

La **enfermedad inflamatoria intestinal** (EII) comprende fundamentalmente a dos enfermedades caracterizadas por un proceso inflamatorio que afecta al tracto digestivo, diferenciándose ambas en la extensión de la inflamación y en los segmentos del tracto digestivo que se afectan con preferencia. Así, en la **enfermedad de Crohn** (EC) la inflamación afecta a todo el espesor de la pared del tubo digestivo y se puede afectar todo el tracto digestivo, pero con preferencia íleon terminal y diferentes segmentos del colon. En la **colitis ulcerosa** (CU) la inflamación afecta a mucosa y submucosa, y está localizada exclusivamente en el colon.

El tratamiento dietético en la EII varía en función de la fase en que se encuentre la enfermedad.

- ✓ Brote leve, moderado o grave (Serán necesarias modificaciones dietéticas).
- ✓ Fase de remisión (Se intentará fomentar una dieta lo más variada y equilibrada posible)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Se recomienda comer en un ambiente relajado, sin prisas y mantener unos horarios regulares.
- Evite saltarse comidas; debe fraccionar la alimentación del día en 4 - 6 ingestas: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena (opcional), evitando volúmenes elevados.
- Una adecuada hidratación es necesaria para el correcto funcionamiento del organismo. Beba entre 4-6 vasos de agua al día.
- La instauración de ejercicio físico en el estilo de vida es un hábito saludable y recomendado.
- Recomendamos mantener un peso adecuado; evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Debe seguir los consejos dietéticos que le proporciona el personal sanitario experto en nutrición para poder ir introduciendo de forma adecuada cada grupo de alimentos tras sufrir un episodio de brote de su enfermedad.

CONSEJO DIETÉTICO PARA LA FASE DE REMISIÓN

El consejo dietético será el mismo que recomendamos para la población sana; una alimentación saludable, sana y variada, suficiente para cubrir las necesidades de cada persona; excluyendo aquellos alimentos que por propia experiencia no han sentado bien o simplemente hay algún tipo de aversión.

- La base de la alimentación deben ser los cereales (valorar que sean integrales), frutas, verduras y hortalizas y legumbres.
- El consumo de lácteos y derivados debe estar presente de forma diaria: leche, yogures y quesos. Se podrá reducir o eliminar la lactosa en caso de intolerarla.
- Es preferible el consumo de pescado blanco y carnes magras. Recomendaremos un consumo de pescado azul de 2-3 veces por semana. La carne roja puede consumirse una vez cada 15 días.
- Es recomendable un consumo de huevos de 2-4 veces por semana. La clara de huevo es fuente de proteína de alto valor biológico.
- Las técnicas culinarias recomendadas son: plancha, horno, hervido, papillote, vapor, wok.
- Evite el consumo de bollería industrial y alimentos con elevado contenido en azúcares refinados.

CONSEJO DIETÉTICO EN BROTE LEVE

Características del consejo dietético: Dieta fraccionada, controlada en fibra insoluble y baja en lactosa, de fácil digestión y con un adecuado aporte hídrico.

- **Lácteos y derivados** : leche de vaca semidesnatada sin lactosa, yogures sin lactosa (pueden ser normales, sin tropezones de frutas o de cereales), yogures líquidos/batidos lácteos sin lactosa. Evitar yogures con elevado aporte de grasa como el tipo griego así como quesos grasos.
- **Carnes, pescados y huevos:** escoger preferiblemente carnes magras como el pollo, el conejo o el pavo. Pescados blancos como el lenguado, el rape o el mero. Huevo entero en forma de tortilla a la francesa o huevo duro. Las técnicas culinarias recomendadas son: plancha, hervido o vapor. Embutidos: pavo, jamón york, jamon serrano de buena calidad quitando la grasa visible, lomo embuchado de buena calidad.
- **Verduras y hortalizas:** en forma de puré/cremas o chafadas: corazón de alcahofa, calabaza, calabacín (pelado y sin semillas) , judía verde, hoja de acelga.
- **Farinaceos:** pan tostado, o del día anterior, biscotes y cereales de desayuno no integrales. Arroz, pasta bien cocinado, sémolas de arroz o trigo. Patata cocida, al horno o en forma de puré.
- **Frutas:** Manzana o pera al horno o al microondas. En caso de no ser diabético también se puede comer fruta en almíbar. También se pueden hacer licuados de frutas.
- **Grasas:** aceite de oliva para cocinar y para aliñar.
- **Hidratación:** agua natural (evitar las temperaturas extremas), gelatinas, agua de arroz, infusiones.

CONSEJO DIETÉTICO EN BROTE MODERADO

Características del consejo dietético: Dieta fraccionada, baja en residuos y sin lactosa. Como en la fase anterior, es importante asegurar una adecuada hidratación.

- **Lácteos y derivados:** leche de vaca sin lactosa desnatada, yogures desnatados sin lactosa.
- **Carnes, pescados y huevos:** escoger preferiblemente carnes magras como el pollo, el conejo o el pavo; pescados blancos como el lenguado, el rape o el mero. Clara de huevo. Las técnicas culinarias recomendadas son: hervido o vapor. Embutidos: pavo, jamón york.
- **Verduras y hortalizas:** crema de zanahoria, puré de patata.
- **Farinaceos:** pan tostado, o del día anterior, biscotes no integrales. Arroz, pasta bien cocinado, sémolas de arroz o trigo.
- **Frutas:** Manzana o pera al horno o al microondas, plátano. En caso de no ser diabético también se puede comer fruta en almíbar.
- **Grasas:** aceite de oliva para cocinar y para aliñar.
- **Hidratación:** agua natural (evitar las temperaturas extremas), gelatinas, agua de arroz, infusiones.

CONSEJO DIETÉTICO EN BROTE SEVERO

En esta situación, puede requerir ingreso hospitalario y soporte nutricional específico con Nutrición Artificial.

Alimentos aconsejados:

- Lácteos y derivados: Leche de vaca desnatada sin lactosa, yogur desnatado sin lactosa.
- Carnes magras (pollo, conejo, pavo), pescados blancos (rape, merluza ..) y clara de huevo. Cocinados de forma sencilla sin exceso de grasas (hervidos o vapor)
- Pan: tostado tipo biscotte, pan blanco del día tostado. *Evitar terminantemente el integral.*
- Cereales: arroz hervido, sémola de arroz, tapioca, pasta pequeña de sopa (con caldo vegetal colado) , harina de maíz.
- Verduras/Hortalizas y frutas: Puré de patata y zanahoria, manzana en compota sin azúcar o al horno, membrillo, melocotón en almíbar escurrido.
- Para cocinar y aliñar usar aceite de oliva.
- Como bebidas: agua natural, agua de arroz, caldos vegetales, infusiones.