

Comer bien para tener unos pulmones sanos



Comer bien es importante para la salud pulmonar y la salud en general. Los alimentos proporcionan energía a todas las partes del cuerpo, incluidos los pulmones, para que puedan funcionar correctamente.

¿Cómo podemos comer bien?

Al igual que un coche, si ponemos el tipo de combustible equivocado en nuestro cuerpo, no funcionará tan bien.

Consejos para comer bien y tener unos pulmones sanos:



1 Comer alimentos variados

Necesitamos comer una mezcla de alimentos, ya que aportan diferentes nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Hay algunos grupos de alimentos que necesitamos en mayor cantidad, como las frutas y las verduras.

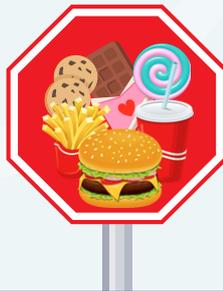


2 Comer los colores del arcoíris

Comer una variedad de frutas y verduras de colores como parte de una dieta equilibrada.

3 Limitar los alimentos ricos en grasas, sal y azúcar

Intente limitar este tipo de alimentos a no más de una vez al día y no todos los días. Estos alimentos pueden aumentar el riesgo de asma y sibilancias y reducir la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones.



El exceso de sal también se ha relacionado con la hipertensión arterial. Puede reducir el consumo de sal en su dieta eligiendo opciones bajas en sal o sin sal añadida y utilizando hierbas y especias para dar sabor a los alimentos.

4 Comer más fibra

Cuando se consume mucha fibra, es menos probable que se desarrollen enfermedades pulmonares a lo largo de la vida.



Recomendaciones de las directrices dietéticas europeas

5 Encontrar el equilibrio adecuado

Su sistema respiratorio tiene que trabajar más y aumenta la probabilidad de desarrollar algunas enfermedades pulmonares.



Comer más de lo que su cuerpo necesita puede hacer que su cuerpo almacene el exceso de peso.



No obtiene suficiente energía y corre un mayor riesgo de sufrir infecciones y dificultades respiratorias.

Comer menos de lo que su cuerpo necesita puede provocar que tenga un peso inferior al normal.



Partir de lo básico



Se ha relacionado un nivel más alto de vitamina D con una mejor salud pulmonar.



Las personas con enfermedades pulmonares como el asma y la EPOC suelen tener niveles bajos de vitamina D. Nuestro cuerpo produce vitamina D a partir de la luz solar, y también se encuentra en alimentos como el pescado azul y los huevos. En lugares con poca luz solar, especialmente en invierno, es buena idea tomar un suplemento de vitamina D y elegir alimentos ricos en vitamina D.

Apoyar la lactancia materna

Lo que comemos cuando somos bebés es importante para el desarrollo de los pulmones. La lactancia materna puede ayudar a reducir las infecciones pulmonares y favorecer el crecimiento saludable de los pulmones durante la infancia y la adolescencia.



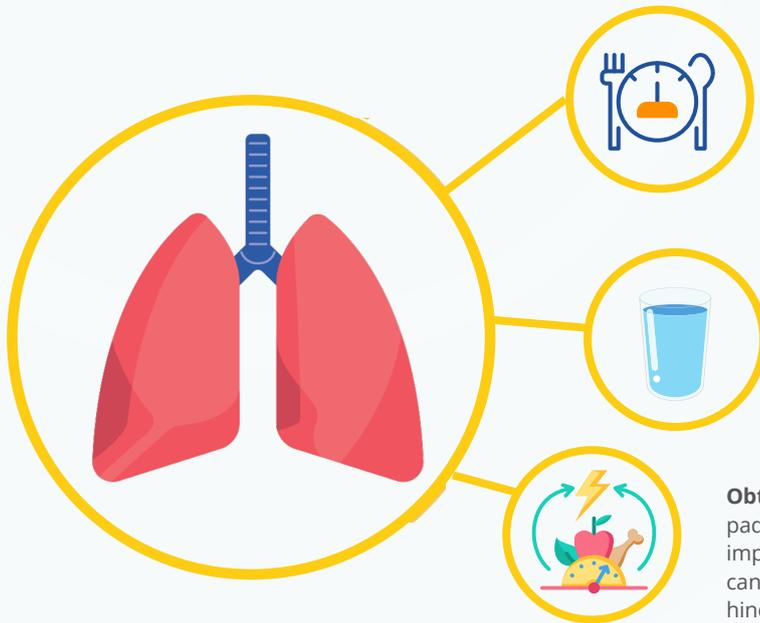
Mantener el intestino sano

Podemos mantener el intestino sano comiendo mucha fibra, junto con probióticos (que se encuentran en el yogur y el chucrut) y prebióticos (que se encuentran en los cereales integrales, los plátanos y el ajo). Cuando hay un equilibrio entre las bacterias saludables del intestino y los pulmones, se puede reducir la inflamación de los pulmones, que suele ser la causa de las sibilancias, la dificultad para respirar, el dolor torácico y la tos.



Alimentarse bien con una enfermedad pulmonar

No existe una dieta única que sea útil para todos, por lo que es importante seguir los consejos de su profesional sanitario o de un dietista antes de realizar cualquier cambio específico.



Refuerce su sistema inmunitario para reducir las posibilidades de infección. Puede hacerlo mediante una dieta equilibrada, manteniendo un peso saludable y tomando una mezcla de vitaminas y minerales, como las vitaminas A, C, D y E y el zinc.

Beba mucha agua para ayudar a diluir la mucosidad de los pulmones y mantenerla en movimiento, lo que reducirá las posibilidades de infección. Beber agua en pequeñas cantidades también puede ayudar a combatir la sequedad de boca, si la padece.

Obtenga la cantidad adecuada de energía de los alimentos si padece una enfermedad pulmonar, como la EPOC. Esto es importante para evitar el peso bajo. Intente comer pequeñas cantidades con frecuencia y evite los alimentos que le provocan hinchazón, si esta sensación le impide comer bien.

Su proveedor de atención médica o dietista puede recomendarle una dieta específica para asegurarse de que obtiene la energía y los nutrientes que necesita de los alimentos.

Este documento se ha elaborado con el objetivo de informar al público sobre una dieta saludable para mantener los pulmones sanos y ayudar a los profesionales sanitarios a explicar los beneficios de una buena nutrición. Ha sido elaborado por la European Lung Foundation (ELF) como parte de la campaña "Pulmones sanos para toda la vida", con el apoyo de la red de pacientes de la ELF, el Comité de Salud y Medio Ambiente de la ERS y los profesionales sanitarios Megan Jensen y Neil Williams.

Para obtener más información y acceder a las referencias de esta información, visite: www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/

 **HEALTHY LUNGS FOR LIFE**