

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFILICA (EXCLUSIÓN DE 6 ALIMENTOS)



[www.seen.es](http://www.seen.es) | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

## INTRODUCCIÓN:

La esofagitis eosinofílica (EE) es una enfermedad esofágica crónica, resultante de la inflamación selectiva de este de manera predominante por eosinófilos, un tipo de leucocitos sanguíneos que participan habitualmente en las enfermedades alérgicas. Se encuentra mediada inmunológicamente por sistemas de disfunción esofágica e infiltración eosinofílica. Algunos de los síntomas son gastrointestinales altos como disfagia (impedimento para tragar) o impactación alimentaria en adultos, e intolerancia y síntomas de RGE (reflujo gastroesofágico) en niños.

La dieta forma parte del tratamiento y consiste en la eliminación de los alimentos más alergénicos, que en este caso sólo serán 6: lácteos animales y derivados, huevos, legumbres, frutos secos, pescados y marisco y cereales con gluten

## OBJETIVO

- Conseguir y mantener un adecuado estado nutricional.
- Evitar síntomas derivados de la ingesta de determinados alimentos.

## RECOMENDACIONES GENERALES

1. Llevar un orden en los horarios de las comidas y no dejar pasar muchas horas entre comida y comida. Reparta la dieta en 6 - 8 tomas al día de poca cantidad. A medida que transcurra el tiempo y no haya complicaciones, puede reducirlas a 5-6 en función de cómo tolere.
2. Evite comer grandes cantidades en la misma ingesta para que no sean muy abundantes y requieran de mucho tiempo de digestión en el estómago.
3. Coma despacio, relajado y masticando muy bien los alimentos.
4. Presente los platos de forma atractiva, con formas y colores diferentes.
5. Tome 2 ó 2,5 litros de líquidos al día fuera de las comidas, entre 30 y 60 minutos antes o después de cada comida.
6. No tumbarse justo después de comer, ya que aumenta la posibilidad de reflujo, por lo que durante las comidas y hasta 30-45 min después, permanezca sentado a 90º, convenientemente en posición vertical, o recostado, y no realizar esfuerzos tras la comida.

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFILICA (EXCLUSIÓN DE 6 ALIMENTOS)

7. Duerma con la cabeza alta, inclinada unos 20-30º para evitar el reflujo por la noche.
8. Evite las bebidas muy azucaradas y con gas.
9. Evite los alimentos con temperatura extrema si presenta inflamación.
10. Eliminar el hábito tabáquico
11. Reducir los alimentos que aumentan la secreción e inflamación gástrica como son el café y las bebidas alcohólicas, incluidas las de baja graduación como el vino, la cerveza y la sidra -
12. Complete su dieta con recetas elaboradas de forma casera, por ejemplo, elabore leche de quinoa. De esta manera evitaremos la monotonía.
13. **Si se encuentra cansado y/o pierde peso de forma involuntaria comuníquesele a su médico.**

Páginas web de interés

- Asociación Española de celiaquía <http://www.celiacos.org/>
- Asociación Española de Esofagitis Eosinofílica <http://www.aedeseo.org/>

**IMPORTANTE: revisar muy bien el etiquetado de los alimentos procesados y EVITAR TODOS los que contengan o puedan tener trazas de los alimentos a eliminar: lácteos animales y derivados, pescados y mariscos, huevos, legumbres, cereales con gluten y frutos secos.**

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFILICA (EXCLUSIÓN DE 6 ALIMENTOS)

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS PARA LA ESOFAGITIS		
Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
<b>Lácteos</b>	Leche de arroz fortificada con calcio y vit D Leches caseras sin gluten	Leche de animales y derivados lácteos Leches de soja y derivados Leches elaboradas con frutos secos
<b>Cereales</b>	Patata, arroz, maíz Pan, pasta y galletas sin gluten Otros cereales sin gluten (quinoa, amaranto, mijo, sorgo, yuca, trigo sarraceno o alforfón)	Cereales con gluten- revisar etiquetado por posibles trazas de otros alimentos Legumbres
<b>Carnes</b>	Todas	Ninguna
<b>Pescados</b>	Ninguno	Todos
<b>Huevos</b>	Ninguno	Todos
<b>Verduras y hortalizas</b>	Todas	Ninguna
<b>Frutas</b>	Todas	Ninguna
<b>Aceites y grasas</b>	Aceite de oliva Otros aceites vegetales	Mayonesa, mantequilla, margarina Frutos secos Aceite de soja
<b>Bollería y helados</b>	Bollería casera sin huevo, sin gluten y lácteos animales	Bollería industrial (trazas de otros alimentos)
<b>Condimentos</b>	Todos	Cacao en polvo ( con y sin gluten)
<b>Bebidas</b>	Agua, infusiones, caldos, zumos de fruta	Bebidas carbonatadas

EJEMPLO DE MENÚ				
Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Cereal sin gluten Lácteo no animal Fruta	Fruta Cereal sin gluten Infusión	Cereal sin gluten Verdura Proteína Grasa Lácteo no animal	Fruta Cereal sin gluten Proteína	Cereal sin gluten Verdura Proteína Grasa Lácteo no animal

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFILICA (EXCLUSIÓN DE 6 ALIMENTOS)

LISTADO DE ALIMENTOS DESACONSEJADOS	
<b>Lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche y yogur animal, en cualquiera de sus modalidades.</li> <li>- Quesos de todo tipo. Nata, merengue, crema de leche, bechamel, mantequilla, kéfir. Flan, cuajada, natillas, arroz con leche. Helados con base láctea</li> <li>- Bebidas envasadas: batidos, zumos y horchatas</li> <li>- Alimentos envasados en cuyo etiquetado figure: suero láctico, lactosuero, lactoalbúmina, lactoglobulina, sólidos de leche, ingredientes modificadores de leche, caseinato de sodio o sódico (H4512), caseinato de calcio o cálcico (H4511), caseinato potásico (H4513), caseinato magnésico, hidrolizado proteico caseína, como patés, embutidos, salchichas, potitos, papillas, sopas sobre, cubitos de caldo y salsa, conservas y golosinas. Colorante y saborizante de caramelo.</li> <li>- Chicles y pasta de dientes con recaldent</li> </ul>
<b>Huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huevo, tortilla, huevo en polvo, sucedáneos de huevo (huevo). Merengue, natillas, flan</li> <li>- Productos envasados en cuyo etiquetado figure: huevo o huevo, ovoalbúmina, lisozima (E- 1105), lecitina (E-322), albúmina, coagulante, emulsificantes, emulgente, globulina, ovovitulina, vitelina, livetina, ovomucina, ovomucoide, luteína o pigmento amarillo (E161b), como algunos potitos, fiambres, patés, embutidos, salchichas. Sopas, consomés, gelatinas y purés preparados. Pasta al huevo. Mayonesa y ali-oli</li> <li>- Café capuchino y café crema (espuma a base de huevo). Caramelos, turrone, dulces hojaldrados y empanadas. Alimentos rebozados y/o empanados</li> </ul>
<b>Pescados y mariscos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pescados, blancos y azules</li> <li>- Mariscos: crustáceos (gambas, cigalas, cangrejos y similares), cefalópodos (calamar, sepia y pulpo), y otros moluscos (mejillones, almejas, navajas y similares)</li> <li>- Productos envasados como surimi, huevas de pescado, gelatina (cola de pescado). Preparados con caldo de pescado/marisco (sopa, arroz). Pizzas, rollitos de pescado/marisco. Aceite de hígado de bacalao</li> <li>- Productos con omega 3 procedente de pescado</li> </ul>
<b>Legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos, lentejas, judías (cualquier variedad), habas, guisantes, altramuces, cacahuetes</li> <li>- Soja: entera, bebida soja, yogur soja, salsa soja, salsa tamari, tofu, lecitina soja (E-322), aceite soja (E-479)</li> <li>- Productos envasados hechos con legumbres como caldos, cremas, purés, harinas, sémolas, humus, etc.</li> <li>- Estabilizantes y espesantes como: algarrobo o garrofín (E-410), goma guar (E-412), traganto (E-413) y goma arábica (E-414). Proteína vegetal hidrolizada</li> </ul>
<b>Frutos secos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cacahuete o maní, almendra, pistacho, bellota, nuez, nuez moscada, nuez pacana, nuez de Brasil, nuez de Macadamia, anacardo, castaña, avellana, pipa de girasol y de calabaza, piñón, sésamo o ajonjolí. Coco</li> <li>- Productos que contengan frutos secos como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes que contengan frutos secos</li> <li>• Repostería y dulces elaborados con frutos secos como turrone, mazapán, chocolates, bombones, etc. Además de galletas saladas y helados. Pastas y cremas que contengan frutos secos (ej. crema de cacao)</li> <li>• Salsas: inglesa, pesto, barbacoa, con salsa de cacahuete (satay) y mantequilla de frutos secos</li> <li>• Aceite de frutos secos (girasol y otros). Proteína vegetal hidrolizada</li> </ul> </li> </ul>
<b>Cereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereales y sus harinas: trigo, espelta, centeno, cebada, avena, kamut, triticale, escanda</li> <li>- Contiene cereales con gluten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan (barra, pan molde, colines, pan rallado, migas de pan, costrones), pasta alimenticia (macarrones, fideos, espaguetis, etc.), cuscús, bollos, repostería, magdalenas, galletas dulces y saladas, snacks, tortitas, salvado, sémola.</li> <li>• Extracto de cereal. Malta, jarabe de malta, extracto de malta. Proteína vegetal hidrolizada. Levadura en polvo. Alimentos empanados, en tempura, enharinados. Bebidas de cereales (ej. cerveza), sustitutos del café (malta), cacao/chocolate en polvo instantáneo. Postres como merengues comerciales, helados, sorbetes, barquillos, pudín o polvos para prepararlos, suflés. Chicles y caramelos</li> <li>• Salsa Worcestershire. Salchichas Frankfurt y hamburguesas. Algunos embutidos</li> <li>• Otros como glutamato monosódico (E-621), ablandadores de carne y alimentos orientales que lo contengan</li> </ul> </li> </ul>

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFILICA (EXCLUSIÓN DE 6 ALIMENTOS)



[www.seen.es](http://www.seen.es) | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

EJEMPLO DIETA MENÚ SEMANAL							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Pan molde sin gluten + miel + 1 vaso leche arroz	5 galletas sin gluten+ 1 vaso de leche arroz	Copos de maíz+ 1 vaso leche de quinoa	5 galletas sin gluten + 1 vaso leche de arroz + pan molde sin gluten+ tomate triturado	Pan de molde sin gluten+ mermelada+ 1 vaso leche de arroz	Copos de maíz + 1 vaso leche quinoa	Pan de molde sin gluten + tomate triturado + aceite + 1 vaso de leche de arroz
<b>Almuerzo</b>	2 mandarinas + zumo naranja	Plátano infusión	1 manzana + gelatina	1 pera+ zumo de naranja	1 rodaja de piña+ zumo de naranja	1 pera + infusión	2 kiwis + zumo de frutas casero
<b>Comida</b>	1 panecillo sin gluten+ 1 plato calabacín a la plancha+ 1 solomillo de cerdo con quinoa + gelatina	1 panecillo sin gluten+ 1 plato puré de verduras+ 1 muslo de pollo con patata asada + 1 vaso leche de arroz	1 panecillo sin gluten + 1 plato arroz al horno con verduras+ zumo de naranja	1 panecillo sin gluten + 1 plato de judías verdes+ plato de albóndigas con patatas+ 1 gelatina	1 panecillo sin gluten+ 1 crema calabaza+ 1 filete de ternera con maíz + 1 vaso leche arroz	1 panecillo sin gluten + ensalada mixta (sin atún) +puré de patata+ 4 lonchas de jamón serrano+ zumo de naranja	panecillo sin gluten +1 ensalada mixta (sin atún) 1 plato spaguettis (sin gluten) con carne picada + 1 vaso leche de arroz
<b>Merienda</b>	1 manzana+ 2 rebanadas pan molde sin gluten+ 2 rodajas jamón york	1 naranja+ 2 rebanadas pan de molde sin gluten+ atún	1 bol de fresas+ 2 rebanadas pan de molde sin gluten+ 2 lonchas de jamón serrano	1 plátano + 2 rebanadas pan de molde + trozo de bizcocho casero	1 naranja+ 2 rebanadas de pan molde sin gluten + 2 rodajas jamón york	2 ciruelas + 2 rebanadas pan molde sin gluten + 2 rodajas jamón serrano	1 manzana + 2 rebanadas pan de molde + 2 rodajas jamón york
<b>Cena</b>	1 ensalada mixta (sin atún) + 1 plato alcachofas con jamón + 1 vaso leche arroz	1 panecillo sin gluten + 1 plato acelgas+ 1 filete de pavo+ gelatina	1 panecillo sin gluten + 1 plato de brócoli + 3 cintas de lomo + gelatina	1 panecillo sin gluten+ 1 plato setas con jamón+ 4 lonchas de pavo+ 1 vaso leche de quinoa	1 panecillo sin gluten+ 1 plato de espinacas+ hígado de pollo + 1 gelatina	1 panecillo sin gluten+ 1 plato coles de Bruselas + secreto de cerdo+ gelatina	1 panecillo sin gluten + puré de calabacín + 3 alitas de pollo + 1 vaso leche de quinoa