

## Recomanacions nutricionals | Malaltia Obstructiva Crònica i Excés de Pes

### DEFINICIÓ

La malaltia respiratòria i els episodis de descompensació poden produir dificultats per mantenir un bon estat nutricional. Els músculs que s'utilitzen en la respiració poden requerir més energia per treballar adequadament que els d'una persona sense el seu problema..

### CARACTERÍSTIQUES

- Realitzar una alimentació adequada per controlar el pes i millorar el seu estat de salut.
- Evitar la pèrdua de massa muscular que afecta a la capacitat respiratòria.
- Millorar la seva qualitat de vida.

### RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Procura reduir la quantitat de menjar del plat.
- Preneu els aliments a temperatura tibia, per evitar ofecs o tos.
- Cuineu els aliments de manera senzilla.
- Incloeu aliments rics en fibra: verdures, llegums cereals...
- Si presència flatulència eviteu prendre aliments que causes gasos.

### TAULA DE FREQÜÈNCIA

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA		RACIÓ
<b>VERDURES</b>	Diari	≥2	120-200 g
<b>FRUITES</b>	Diari	≥3	150-200 g
<b>LACTIS</b>	Diari	2-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat

<b>OLI D'OLIVA</b>	Diari	2-3	10 ml
<b>PA I CEREALS</b>	Diari	2	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
<b>PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA</b>	Setmanal	2-3	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
<b>LLEGUMS</b>	Setmanal	1-2	60-80 g sec 150 g cuit
<b>PEIX</b>	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
<b>CARN MAGRA, AUS</b>	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
<b>OUS</b>	Setmanal	3-4	60-75 g
<b>FRUITS SECS</b>	Setmanal	Ocasionalment	Un grapat
<b>EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIOXERIA, GELATS, LLAMINADURES</b>	Ocasionalment	Ocasionalment	
<b>AIGUA</b>	8-12	8-12	200-205 ml
<b>ACTIVITAT FÍSICA</b>	Diari	diari	>30 minuts

---

**GUIA PER A ELECCIÓ  
D'ALIMENTS**

---

<b>GRUP D'ALIMENTS</b>	<b>RECOMANATS</b>	<b>DESACONSELLATS</b>
<b>LÀCTICS</b>	Llet semidesnatada Iogurts desnatats i formatges frescos, suplementats amb vitamines A i D	Llet i iogurt sencer i formatge curat
<b>CARN</b>	Magres: pollastre, gall indi, conill, vedella...	Carn greixosa, corder
<b>PEIX</b>	Tots	Conservats en oli
<b>EMBOTITS</b>	Pernil York i serrà sense cansalada, llom sense cansalada. Els que tenen baix contingut en greix	La resta (mortadel·la, xopet...)
<b>ALCOHOL</b>	Vi, cervesa o sidra: 1 o 2 copes de vi per dia (màxim 200 cc)	La resta (ginebra, whisky...)
<b>DIVERSOS</b>	Refrescs sense calories, sorbets i pols, suc natural sense sucre afegit	Salses, xocolata, aperitius (fruits secs, patates fregides, etc.), plats precuinats, gelats de consistència cremosa

---

**LA TEUA SALUT  
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a  
[www.clinicaterresebre.cat](http://www.clinicaterresebre.cat)