



## Almidones

Los almidones constituyen las reservas de energía del organismo y se descomponen en azúcar cuando los necesitamos. Puede que necesites esta energía extra si estás teniendo un brote o has estado un poco más activo. Los cereales integrales y el pan y la pasta integrales son mejores que el pan o la pasta blancos. Otras fuentes son las patatas, el arroz y la mandioca, pero consumirlos en exceso puede provocar un aumento de peso.



# Alimentación sana con EPOC

## Azúcares

Los azúcares te dan energía para hacer cosas. Los azúcares de la fruta y la verdura son mucho mejores y comer una gama de colores es saludable. La fruta y verdura fresca de temporada suele ser más barata; si no, la fruta y verdura congelada puede ser una alternativa. Intenta evitar el azúcar añadido, ya que se descompone demasiado rápido. Si comes demasiado, puede almacenarse en forma de grasa y empeorar la diabetes.



## Lácteos

Los productos lácteos como la leche, el queso, la mantequilla y el yogur son fuentes importantes de calcio, necesario para mantener los huesos fuertes. Muchos de ellos también contienen vitamina D, que ayuda a que el calcio llegue a los huesos, donde es necesario. Algunos productos lácteos tienen un alto contenido en grasa, pero las leches semidesnatadas o no lácteas, como la leche de avena, tienen mucha menos grasa y su contenido en calcio se mantiene.



## Grasas y aceites

Las grasas y aceites saludables son más fáciles de digerir y producen menos dióxido de carbono, lo que facilita la respiración. Se encuentran en el aceite de oliva, el aceite de colza, los aguacates, los cocos, los frutos secos y el pescado azul. Intenta evitar las frituras y el consumo de grasas saturadas, ya que pueden engordar demasiado y provocar problemas de corazón.



## Fibra

La fibra hace el intestino se abran con regularidad. Se encuentra en frutas, verduras, frutos secos y cereales integrales. Asegurarse de que los intestinos se abren con regularidad evita la sensación de hinchazón y deja más espacio a los pulmones para funciona.



## Proteína

Las proteínas mantienen fuertes nuestros músculos, lo que nos ayuda a respirar y hacer ejercicio con más facilidad. Proceden principalmente de la carne, el pescado y los huevos, pero los productos lácteos también pueden ser ricos en proteínas. Las alubias, las lentejas y otras legumbres suelen ser alternativas más baratas a la carne.

