

# Enfermedad inflamatoria intestinal

Consejos nutricionales para pacientes



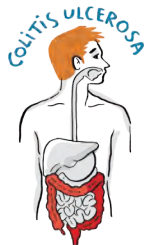
# ¿Qué es la enfermedad inflamatoria intestinal (EII)?

La EII hace referencia a enfermedades como la **colitis ulcerosa**, la **enfermedad de Crohn** y la **colitis inclasificable**, afecciones que se caracterizan por la **inflamación crónica** y el **daño del tracto gastrointestinal** de causa desconocida, asociado a una respuesta inmune desproporcionada<sup>1</sup>.

Aparece antes de los 30 años, entre los 14 y 24 años<sup>2</sup> **afectando a:**



Afecta a cualquier parte del tracto gastrointestinal, principalmente ileon distal (parte final del intestino delgado) y colon ascendente<sup>1</sup>.



Afecta exclusivamente al colon (intestino grueso), dañando el recto<sup>1</sup>.

También puede afectar a otras partes del cuerpo, como articulaciones, ojos, boca, hígado, vesícula biliar y piel<sup>2</sup>.



## Síntomas que provoca EII<sup>3</sup>:

- ✓ Diarrea crónica
- ✓ Sangrado rectal
- ✓ Anemia
- ✓ Dolor abdominal
- ✓ Pérdida de peso
- ✓ Fatiga
- ✓ Fiebre



## Consejos dietéticos generales<sup>4,5,6</sup>

Prevenir y corregir la falta de nutrientes que se asocian a la EII es primordial.

### Recomendaciones a tener en cuenta:



✓ Pautar un horario de comidas "entre 4 y 6 tomas al día".



✓ Ingerir pequeñas cantidades de comida y masticar bien los alimentos.



✓ Cuando introduzca un alimento nuevo, hágalo en cantidades pequeñas.



✓ Ingerir líquidos dentro y fuera del horario de las comidas para una buena hidratación.

✓ Escribir un diario dietético con los alimentos que le sientan bien y los que le provocan síntomas digestivos.



✓ Comer sentado y tranquilo y después de comer, evitar acostarse durante la digestión.



✓ Evitar alimentos:

- Ricos en grasas
- Temperaturas extremas (sobre todo frías)
- Especies y condimentos irritantes
- Bollería, pastelería y precocinados comerciales.



### Formas recomendadas y no recomendadas de cocinar:



Cuando un alimento sienta mal, las molestias suelen aparecer después de 6 horas. Si surgen al día siguiente es poco probable que las ocasione dicho alimento.



La EII no debe confundirse con el síndrome de intestino irritable ni con la enfermedad celíaca

# Alimentos recomendados según fases



## Dieta en fase de BROTE (presencia de síntomas)<sup>5-9</sup>

La dieta debe ser limitada en fibra, baja en grasas y con una hidratación suficiente.

Brote	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
<b>Lacteos</b> (introducción gradual) 	Leche desnatada sin lactosa, yogur desnatado (natural), queso semiseco (cantidad moderada), cuajada, quesitos y queso fresco desnatados	Leche con lactosa, yogures frutados, quesos grasos Importante: La eliminación total de la leche y sus derivados solo está indicada en personas que manifiesten intolerancia (diarreas, flatulencia, dolor abdominal)
<b>Carnes, aves, pescados y huevos</b> 	Ternera magra, pollo (sin piel), conejo, pechuga de pavo, lomo de cerdo Jamón cocido o serrano sin grasa, pavo cocido Pescado blanco magro (merluza, bacalao fresco, gallo, rape, etc.), gambas y langostinos Clara de huevo. Tortilla a la francesa de un huevo (si se quiere, se pueden añadir más de una clara), huevo duro	Evitar carnes con mucho tejido graso, cordero, vísceras (hígado, riñón, sesos) Pescado azul (atún, salmón, sardina, etc.) Huevo frito, tortilla de más de una yema, huevo crudo o escaldado Sobrasada, morcilla, salchichón, mortadela, panceta, beicon, butifarra, longaniza
<b>Grasas</b> 	Aceite de oliva, mantequilla cruda (en poca cantidad)	Frutos secos, semillas (chía, linaza, sésamo)
<b>Harinas</b> 	Tostadas sin semillas, pan blanco tostado, pan de molde, biscotes, galletas maría, galletas de agua, pasta de sopa (pequeña), pastas muy cocidas (macarrones, espaguetis, ...).	Pastas, panadería o bollería integral o que contengan semillas y frutos secos
<b>Cereales</b> 	Arroz hervido, tostadas de arroz, fideos o macarrones de arroz sémola de trigo, maicena, cereales si leche en su composición (tipo <i>Corn Flakes</i> sin azúcar ni fibra)	Cereales integrales, trigo, quinoa, avena
<b>Legumbres</b> 	-	• Todas: lentejas, garbanzos, alubias, etc

Continúa en la página siguiente

## Alimentos Recomendados

## Alimentos No Recomendados

<b>Verduras</b> 	Patatas, boniato y zanahoria hervido, al horno y en puré. Si el brote es leve, se puede añadir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras tiernas en puré o chafadas como puntas de espárragos, corazón de alcachofa, remolacha, calabacín y calabaza sin piel</li> <li>• Verduras hervidas como judías verdes muy tiernas, endibias o acelgas sin tronco</li> <li>• Berenjena (sin piel ni semilla) hervida, a la brasa o al horno como escalibada</li> </ul>	• Todas las verduras/ hortalizas no mencionadas en la fase de brote leve, en especial las cruda
<b>Frutos</b> 	Manzana al horno, rallada (mejor si está oxidada) o hervida con canela; membrillo; melocotón en almibar sin zumo; plátano maduro (sin corazón y sin hilillos); pera hervida, al horno o en almibar; zumos de uva o manzana caseros y colados	Frutos cítricos (naranja, mandarina, lima, pomelo), kiwi, fresas, guindas, sandía, piña, melocotón, albaricoque, nectarina, ciruela
<b>Dulces</b> 	En brote severo y moderado: restringir el azúcar En brote leve: membrillo, mermelada de melocotón (en poca cantidad)	Dulces a base de leche, chocolate
<b>Bebidas</b> 	Bebidas vegetales como la bebida de avena o de soja naturales enriquecidas con calcio. Agua sin gas a temperatura ambiente, caldo vegetal, agua de arroz y zanahoria, infusiones no muy cargadas	Bebidas gaseosas o azucaradas, café, alcohol
<b>Condimento</b> 	Sal	Pimienta, cayena, curry, comino, guindilla, chile, etc

## Dieta en fase de REMISIÓN (ausencia de síntomas)

Se puede llevar una alimentación saludable, excluyendo solo aquellos alimentos que por su propia experiencia no ha tolerado de forma reiterada.



# Enfermedad inflamatoria intestinal

## Ejemplos de menú semanal para pacientes



# Fase de BROTE MODERADO-LEVE: Ejemplo de menú semanal



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
<b>Lunes</b>	Leche desnatada sin lactosa + cereales de maíz 	Manzana cocida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zanahoria y calabaza</li> <li>• Filete de pavo a la plancha con rodajas de patata hervida </li> <li>• Postre: melocotón en almíbar sin jugo</li> </ul>	Tostada con jamón cocido	Mero y boniato al horno 
<b>Martes</b>	Yogur desnatado + biscotes + mermelada de melocotón	Plátano en rodajas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones al gratén con queso desnatado</li> <li>• Pechuga de pollo hervida con cubos de zanahoria hervida</li> <li>• Postre: compota de pera</li> </ul>	Infusión + tostada + queso desnatado + aceite de oliva 	Tortilla de patatas
<b>Miércoles</b>	Infusión + sándwich de queso semiseco 	Pera al horno 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de calabacín</li> <li>• Lenguado y patata a la papillote</li> <li>• Postre: manzana rallada</li> </ul>	Yogur desnatado + biscotes + mermelada de durazno	Huevo revuelto con jamón cocido
<b>Jueves</b>	Licudo de leche desnatada sin lactosa con plátano + tostadas	Bocadillo de pavo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de arroz</li> <li>• Ternera a la plancha con escalibada de berenjena </li> <li>• Postre: cuajada</li> </ul>	Infusión + galletas de agua (crakers) + membrillo	Crema de calabaza y patata + picatostes
<b>Viernes</b>	Yogur desnatado + galletas María 	Manzana asada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de corazones de alcachofa y zanahoria hervidos</li> <li>• Merluza a la plancha con rodajas de boniato hervido</li> <li>• Postre: compota de melocotón</li> </ul>	Licudo de melocotón en almíbar (sin jugo) + tostadas y aceite de oliva	Pavo a la plancha con puntas de espárragos 
<b>Sábado</b>	Zumo de manzana + tostada + quesito	Bocadillo de jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la jardinera (con verduras recomendadas)</li> <li>• Filete de cerdo a la plancha </li> <li>• Postre: yogur desnatado</li> </ul>	Bebida de avena natural + cereales de maíz	Tortilla francesa 
<b>Domingo</b>	Leche desnatada sin lactosa + biscotes	Compota de pera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideo</li> <li>• Ternera en su jugo con judías y zanahoria hervidas</li> <li>• Postre: manzana al horno</li> </ul>	Infusión + pan de molde + queso desnatado y membrillo 	Revuelto de bacalao con clara de huevo y patata cocida

1. CDC. Inflammatory bowel disease (IBD). National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention [website]. 2018. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ibd/what-is-ibd.htm> 2. Walfish AE, Ching Companioni RA. Generalidades sobre la enfermedad inflamatoria intestinal. Manual MSD [website]. 2017. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-gastrointestinales/enfermedad-inflamatoria-intestinal-ibd/generalidades-sobre-la-enfermedad-inflamatoria-intestinal> 3. CCFA. The facts about

inflammatory bowel diseases. New York, NY: Crohn's and Colitis Foundation of America [website]. 2014. Disponible en: <http://www.crohnscolitisfoundation.org/assets/pdfs/updatedibdfactbook.pdf> Cdc-pdf[PDF-2.32MB] 4. Fistera. Dietas: Enfermedad inflamatoria intestinal [artículo online]. Elsevier España S.L.U. [revisado 16 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.fistera.com/ayuda-en-consulta/dietas/enfermedad-inflamatoria-intestinal-recomendaciones/#30163> 5. Burgos R, Pérez-Portabella C. Recomendaciones nutricionales para la enfermedad inflamatoria

# FASE DE REMISIÓN: Ejemplo de menú semanal


















Desayuno

Almuerzo

Comida

Merienda

Cena

Lunes	Leche sin lactosa con muesli y trozos de manzana 	Bocadillo de jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rissotto de setas</li> <li>• Ternera a la plancha con ensalada verde</li> <li>• Postre: Yogur desnatado</li> </ul> 	Macedonia + galletas maría 	Merluza y verduras a la papillote 
Martes	Bebida de soja + bocadillo de queso con tomate en rodajas	Yogur frutado + galletas de agua	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verduras</li> <li>• Muslitos de pollo al horno con patata asada y queso cremoso</li> <li>• Postre: compota de melocotón</li> </ul> 	Leche sin lactosa + galletas de avena	Tortilla francesa con ensalada de tomate y remolacha 
Miércoles	Yogur con biscotes y miel	Sándwich de jamón dulce y queso + papaya en cubos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pepino y tomate</li> <li>• Pastel de macarrones con carne picada y queso gratinado</li> <li>• Postre: Albaricoques</li> </ul> 	Licudo de leche sin lactosa con plátano + biscotes	Brochetas de pollo, calabacín pimiento y tomate cherry
Jueves	Infusión de té + tostada con hummus y aceite de oliva 	Yogur griego desnatado con arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la jardinera</li> <li>• Salmón a la plancha y endivias</li> <li>• Postre: Melocotón</li> </ul> 	Bebida de avena + sándwich de pollo y queso	Sepia a la olla con verduras
Viernes	Leche sin lactosa con avena, pasas y almendra rallada 	Bocadillo de jamón de pavo + pera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de lentejas rojas</li> <li>• Pechuga de pollo relleno de verduras</li> <li>• Postre: Yogur</li> </ul>	Pan blanco con dulce de leche y plátano en rodajas	Escalibada de verduras + tostada con anchoas
Sábado	Zumo de manzana + bocadillo de atún	Arroz con leche sin lactosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella de marisco</li> <li>• Postre: Sandía</li> </ul>	Batido con leche sin lactosa, fresas y nueces troceadas	Berenjenas rellenas con carne picada y verduras 
Domingo	Bebida de soja + tostada con jamón dulce y tomate 	Rollito de queso + mango en cubos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conejo guisado con patatas, puerro y judías verdes</li> <li>• Postre: yogur griego desnatado</li> </ul>	Infusión + tostada con aguacate y aceite de oliva 	Tortilla de calabacín con ensalada variada