



Comer bien, la clave para que la vida sepa mejor

Recetas y pautas alimentarias

EDICIÓN ESPECIAL

Autora: **Bárbara Romano**

Nutricionista del Hospital Clínic, Barcelona

Vivir con
Fibrosis
Pulmonar



Boehringer
Ingelheim

Introducción

2

Comer bien es un ingrediente imprescindible en la vida de todos, ya que es una de las mejores formas de proteger nuestra salud. Sin embargo, ahora que estás en tratamiento con nintedanib aún es más importante que cuides tu alimentación, porque te ayudará a mantener un buen estado general, nutricional y digestivo.

Como resultado de la toma de tu medicación, es posible que tu ritmo intestinal se altere y que tu sensación de apetito se reduzca. En el caso de que esto ocurra, aquí te ofrecemos información útil para seguir una dieta astringente, saber qué alimentos son más recomendables o cuáles se desaconsejan, además de un *planning* semanal e ideas de recetas para ayudarte a llevar una alimentación lo más variada posible, que te resulte atractiva y que, ante todo, cubra todos los nutrientes que necesitas.

Dicen que, para gustos, los colores. Por eso te recomendamos que vayas probando cuáles son los alimentos que mejor te sientan, ya que no hay una norma exacta y es posible que no toleres alguno de ellos.

Por último, te recordamos que es importante que visites a tu médico en caso de presentar diarrea, ya que podrías necesitar un aporte extra de vitaminas y minerales.

Consejos

Recomendaciones generales



- **Toma una alimentación lo más variada posible.** Atrévete a probar nuevas recetas que puedan llamarte la atención y despierten tu curiosidad por la comida.
- **Si tienes poco apetito,** prioriza aquellos alimentos que más te gusten y apetezcan.
- **Asegúrate de tomar una cantidad suficiente de alimentos y que estos sean nutritivos.** Evita los alimentos pobres en nutrientes como bollería, platos precocinados, etc.
- **Si lo consideras necesario, fracciona tu alimentación en más comidas al día.** Comer poco y más frecuentemente te ayudará a no sentirte obligado a servirte grandes cantidades, a cubrir mejor tus necesidades nutricionales y a mejorar tus digestiones y tu respiración.
- **Estar bien hidratado es muy importante.** Haz caso de tu sensación de sed y recuerda que no solo el agua hidrata, sino que también lo hacen los caldos, las aguas saborizadas sin azúcar y las infusiones.





Recomendaciones generales

- **Puedes usar cualquier tipo de preparación culinaria**, pero las más recomendadas son las cocciones saludables como al vapor, hervido, a la plancha, al horno, al microondas, estofado suave, salteado, sofrito y papillote. Las cocciones como fritos, rebozados y guisos deben reservarse para días puntuales.
- **Condimentar los platos es una forma excelente de realzar su sabor sin necesidad de usar mucha sal.** Puedes añadir limón o especias, como un poco de pimienta, cúrcuma, curry o anís estrellado, y hierbas aromáticas, como orégano, albahaca, romero o tomillo, entre muchas otras. También puedes combinarlas o preparar aceites aromatizados caseros. Simplemente añade unas hojas de laurel, unos dientes de ajo o unas ramitas de romero a una botella de aceite y notarás cómo gana sabor, transmitiéndolo después a tus recetas para conseguir un resultado más apetecible.
- **Planifica tu menú semanal o utiliza el que te facilitamos más adelante como ejemplo.** Organizar la compra y las cocciones te ayudará a asegurar una buena alimentación diaria, a no tener que improvisar ni a acabar preparando un plato aburrido o poco nutritivo por falta de tiempo.
- **Procura no saltarte ninguna comida.** Si algún día te encuentras sin ánimos o sin apetito, come menos cantidades, pero toma algo en cada comida.



Recomendaciones específicas para la diarrea

- **Evita los alimentos fritos, rebozados o guisados, así como los condimentos y salsas picantes.**
- **No abuses del azúcar ni de los alimentos azucarados como refrescos, zumos, dulces, bollería, etc.**, ya que pueden favorecer las diarreas. También, evita el alcohol.
- **Mantenerse hidratado es muy importante y necesario para recuperar el líquido perdido con las deposiciones.** Toma líquidos frecuentemente, como agua, caldos colados, infusiones, agua de arroz, agua de zanahoria o suero oral, preferiblemente a temperatura ambiente o tibios. Más adelante, encontrarás las recetas para preparar suero oral casero, agua de arroz y de zanahoria.
- **Si notas que comes menos por el malestar digestivo**, puede ayudarte comer más veces al día pero en menores cantidades.
- **Aunque hay unas normas generales, la tolerancia de los alimentos puede ser muy personal.** Por eso, lo más recomendable es que vayas probando cuáles son los que mejor te sientan.
- **A veces es preferible que sigas una alimentación más variada y menos restrictiva a pesar de presentar diarrea si eso te ayuda a comer mejor.** Si es necesario, tu médico o enfermera pueden pautarte medicación y/o fibra soluble para ayudarte a regular el tránsito intestinal.



- **Los alimentos muy ricos en fibra alimentaria** (llamada también insoluble), como la que se encuentra en los alimentos integrales, las legumbres y ciertas frutas y verduras, aumentan el volumen y el número de las deposiciones, por lo que deberías evitarlos o triturarlos y pasarlos por un colador chino para eliminar estas fibras.
- **Ten presente que un consumo elevado de bebidas con cafeína puede hacer que las deposiciones aumenten.**
- **Los alimentos ricos en probióticos, como el yogur o el kéfir,** pueden ayudarte a recuperar la microbiota (o flora intestinal), que se altera con las diarreas. La toma de probióticos en cápsulas o sobres puede ser una gran ayuda complementaria.

Alimento recomendado



Harina de algarroba

La harina de algarroba se obtiene de moler las semillas maduras del interior de las vainas que produce un árbol llamado algarrobo (*Ceratonia siliqua*). Éste crece principalmente en la cuenca del Mediterráneo. La algarroba es de la familia de las fabáceas por lo que es una leguminosa.

Tradicionalmente ha sido utilizada para alimentar al ganado, así como en la industria alimentaria y en el de la cosmética por sus características estabilizantes, emulgentes y espesantes. En la actualidad, su consumo alimentario está aumentando por sus múltiples propiedades beneficiosas para la salud.

¿Qué propiedades tiene?

La harina de algarroba es rica en hidratos de carbono, moderada en proteínas, baja en grasas y aporta múltiples vitaminas, minerales y antioxidantes. Contiene un elevado porcentaje de fibra, así como de azúcares, pero es apta para personas con diabetes porque la fibra ralentiza el vaciado del estómago y, por consecuencia, la elevación del azúcar en sangre. De hecho, esta fibra rica en pectina, tiene múltiples beneficios para la salud como reducir el reflujo gastroesofágico, el colesterol en sangre y regula el ritmo intestinal. No contiene gluten y, a diferencia del chocolate, no tiene cafeína, oxalatos ni tiramina por lo que su consumo se tolera mejor y amplía las posibilidades de poder recomendarlo.

Esta harina favorece el control de las diarreas gracias a diversos de sus componentes como la fibra soluble que actúa como prebiótico

o alimento para la microbiota intestinal, el tipo de azúcares que contiene -donde destacan galactosa y manosa- que espesan las deposiciones y por su contenido en polifenoles, entre ellos los taninos, que tienen efecto astringente y antiinflamatorio.

¿Cómo se consume?

Principalmente se usa como sustitutivo del chocolate, ya que a nivel de color y sabor son muy parecidos. Por ello, puedes sustituir el chocolate de una receta habitual por la misma cantidad de harina de algarroba. Puede que notes que debes reducir la cantidad de azúcar de la receta porque es más dulce que el chocolate.

No se conoce la dosis exacta, pero se calcula que 20g diarios en adulto tienen un efecto positivo en el tratamiento de las diarreas. Las opciones de sufrir alergia a la algarroba son mínimas y no tiene efectos secundarios negativos a mayores dosis excepto la sensación de saciedad que podría reducir tus ingestas de comidas del día. Por ello, en caso de añadir la harina de algarroba en una bebida, es recomendable tomarla entre horas, antes de irte a dormir o después de una comida principal y no justo antes para evitar que te sacie demasiado y comas menos.

La puedes consumir en forma de bebida tanto fría como caliente porque se diluye bien. También puede espolvorearla sobre fruta cortada, mezclarla con un yogur o en elaboraciones como verás a continuación. Si añades especias como canela, vainilla o menta, entre otras, potenciarás los sabores y harás que las recetas resulten aún más apetitosas.

Recetas de bebidas



Bebida de algarroba

- **20g de harina de algarroba**
(1 cucharada sopera colmada o 2 rasas aprox.)
- **200mL de agua, leche sin lactosa o bebida vegetal**
(de arroz, de almendra...)

Mezcla bien todos los ingredientes hasta que no queden grumos y ya está lista para beber. La puedes tomar en frío o en caliente.

Batido de algarroba y fruta

- **20g de harina de algarroba**
(1 cucharada sopera colmada o 2 rasas, aprox.)
- **150-200mL de leche sin lactosa o bebida vegetal**
(de arroz, de almendra, de avena...)
- **1 pieza de fruta pelada, madura o cocida** *(plátano, manzana, pera, melocotón, un trocito de dulce de membrillo...)*

Bate bien todos los ingredientes hasta que no queden grumos y ya estará lista para beber. Si quieres, puedes añadir canela, vainilla... Si la fruta es muy acuosa, puedes añadir menos cantidad de leche o bebida vegetal.



Recetas:



Crema untable de algarroba



Masa de crêpes/tortitas americanas





CREMA UNTABLE DE ALGARROBA



Tiempo de preparación: 15 minutos



Grado de dificultad: bajo



Ingredientes para una ración:

- 100mL de leche sin lactosa o bebida vegetal (de arroz, de almendra, de avena...)
- 50g harina de algarroba (5 cucharadas soperas rasas aprox.)
- ½ plátano maduro
- Canela

13



Preparación:

1. Mezcla bien todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea.
2. Unta la masa sobre pan tostado, crêpes, tortitas americanas, etc.

Consejo de conservación: Si lo guardas en un frasco hermético en la nevera, lo puedes utilizar durante varios días.



MASA DE CRÊPES/TORTITAS AMERICANAS



Tiempo de preparación: 30 minutos



Grado de dificultad: bajo



Ingredientes para 8-10 unidades:

- 200mL leche sin lactosa o bebida vegetal (de arroz, de almendra, de avena...)
- 2 huevos
- 50g de harina de trigo (en caso de celiaquía, sustituir por harina de arroz)
- 60g de harina de algarroba (3 cucharadas soperas colmadas o 6 rasas aprox.)

14



Preparación:

1. Mezcla bien todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea.
2. Pon la sartén en el fuego y, mientras se calienta, unta toda su superficie con aceite de oliva para que no se pegue la masa.
3. Vierte un cucharón de la mezcla a la sartén y espera a que salgan burbujas en la tortita o crêpe* para girarla. Retírala de la sartén cuando esté cocida de ambos lados.
4. Sírvela/s con trozos de fruta como plátano, manzana cocida o melocotón en almíbar, con miel, con crema untable de algarroba... También la puedes servir con ingredientes salados, aunque la algarroba tiene un sabor dulce.

Nota: la harina de algarroba se quema con cierta facilidad, por lo que es importante que, a la hora de cocinar, el fuego esté bajo.

**La diferencia entre tortita americana (también llamada pancake) o crêpe es el grosor del producto final, siendo la tortita más gruesa y la crêpe más fina.*



Vivir con Fibrosis Pulmonar

ILD.0481.122021

