



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. 7th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams and Wilkins. 2011: 293-296.

King, K, Queen Samour P. Pulmonary Diseases: Asthma. Pediatric Nutrition. 4th 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

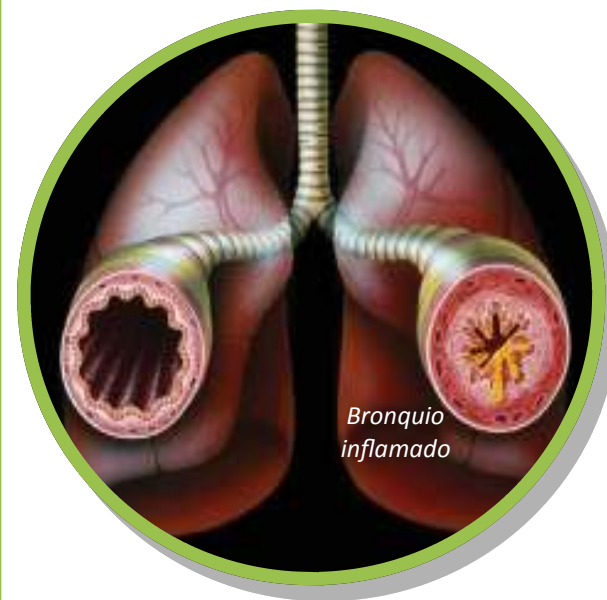
Dirección Postal
PO Box 365067
San Juan PR 00936-5067



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

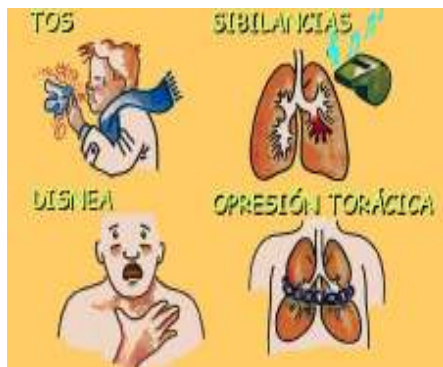
¿Cómo ayudan los nutrientes a personas con ASMA?

¿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.