

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFÍLICA (EXCLUSIÓN DE 4 ALIMENTOS)



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 4: lácteos animales y derivados, huevos, legumbres 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.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFÍLICA (EXCLUSIÓN DE 4 ALIMENTOS)



www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

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.
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 comuníquese 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, huevos, legumbres y cereales con gluten.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFLAGITIS EOSINOFILICA (EXCLUSIÓN DE 4 ALIMENTOS)

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS PARA LA ESOFLAGITIS Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Lácteos	Leche de arroz fortificada con calcio y vit D Leches caseras sin gluten Leches vegetales	Leche de animales y derivados de éstas Leche de soja y derivados
Cereales	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
Carnes	Todas	Ninguna
Pescados	Todos	Ninguno
Huevos	Ninguno	Todos
Verduras y hortalizas	Todas	Ninguna
Frutas	Todas	Ninguna
Aceites y grasas	Aceite de oliva Frutos secos Otros aceites vegetales	Mayonesa, mantequilla, margarina Aceite de soja
Bollería y helados	Bollería casera sin huevo, gluten y lácteo animal	Bollería industrial (trazas de otros alimentos)
Condimentos	Todos	Ninguno
Bebidas	Agua, infusiones, caldos, zumos de fruta	Bebidas carbonatadas Bebidas alcohólicas

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 4 ALIMENTOS)

LISTADO DE ALIMENTOS DESACONSEJADOS	
Lácteos	<p>- Leche y yogur animal, en cualquiera de sus modalidades.</p> <p>- Quesos de todo tipo. Nata, merengue, crema de leche, bechamel, mantequilla, kéfir. Flan, cuajada, natillas, arroz con leche. Helados con base láctea</p> <p>- Bebidas envasadas: batidos, zumos y horchatas</p> <p>- 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.</p> <p>- Chicles y pasta de dientes con recaldent</p>
Huevos	<p>- Huevo, tortilla, huevo en polvo, sucedáneos de huevo (huevo). Merengue, natillas, flan</p> <p>- 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</p> <p>- Café capuchino y café crema (espuma a base de huevo). Caramelos, turrone, dulces hojaldrados y empanadas. Alimentos rebozados y/o empanados</p>
Legumbres	<p>- Garbanzos, lentejas, judías (cualquier variedad), habas, guisantes, altramuces, cacahuets</p> <p>- Soja: entera, bebida soja, yogur soja, salsa soja, salsa tamari, tofu, lecitina soja (E-322), aceite soja (E-479)</p> <p>- Productos envasados hechos con legumbres como caldos, cremas, purés, harinas, sémolas, humus, etc.</p> <p>- Estabilizantes y espesantes como: algarrobo o garrofín (E-410), goma guar (E-412), traganto (E-413) y goma arábica (E-414). Proteína vegetal hidrolizada</p>
Cereales	<p>- Cereales y sus harinas: trigo, espelta, centeno, cebada, avena, kamut, triticale, escanda</p> <p>- Contiene cereales con gluten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 de los cereales mencionados. • 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 • Salsa Worcestershire. Salchichas Frankfurt y hamburguesas. Algunos embutidos • Otros como glutamato monosódico (E-621), ablandadores de carne y alimentos orientales que lo contengan
IMPORTANTE: REVISAR BIEN EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS	

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFILICA (EXCLUSIÓN DE 4 ALIMENTOS)



www.seen.es | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Pan molde sin gluten + miel + 1 vaso leche almendras	5 galletas sin gluten+ 1 vaso de leche arroz +	Copos de maíz+ 1 vaso leche de almendras+ cacao sin gluten	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 almendras	Copos de maíz + 1 vaso leche arroz + cacao sin gluten	Pan de molde sin gluten + tomate triturado + aceite + 1 vaso de leche de almendras
Almuerzo	2 mandarinas + zumo naranja	Plátano infusión	1 manzana + gelatina	1 pera+ zumo de naranja	1 rodaja de piña+ zumo de naranja	1 pera + 1 vaso leche arroz	2 kiwis + zumo de frutas casero
Comida	1 panecillo sin gluten+ 1 plato calabacín a la plancha+ 1 filete bacalao con quinoa de guarnición+ 1 gelatina	1 panecillo sin gluten+ 1 plato puré de verduras+ 1 muslo de pollo con patatas asadas + 1 vaso leche almendras	1 panecillo sin gluten + 1 plato arroz al horno con verduras + zumo de naranja	1 panecillo sin gluten + 1 plato de judías verdes+ 1 filete de lenguado con patata + 1 vaso leche de almendras	1 panecillo sin gluten+ 1 crema calabaza+ 1 filete de ternera con maíz+ 1 vaso leche arroz+ cacao sin gluten	1 panecillo sin gluten + ensalada mixta +puré de patata+ 4 lonchas de pavo + gelatina	panecillo sin gluten + 1 plato spaguettis (sin gluten) con carne picada 1 ensalada + mixta+ gelatina
Merienda	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
Cena	1 ensalada mixta+ 1 plato alcachofas con jamón + 1 vaso leche arroz + cacao sin gluten	1 panecillo sin gluten + 1 plato acelgas+ 1 filete de merluza+ 1 gelatina	1 panecillo sin gluten + 1 plato de brócoli + 3 cintas de lomo + vaso leche arroz	1 panecillo sin gluten+ 1 plato setas con jamón+ 4 lonchas de pavo+ 1 vaso leche de arroz	1 panecillo sin gluten+ 1 plato de espinacas+ filete de atún + 1 vaso leche almendras	1 panecillo sin gluten + puré de calabacín + 1 filete de pollo + 1 vaso leche de arroz + cacao	panecillo sin gluten+ 1 plato coles de Bruselas + 1 filete de salmón + 1 vaso leche de arroz