



# Recomendaciones alimentarias en la **FPI**

Avalado por:



**AFEFPI**  
Asociación de Familiares y Enfermos  
de Fibrosis Pulmonar Quijótica



## 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.



# ¿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, al microondas o a la brasa. 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, legumbres y lácteos (si no hay problema de tolerancia). 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 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 las legumbres, cereales y derivados (como el pan o la pasta), 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 pueden ser preferibles 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 ricos en azúcar, 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** ”



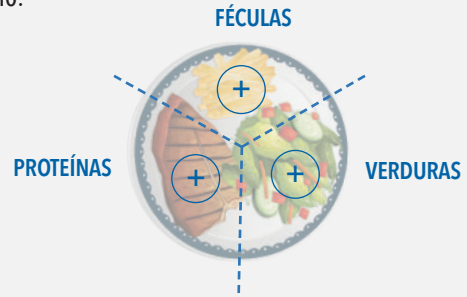


## Si usted necesitase mantener, aumentar o perder peso

### 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: 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.

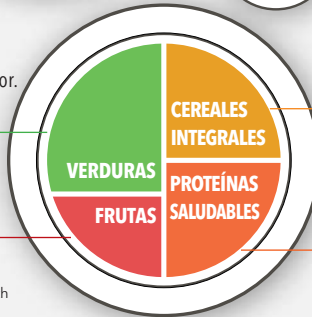
### Para perder peso:

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

### POSIBLE DISTRIBUCIÓN DURANTE EL DÍA

#### DESAYUNO

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

#### MEDIA MAÑANA

Pan	40g
Aceite	10g
Atún, queso, jamón pavo, huevo	40g

#### COMIDA

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

#### MERIENDA

Yogur	1u
Pan	40g

#### CENA

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

#### COLACIÓN NOCTURNA

Leche	200mL
-------	-------

### EJEMPLO DE PLAN ALIMENTARIO DE 2000 KCAL Y FRECUENCIA RECOMENDADA



**Verduras:** Acelgas, apio, berenjena, berro, calabacín, calabaza, cardo, coles en general, champiñón y otras setas, endibias, escarola, espárragos, espinacas, grelos, judías verdes, lechuga, nabos, pepino, pimienta, puerros, rábanos, tomate...

Contienen más hidratos de carbono: alcachofa, cebolla, coles de bruselas, remolacha, zanahoria. *Las puede consumir crudas, cocidas, en puré o crema, en soffrito...*



**Frutas:** **100g** manzana, pera, naranja, mandarina, melocotón, albaricoque, kiwi, piña, ciruelas = **150g** melón, sandía, fresones = **50g** plátano, cereza, uva, higos, nísperos, chirimoya.

*El peso indicado es sin piel, ni hueso. Puede tomarlas frescas, en compota, al horno...*



**Féculas:** **200g** legumbres, pasta, arroz, quinoa, patata, boniato = **250g** guisantes, habas = **80g** pan, castañas = **60g** tostadas, cereales.

*El peso indicado es en cocido. Si los tolera, prefiera los alimentos integrales.*



**Grasas:** **10g** de aceite de oliva virgen = **1** cucharada sopera = **15g** frutos secos = **1/3** aguacate

*Puntualmente puede sustituir alguna cucharada por mantequilla, mayonesa, u otra salsa.*



#### Lácteos:

**200mL** leche = **2u** yogures = **70g** queso fresco = **40g** queso tierno.

*Tómelos preferiblemente sin azúcar añadido. Prefiera los quesos con moderado aporte de grasa <30% MG.*



#### Carnes:

**150g** pescado blanco (3-4 veces/semana), pescado azul (2 veces/semana), marisco = **100g** carne blanca (3-4 veces/semana), carne roja magra (1-2 veces/semana) = **2** huevos: 3-4 unidades/semana.

*Evite carnes procesadas como salchichas, embutidos y hamburguesas así como las vísceras. Retire la piel y/o grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.*



**Bebidas:** Agua, infusiones y puntualmente bebidas light.

*Evite tomar refrescos azucarados, bitters, tónicas y zumos de frutas con azúcar añadido. Evite cualquier tipo de alcohol: vino, cerveza, licores...*



**Condimentación:** Utilice hierbas aromáticas, especias y condimentos para realzar el sabor de los alimentos: ajo, perejil, limón, orégano, tomillo, etc.



**Dulces:** Si tiene diabetes, sobrepeso o triglicéridos elevados en sangre: elimine el azúcar y la miel; puede sustituirlos por edulcorantes. Evite todo tipo de pastelería, bollería, galletas, helados, flanes...

u: unidad / g: gramos / mL: mililitros

# Lista de la compra

## LÁCTEOS

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

## CARNES

- C. blanca  Pollo
  - Pavo
  - Conejo
- C. roja  Ternera magra
  - Lomo de cerdo
  - Potro
  - Carne picada magra
- Charcutería (ocasional)
  - Jamón curado
  - Jamón cocido
  - Pavo

## PESCADOS

- P. blanco  Merluza
  - Lenguado
  - Bacalao
  - \_\_\_\_\_
- P. azul  Sardinas
  - Salmón
  - Atún
  - \_\_\_\_\_

## Marisco

- Sepia/calamar
- Gambas/langostinos
- Almejas
- Mejillones
- \_\_\_\_\_

## HUEVOS

- \_\_\_\_\_

## FARINÁCEOS

- Legumbres  Lentejas
  - Garbanzos
  - Alubias
  - Habas
  - Guisantes

- Arroz
- Pasta
- Pan
- Cuscús
- Patata
- Boniato

## 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
- Nectarina
- Fresas
- Albaricoque
- Aguacate
- Plátano
- Uva
- Caqui
- Higos
- Cerezas
- Níspero
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Frutas desecadas  Ciruelas pasas
  - Orejones
  - Uvas pasas
  - Dátiles
  - \_\_\_\_\_

## GRASAS

- Aceite de oliva virgen

## DULCES

- Edulcorante
- Chocolate >70% cacao
- Mermelada sin azúcar añadido
- Edulcorante o azúcar (ocasional)

## FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

### (crudos o tratados)

- Nueces
- Almendras
- Avellanas
- Sésamo
- Lino
- \_\_\_\_\_

## CONSERVAS

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

## BEBIDAS

- Agua
- Infusiones
- Zumo sin azúcar añadido (ocasional)
- Refresco *light* (ocasional)


## ESPECIAS/HIERBAS

### AROMÁTICAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_







El contenido de este material se ha desarrollado gracias a la colaboración de Bárbara Romano, dietista-nutricionista del Hospital Clínic de Barcelona