

FARINÁCEOS

- Arroz
- Pasta
- Patata

- Legumbres Lentejas
 Garbanzos
 Alubias
 Habas
 Guisantes

- Pan
- Biscotes
- Sémola/tapioca
- _____
- _____

VERDURAS Y HORTALIZAS

- Lechuga
- Tomate
- Zanahoria
- Cebolla
- Pimiento
- Pepino
- Berenjena
- Setas/champiñones
- Endibia
- Judía verde
- Acelgas/espinacas
- Calabacín
- Apio
- Puerro
- Alcachofa
- Calabaza
- _____
- _____

FRUTAS

- Manzana
- Pera
- Naranja
- Mandarina
- Kiwi
- Piña
- Ciruelas
- Sandía
- Melón
- Fresas
- Albaricoque
- Melocotón
- Limón
- Plátano
- Uva
- Caqui

- Higos
- Cerezas
- Níspero
- Nectarina

GRASAS

- Aceite de oliva
- Aguacate

DULCES

- Edulcorante
- Chocolate >70%
- Mermelada light
- Azúcar

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS (crudos o tratados)

- Nueces
- Almendras
- Avellanas
- Sésamo
- Lino
- _____

CONSERVAS

- Atún al natural
- Sardinas
- Espárragos
- Palmitos
- Maíz
- Tomate triturado
- Caldo
- Brotes germinados
- Pepinillos
- Alcaparras
- Olivas
- Piña al natural

BEBIDAS

- Agua
- Infusiones
- Refresco light
- Zumo de fruta sin azúcar añadido

ESPECIAS/FINAS HIERBAS

- _____
- _____
- _____

