



## ¿Qué significa dieta hipercalórica e hiperproteica?

Todos tenemos una necesidad particular de energía (medida en kilocalorías) y de otros nutrimentos como hidratos de carbono, grasas, y proteína (medido en gramos). La cantidad de energía y nutrimentos adecuados nos permiten funcionar y llevar nuestras actividades de manera óptima.

Sin embargo, hay enfermedades que consumen nuestra energía y proteína rápidamente porque llevan a nuestro sistema a luchar arduamente contra la enfermedad. Esto ocurre con las enfermedades respiratorias crónicas. Por lo que pacientes que padecen de este tipo de enfermedades suelen necesitar una dieta alta en energía (hipercalórica) y en proteína (hiperproteica).

## ¿Cómo incrementar el consumo de energía y proteína?

El incremento en energía (o calorías) y proteína debe ser de acuerdo al requerimiento de cada paciente\*, y a través de alimentos que además de aportar energía y proteína aporten nutrimentos que ayudan a desinflamar, por ejemplo nueces, almendras, cacahuates, cremas de cacahuete o almendra, avena, frijoles, lentejas, garbanzos, huevo completo, atún, sardinas, trucha, salmón, entre otros.

Cabe mencionar que algunos alimentos industrializados son altos en calorías, pero no aportan suficientes nutrimentos y tien-

## ¿Quiénes requieren de dietas hipercalóricas e hiperproteicas?

Los pacientes que tienen bajo peso o que estén perdiendo peso rápidamente de manera involuntaria, más del 5% en dos semanas o más del 10% en tres meses, requieren incrementar su consumo de energía y proteína. También, cuando se identifica que un paciente está perdiendo músculo, o se percibe más débil, debe incrementar su consumo de proteína.

## ¿Quiénes no deben llevar dietas hipercalóricas e hiperproteicas?

Los pacientes que tienen sobrepeso u obesidad no deben llevar una dieta hipercalórica porque el exceso de peso por grasa corporal contribuye a la inflamación y a una función inadecuada de los pulmones. Una dieta hipercalórica mantiene el exceso de grasa corporal. Por otro lado, los pacientes que tienen alteraciones renales no deben llevar una dieta alta en proteína. Los riñones son los órganos que principalmente se encargan de la eliminación de proteínas, cuando se encuentran alterados, el exceso de proteína hace trabajar en exceso a los riñones y se pueden deteriorar más.



den a inflamar, como caramelos, galletas, pan dulce, tamales, pasteles, frituras, refrescos y bebidas azucaradas, entre otros. Estos alimentos es mejor evitarlos para no exacerbar la inflamación.

\*Para conocer sus requerimientos individuales de energía y proteína para llevar una dieta adecuada consulte a un nutriólogo.