



## Fuentes de Nutrimientos:

**Vitamina A** - Pimientos morrones y zanahorias

**Vitamina C** - Kiwi, papaya acerola, guayaba y china

**Vitamina D** - Pescados como el salmón, jugo de china fortificado, y la leche

**Vitamina E** - semillas de girasol, almendras y espinaca

**Omega 3** - Pescados como el salmón, huevos y nueces

**Selenio** - nueces de brazil, atún y ostras

**Zinc** - ostras, carne molida y nueces

**Cobre** - mariscos, granos íntegros y habichuelas.

### Referencias:

<http://www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm>

Escott-Stump S. Asthma. Nutrition and Diagnosis Related Care. 7<sup>th</sup> ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams and Wilkins. 2011: 293-296.

King, K, Queen Samour P. Pulmonary Diseases: Asthma. Pediatric Nutrition. 4<sup>th</sup> ed. Sudbury, MA: Jones and Barlett Learning. 2011: 263-269.



El Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico es un patrono con igualdad de oportunidades en el empleo. No se discrimina en contra de ningún miembro del personal universitario o en contra de aspirante a empleo por razón de raza, color, sexo, nacimiento, edad, impedimento físico o mental, origen o condición social, ni por ideas políticas o religiosas.



### Contáctenos

**Teléfono y fax:** (787) 281-6109

**Dirección electrónica:**  
carmen.rodriguez30@upr.edu

**Dirección física**  
Casa Rosada, Calle Palmetum  
Jardin Botánico Sur #1187 Calle Flamboyán  
San Juan, PR 00926-1117

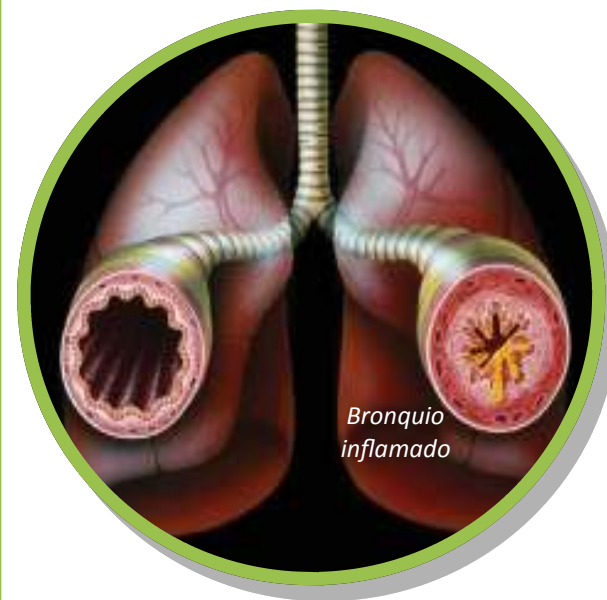
**Dirección Postal**  
PO Box 365067  
San Juan PR 00936-5067



Giovanna Rosario Arroyo, Dietista Interna EPS, RCM  
Revisado por: Profa. Luz A. Ruiz (Noviembre, 2011)  
CMR, marzo/2013

Recinto de Ciencias Médicas  
Escuela Graduada de Salud Pública  
Instituto de Deficiencias en el Desarrollo

## Centro de Desarrollo Infantil "CEDI"



## Los nutrientes y el ASMA

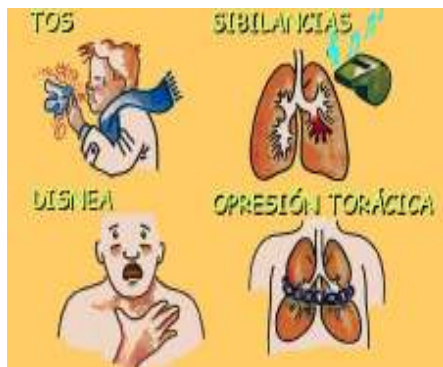
# ¿Cómo ayudan los nutrientes a personas con ASMA?

## ¿Qué es el asma?



El asma se define como una inflamación crónica de las vías respiratorias y es la enfermedad crónica más común de la infancia. Afecta a siete millones de niños en los Estados Unidos. En total son veintidós millones de personas afectadas.

El asma causa silbidos, falta de aire, presión en el pecho y tos.



## Los alimentos y el ASMA

Algunos alimentos pueden contener alérgenos que pueden activar un ataque de asma, tales como el huevo, el pescado, maní, trigo y soya.



Otros alimentos pueden actuar como protectores y/o disminuir los síntomas.

Entre estos nutrimentos se encuentran:

### Vitamina C

Es un anti-inflamatorio y antioxidante, el cual protege la membrana celular de las vías respiratorias. En los niños se debe promover el consumo de una buena fuente de vitamina C al día.

### Selenio, Cobre, Zinc

Son antioxidantes, anti-inflamatorios. Los antioxidantes disminuyen el daño al tejido por estrés oxidativo que cause el proceso de inflamación.



### Ácidos Grasos Omega 3

Pueden estabilizar las membranas inflamadas, disminuyendo la producción de agentes broncoconstrictivos.

### Agua

Ayuda a que las secreciones (mucosidad) puedan salir del cuerpo.



Por otro lado, se recomienda reducir:

### Sodio

Reducir el sodio en la dieta puede mejorar la respuesta de la vía respiratoria. El sodio contribuye a la contracción del músculo liso.

**Nota:** Si es alérgico a alguno de los alimentos recomendados, mejor no consumirlos.