

Este documento describe la dieta explicada en la conferencia de la Unidad de Apoyo Nutricional del Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona titulada: "Nutrición en la enfermedad inflamatoria intestinal (EII)", impartida por el dietista de la unidad, Hegoa Seguro, en septiembre de 2015.

## Dieta Brote Severo

Indicada en aquellas personas que sufren un brote severo (episodios diarreicos abundantes, con sangre y moco).

Después de un ingreso por complicaciones propias de la enfermedad.

Con bajo contenido en lactosa.

Elaborada con alimentos sin fibra, excepto los aconsejados (ver cereales, patatas y frutas).

Controlada en grasas trans (bollería, pastelería, precocinados comerciales).

- Lácteos: Leche especial sin lactosa. (La eliminación total de la leche en la dieta sólo está indicada en aquellas personas que manifiesten intolerancia, es decir, diarreas, flatulencia, dolor abdominal ...)
- Carnes: Ternera tierna o picada, pollo (sin piel), conejo, pechuga de pavo.
- Peces: Pescado blanco magro (merluza, bacalao fresco, gallo ...).
- Huevos: Tortilla (con una yema y si se quiere se puede añadir más claras), huevo duro bien cocido.
- Embutido: Jamón cocido, jamón país sin grasa, pavo cocido.
- Pan: Tostadas, biscotes, galletas tipo "María".
- Cereales: Sémola de arroz, sopa de tapioca, arroz hervido, pasta de sopa pequeña, harina maíz (maicena).
- Patatas: Puré de patata y zanahoria.
- Frutas: Manzana al horno, manzana rallada (ennegrecida), manzana hervida con canela, membrillo, melocotón en almíbar sin jugo, plátano muy maduro, pera hervida, al horno o en almíbar.
- Dulces: Membrillo, mermelada de durazno, naranja, ciruela (poca cantidad).
- Grasas: Aceite de oliva, mantequilla cruda (poca cantidad).
- Bebidas: Agua natural, caldo vegetal, agua de arroz y zanahoria (pero no abusar del agua de arroz), té suave. Ir combinando la forma como nos hidratamos.
- Condimento: Sal.
- Tipo de Cocción: Cocido y papillote.

## Dieta brote moderado

Personas que sufren un brote de intensidad moderada.

Después de haber tolerado la dieta del brote severo.

Algo más permisiva que la anterior, con moderado contenido en lactosa.

Elaborada con alimentos sin fibra, excepto los aconsejados.

Controlada en grasas trans (bollería, pastelería, precocinados comerciales).

- Lácteos: Leche especial sin lactosa. Introducción del yogur natural, queso semiseco en cantidad moderada (tipo Manchego, Emmental, Gruyere) y quesitos descremados. La eliminación total de la leche en la dieta sólo está indicada en aquellas personas que manifiesten intolerancia (diarreas, flatulencia, dolor abdominal). Se irá introduciendo gradualmente leche con lactosa, sino ocasiona complicaciones digestivas irán aumentando las cantidades e introduciendo por completo.
- Carnes: Ternera tierna o picada, pollo (sin piel), conejo, pechuga de pavo, lomo de cerdo, cordero sin grasa, perdiz, potro.
- Peces: Pescado blanco magro (merluza, bacalao fresco, gallo ...), gambas y langostinos.
- Huevos: Tortilla (con una yema y si se quiere se puede añadir más claras), huevo duro bien cocido.
- Embutido: Jamón cocido, jamón país sin grasa, pavo cocido.
- Pan: Tostadas, biscotes, galletas tipo "María", pan tostado (no integral), pan de molde (tipo Bimbo), pan del día anterior.
- Cereales: Sémola de arroz, sopa de tapioca, arroz hervido, pasta de sopa pequeña, harina maíz (maicena), macarrones, espaguetis cocidos muy cocidos, cereales para adultos sin leche, cereales de desayuno sin azúcar ni fibra (tipo Corn Flake).
- Patatas: Puré de patata y zanahoria.
- Frutas: Manzana al horno, manzana rallada (ennegrecida), manzana hervida con canela, membrillo, melocotón en almíbar sin jugo, plátano muy maduro, pera hervida, al horno o en almíbar, plátano muy maduro, pera, zumos de uva o manzana caseros y colados.
- Dulces: Membrillo, mermelada de durazno, naranja, ciruela (poca cantidad).
- Grasas: Aceite de oliva, mantequilla cruda (poca cantidad).
- Bebidas: Agua natural, caldo vegetal, agua de arroz y zanahoria (pero no abusar del agua de arroz), infusiones y café suave.
- Condimento: Sal.
- Tipo de Cocción: Cocido, papillote, plancha, horno, grill y parrilla (evitar la formación de costra quemada).

## Dieta brote leve

Está indicada en aquellas personas que sufren un brote de intensidad leve.

Después de haber tolerado la dieta del brote severo y / o moderado.

Elaborada con alimentos con fibra soluble, poca fibra insoluble y residuos.

Controlada en grasas trans (bollería, pastelería, precocinados comerciales).

- Lácteos: Si se ha tolerado la leche sin lactosa, introducirla con normalidad. Aumentar el aporte + de queso.
- Carnes: Ternera tierna o picada, pollo (sin piel), conejo, pechuga de pavo, lomo de cerdo, cordero sin grasa, perdiz, potro.
- Peces: Pescado blanco magro (merluza, bacalao fresco, gallo ...), gambas y langostinos.
- Huevos: Tortilla (con una yema y si se quiere se puede añadir más claras), huevo duro bien cocido.
- Embutido: Jamón cocido, jamón país sin grasa, pavo cocido, lomo, látigo y salchichón de buena calidad.
- Pan: Tostadas, biscotes, galletas tipo "María", pan tostado (no integral), pan de molde (tipo Bimbo), pan del día anterior.
- Verduras: Verduras tiernas en forma de purés o aplastadas (puntas de espárragos, corazón de alcachofa, remolacha, calabacín y calabaza sin piel ni semillas). Judías verdes muy tierna hervida, berenjena (sin piel ni semilla), escalivada (al horno), endivias cocidas, acelgas sin tronco. Aunque NO introducir verduras crudas.
- Cereales: Sémola de arroz, sopa de tapioca, arroz hervido, pasta de sopa pequeña, harina maíz (maicena), macarrones, espaguetis cocidos muy cocidos, cereales para adultos sin leche, cereales de desayuno sin azúcar ni fibra (tipo Corn Flake).
- Patatas: Puré de patata y zanahoria.
- Frutas: Manzana, plátano maduro, pera, zumos de uva y manzana caseros.
- Dulces: Mermelada de durazno, naranja, ciruela (poca cantidad), bizcocho o torta caseros.
- Grasas: Aceite de oliva, mantequilla cruda (poca cantidad).
- Bebidas: Agua natural, caldo vegetal, agua de arroz y zanahoria (pero no abusar del agua de arroz), infusiones y café suave.
- Condimento: Sal.
- Tipo de Cocción: Cocido, papillote, plancha, horno, grill y parrilla, guisos y estofados suaves.

## Dieta en fase de remisión

Los consejos generales sobre la dieta para las personas diagnosticadas de una EI en época de remisión son las generales para la población. Seguir una dieta equilibrada es la mejor garantía de cubrir todas las necesidades del organismo y de estar en las óptimas condiciones ante los problemas de brotes de la enfermedad.

Se recomienda incluir todos los alimentos, pero se aconseja que cada persona haga un aprendizaje personal, identificando aquellos alimentos que por un motivo u otro no tolera. Es decir que habrá personas que los sienten bien unos alimentos y en cambio a otros no le sienten tan bien, pues que pueden haber diferencias individuales.

## alimentación equilibrada

Es la que nos aporta todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, a través de la ingesta de una cantidad adecuada de energía. Es una alimentación sin carencias nutritivas ni desequilibrios calóricos que produzcan alteraciones en el peso corporal (estar demasiado delgado o tener sobrepeso) y en la salud en general.

Los requerimientos nutricionales y energéticos dependen de la edad, actividad física y situación fisiológica (embarazo, enfermedad de base).

La alimentación debe ser variada, la dieta cotidiana debe contener la máxima variedad posible de alimentos, para garantizarnos un aporte de nutrientes que evite posibles carencias.

Hay que tener en cuenta que no hay ningún alimento que aporte todos y cada uno de los nutrientes que nuestro organismo necesita. Tenemos que conseguir que la alimentación haya productos de origen y de grupos alimentarios diferentes.

- Verduras: Cocidas y crudas (introducirlas gradualmente después de dejar la dieta en un "brote leve" observar qué nos sienten mejor).
- Legumbres
- Carne. Disminuir el consumo de carnes grasas sustituyendo por el consumo de pescado y carne más magros (aves, conejo).
- Pescado blanco y azul.
- Grasas: Aceite de oliva (preferente para cocinar y aliñar). Limitar el consumo de grasas saturadas (se encuentran en la bollería industrial, algunos platos preparados, salsas industriales, snacks ...).
- Cereales. Consumir algunos alimentos integrales.
- Lácteos
- Fruta fresca
- Frutos secos
- Moderar el consumo de sal (tanto de adición, como a través del consumo de alimentos salados). No utilizar el salero en la mesa.
- Reducir el azúcar de adición: limitar los alimentos dulces, zumos industriales y refrescos.
- También se recomienda (aunque más importante para personas afectadas de EII):
- Dedicarle un tiempo a las comidas: disfrutando, sentarnos y comer despacio. Importante masticar bien los alimentos.
- Beber preferentemente entre las comidas (agua, té ...).
- Hacer varias comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena (esto también dependerá de los horarios de cada uno). Así distribuimos el aporte energético y de nutrientes en cuatro o cinco ingestas diarias. Esto también favorece que tengamos unas digestiones más ligeras.
- No estirarnos después de terminar la comida. Dejar pasar un rato.