

# ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDADES PULMONARES CRÓNICAS

## #LAUASECUIDAENCASA

### RECOMENDACIONES GENERALES



5 Comidas/día  
para evitar  
fatiga



Comer despacio  
Masticar cada  
bocado



Sabores  
agradables

### RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

- ✓ Consume a diario Vitamina C en cítricos, pimiento, limón
- ✓ Aceite de oliva virgen y frutos secos por su Vitamina E
- ✓ Nueces de Brasil, levadura de cerveza, avena, pescados y mariscos, huevos y semillas de girasol por su Selenio
- ✓ Frutas y verduras
- ✓ Cebolla, puerro y ajo
- ✗ Embutidos, sal, precocinados

### RECUERDA:

- Evitar el estreñimiento consumiendo fibra y agua a diario
- Evitar comidas copiosas
- Si aparece disnea mientras come, optar por alimentos fáciles de masticar