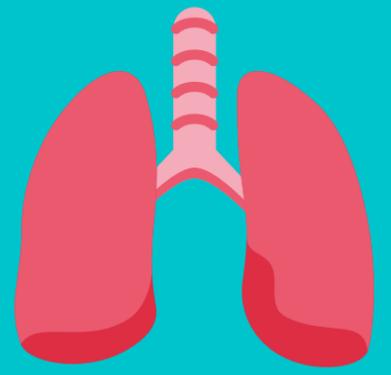


# Semáforo de nutrición para el asma



## COMA UNA DIETA EQUILIBRADA



- Las frutas y verduras son buenas fuentes de vitaminas y minerales
- Las vitaminas y minerales reducen la hinchazón e irritación pulmonar
- Menos hinchazón e irritación reduce las posibilidades de ataques de asma

## BEBA SUFFICIENTE AGUA



- Beba 10 tazas de agua todos los días: los pulmones hidratados ayudarán a reducir las posibilidades de ataques de asma

## MANTENGA UN PESO SALUDABLE



- Mantener un peso saludable para su edad y altura será:
  - Ayudar a que sus medicamentos diarios funcionen correctamente
  - Mejorar la función pulmonar
  - Disminuir los problemas respiratorios
  - Mejorar su salud en general

## HAGA 30-60 MINUTOS DE EJERCICIO CADA DÍA



- El ejercicio será:
  - Ayudarlo a mantener un peso saludable
  - Disminuir la hinchazón
  - Crear músculos pulmonares fuertes
  - Aumentar la resistencia

## MANTÉNGASE ALEJADO DE LOS ALIMENTOS A LOS QUE ES ALÉRGICO



- Las alergias alimentarias comunes incluyen huevo, pescado, leche, maní, nueces de árbol, sésamo, mariscos, soja y trigo.
- Si tiene alguna alergia alimentaria, evitarla puede reducir su probabilidad de tener un ataque de asma
- Para obtener más información sobre las alergias alimentarias, visite [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

# ALIMENTOS QUE PUEDE COMER TODOS LOS DÍAS

ESTOS ALIMENTOS NO DESENCADENARÁN SU ASMA Y REDUCIRÁN SUS POSIBILIDADES DE UN ATAQUE DE ASMA. HAY UNA AMPLIA VARIEDAD DE FRUTAS, VERDURAS, CARNES Y BOCADILLOS QUE SE PUEDEN COMER TODOS LOS DÍAS.

## FRUTAS SALUDABLES:



Frutas como manzanas frescas, peras, melocotones, albaricoques, bayas, sandía y otros melones frescos son excelentes opciones para la ingesta diaria de frutas.

- Espárragos
- Col
- Lechuga
- Judías verdes
- Cebolla
- Pimienta
- Rábano
- Nabo
- Guisantes



## CARNES Y PROTEÍNAS SALUDABLES:

- Carne de res
- Pollo y pavo sin piel
- huevos cocidos
- carnes sin alar



## WHY ARE THESE FOODS GOOD FOR SOMEONE WITH ASTHMA?

- Boost immune system
- Lower swelling
- Have vitamins & minerals
- Low in salt
- Help you keep a healthy weight
- Easy to cook at home
- People are not often allergic to these foods



## GRANOS SALUDABLES:

- Pan sin conservantes
- Cereales de avena
- Boniato
- Arroz
- Espaguetis
- Pasta coloreada (con espinacas, zanahoria, etc.)



## BOCADILLOS SALUDABLES:



- Semillas de girasol
- Cocos
- Versiones sin lácteos de queso crema, yogur, mantequilla y leche
- Aceites de oliva y coco
- Chocolate negro
- Barras de granola
- Magdalenas de frutas

## CÓMO PUEDE COCINAR COMIDAS SALUDABLES:

- Comprar alimentos frescos tan a menudo como sea posible
- Use aceites de oliva y coco en lugar de canola o aceites vegetales
- Coma toda la carne no congelada dentro de los 2 días
- Lavar todas las frutas y verduras
- Añadir no más de 1 cucharadita de sal a cualquier comida
- Utilizar un termómetro de carne
- Visite <https://www.health.state.mn.us/> para verificar las temperaturas adecuadas de la carne

# ALIMENTOS QUE PUEDEN DESENCADENAR SÍNTOMAS DE ASMA

## CÓMO SABER SI TIENE UNA ALERGI A ALIMENTARIA:

Si siente cualquiera de los siguientes después de comer, es posible que tenga una alergia alimentaria:

- Hormigueo o picazón en o alrededor de la boca
- Erupción o urticaria
- Hinchazón de la cara, la lengua o la garganta
- Dificultad para tragar o respirar
- Sensación de mareo



Si cree que tiene una alergia alimentaria, consulte a su enfermera o médico para obtener más consejos.



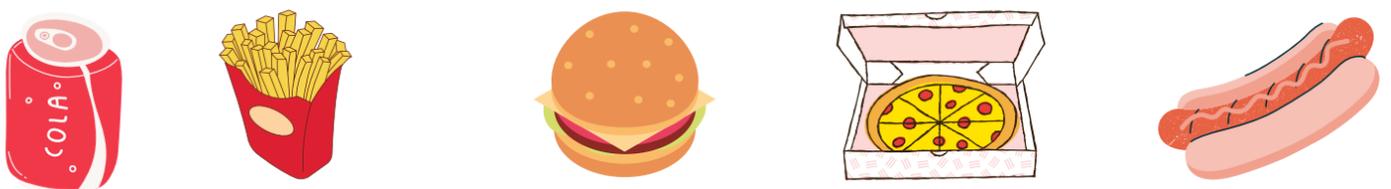
Las alergias no causan asma, pero pueden empeorar su asma.

Los alimentos que tienen productos lácteos no causan asma, pero si tiene alergia a los lácteos, comer alimentos como leche, queso, yogur y helado puede empeorar el asma

Los sulfitos pueden empeorar el asma y algunas personas también pueden ser alérgicas a los sulfitos.

Los alimentos con sulfitos son:

- Frutos secos
- Alimentos en escabeche
- Camarones
- Zumos de limón/lima embotellados
- Alcohol, especialmente vino tinto



-Limite la comida rápida / comida frita a no más de 1-2 veces por semana

-La comida rápida tiende a tener altas cantidades de sal, azúcar, colesterol y grasa

-Comer estos de forma regular puede empeorar el asma y hará que sea más difícil controlar un peso saludable



-La sal puede causar hinchazón que puede empeorar el asma

-Coma menos de 2,300 mg o 1 cucharadita de sal por día para reducir las posibilidades de hinchazón



Las comidas caseras son una opción mucho mejor con ingredientes más saludables.

## Resources from more information:

<https://health.ri.gov/healthyweight/for/peoplewith/asthma/>

<https://www.webmd.com/asthma/guide/food-allergies-and-asthma>

<https://www.healthline.com/health/asthma/exercise-for-asthma#exercise-and-asthma>

<https://www.freedrinkingwater.com/water-education/medical-water-allergie-page2.htm>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/expert-answers/asthma-diet/faq-20058105>

<https://www.healthline.com/health/allergies/dairy-and-asthma>

<https://www.ajmc.com/view/study-links-fast-food-consumption-to-severe-asthma>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7035450/>

<https://www.lung.org/blog/asthma-and-nutrition>

<https://www.webmd.com/asthma/guide/asthma-diet-what-you-should-know>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/expert-answers/asthma-diet/faq-20058105>

<https://www.lung.org/blog/asthma-and-nutrition>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/expert-answers/asthma-diet/faq-20058105>

<https://www.webmd.com/asthma/ss/slideshow-asthma-and-your-diet>

<https://www.drmayankshukla.com/anti-asthma-diet-10-food-tips-control-childs-asthma/>

Contributors:  
Aliaya Wooten  
Anna Stoflet  
Kate Riemer  
Mark Babel



[www.famallies.org](http://www.famallies.org)  
©FAMAllies 2021