

The logo features the word "PROWHEY" in a bold, black, sans-serif font, with "EPOC" in a smaller, dark red, sans-serif font below it. The text is centered within a white, rounded rectangular frame that has decorative, dark red, wing-like shapes on either side.

PROWHEY
EPOC

The logo features the word "PROWHEY" in a bold, black, sans-serif font, with "NEUMO" in a smaller, dark red, sans-serif font below it. The text is centered within a white, rounded rectangular frame that has decorative, dark red, wing-like shapes on either side.

PROWHEY
NEUMO

***Guía de Alimentación
en EPOC***



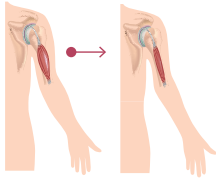
Documento para uso informativo y educativo. Contiene información sobre prácticas para soporte nutricional, que no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de dicha sociedad.

Guía de Alimentación en EPOC

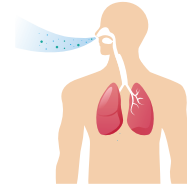
- 1 *Importancia del músculo en la EPOC*
- 2 *¿Qué nutrientes aportan energía?*
- 3 *¿Cómo incluir la proteína en la alimentación?*
- 4 *Recomendaciones para la saciedad temprana*
- 5 *Alimentos con vitamina D: ¿por qué son importantes?*

1

Importancia del músculo en la EPOC



Aunque una persona tenga exceso de peso, puede tener su masa muscular disminuida



Preservar la masa muscular ayuda a respirar mejor

¿Cómo preservar o ganar masa muscular?



Consumir alimentos que proporcionen suficiente energía y proteína



Realizar actividad física

2

¿Qué nutrientes aportan energía?

Proteína



*Pollo, carne, pescado,
huevo, leche, derivados
lácteos y granos*

Grasa



*Aguacate, aceite de oliva o
canola, semillas, frutos
secos y pescado*

Carbohidratos



*Frutas, verduras, arroz,
yuca, plátano, papa y
productos integrales*

⚠ De ahí la importancia de no restringir ninguno de los grupos de alimentos

*Si se suministra menos energía de la que el cuerpo necesita,
este tomará la faltante de las reservas corporales, como el
músculo, haciendo que la masa muscular disminuya*

3

¿Cómo incluir la proteína en la alimentación?

Estas son algunas opciones de preparaciones que incluyen alimentos fuente de proteína

Desayuno



Huevo, pan y tomate



Sándwich de queso y verduras

Almuerzo



Pollo con champiñones, ensalada y arroz



Tortilla de pollo, aguacate y verduras

Meriendas



Yogurt con avena y fruta



Queso y pan

Cena



Arepa con queso y vegetales



Huevo, arroz y vegetales

Las porciones de los alimentos deben ser individualizadas

4

Recomendaciones para el manejo de la saciedad temprana

Fraccionamiento de la alimentación

Realizar entre 5 y 6 comidas pequeñas distribuidas a lo largo del día



Aumento de la densidad nutricional

Agregar aceite de oliva o canola, o harina de trigo a las preparaciones



En caso de no cubrir necesidades nutricionales con alimentación convencional

Suplementación nutricional

Siga las indicaciones de preparación del fabricante para asegurar el contenido nutricional del suplemento



Consuma el suplemento en la dosis y frecuencia indicada por su nutricionista

5

Alimentos con vitamina D: ¿por qué son importantes?



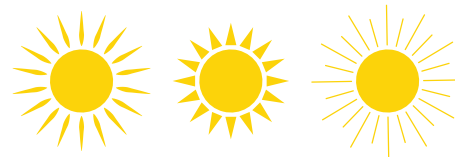
La vitamina D cumple un papel fundamental en la función pulmonar



Consume alimentos con alto contenido de vitamina D, como huevo, champiñones, pescado y alimentos fortificados



Los pacientes con EPOC presentan comúnmente deficiencia de vitamina D, esto se relaciona con mayor severidad de la enfermedad



***La exposición a la luz solar ayuda a la producción de vitamina D en el cuerpo
Se recomienda una exposición entre 10 y 15 minutos al día sin bloqueador solar***



Un nuevo aire para respirar... *con más energía*

- ✓ Con alto aporte de proteína para apoyar la formación de masa muscular⁶
- ✓ Con EPA y DHA que contribuyen a disminuir la inflamación^{7,8}
- ✓ Aptos para personas con diabetes⁹



 *Delicioso sabor a vainilla*

 *Aptos para personas con diabetes*

Boydorr
NUTRITION

 www.boydorr.com

 884 4108 / 316 521 1458

 help@boydorr.com

 [@boydorrNutrition](https://www.facebook.com/boydorrNutrition)

Referencias: 6. Castellanos V, et al. Nutr Clin Pract. 2006;21(5):485-504. 7. Mizock B, et al. Nut Clin Pract. 2004;14:1580-92. 8. Tartibian B, et al. J SciMed Sport. 2010;13:281-6. 9. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2015;38(Suppl 1):S1-94.

Alimento para propósitos médicos especiales polimérico en polvo, hiperproteico, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, EPA y DHA, vitaminas y minerales para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), que cursan con desnutrición proteico-calórica moderada o severa, o desgaste muscular, y que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario INVIMA RSA-001095-2016

Alimento para propósitos médicos especiales en polvo, polimérico, hiperproteico e hipercalórico, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, epa y dha, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos y adultos mayores con desnutrición proteico-calórica moderada o severa, o con desgaste muscular asociado a: enfermedad pulmonar obstructiva crónica EPOC, fibrosis pulmonar ideopática FPI, fibrosis quística, tuberculosis, y que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. RSA-0012391-2021

Documento para uso informativo y educacional. Contiene información sobre prácticas para soporte nutricional, que no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso. Es propiedad de BOYDORR S.A.S, por lo que su uso, reproducción o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de dicha sociedad.