2° Edición • 2024

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES para pacientes con

ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL *(EII)*

Ministerio de Salud
Argentina

HOSPITAL
POSADAS

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES para pacientes con EII

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL (EII)

Segunda Edición

Autores

Coordinación	Dra. María Claudia Milano
	Lic. en Nutrición Marisa Canicoba
	Dra. María Carolina Conlon
	Dra. Renata Alina Spiazzi
	Dra. Ana María Omonte Zambrana
	Dra. María Jimena Cerezo

Integrantes del Equipo de Multidisciplinario EII del Hospital Nacional Alejandro Posadas

Gastroenterología	Dra. Claudia Milano
	Dra. Renata Spiazzi
	Dra. María Carolina Conlon
	Dra. Ana María Omonte Zambrana
	Dra. María Jimena Cerezo
Dermatología	Dra. Amanda Ríos
Alimentación	Lic. en Nutrición Marisa Canicoba
Hepatología	Dr. Eduardo Fascio
	Dra. Silvina Tévez
	Dra. Gabriela Rufillo
Inmunología	Dra. Flavia Caputo
	Dr. Gustavo Vijoditz
Endoscopía	Dr. Torrico Russell
	Dra. Fátima Fernández Campos
Anatomía Patológica	Dra. Josefina Sala
Endocrinología	Dra. Evangelina Giacoia
Reumatología	Dr. Ramiro Gómez
	Dr. Alejandro Benítez
	Dra. Julieta Gamba
Neumonología	Dra. Marcela Heres
	Dr. Jaime Segovia
Fisiatría	Lic. Vanina Cataldi
Ginecología y Obstetricia	Dra. Mercedes Rodríguez de la Peña
Infectología	Dra. Evelyn Kidd
Imágenes	Dr. Ariel Cubilla
Cardiología	Dr. Tomás Vicente
Cirugía	Dr. Lisandro Moreno
Pediatría	Dra. Gabriela Messere
Hematología	Dr. Daniel Villalba

Ministerio de Salud
Argentina

HOSPITAL
POSADAS

PRESENTACIÓN

El Equipo Multidisciplinario de EII del Hospital Nacional Profesor Alejandro Posadas está formado por profesionales de distintas especialidades.

Éste tiene como objetivo proporcionarle al paciente con EII una atención adecuada a sus necesidades, garantizando así una mayor calidad y eficiencia, ofreciendo, a la vez, una atención global médica, social y psicológica.

Lo invitamos a leer estas páginas, esta publicación pretende ser su aliado, brindándole información, ideas y consejos que le ayuden a lograr una alimentación variada y equilibrada, la cual es esencial para el buen funcionamiento del organismo.

Las personas con EII son nutricionalmente vulnerables debido a la enfermedad y a los efectos secundarios del tratamiento, lo que las pone en mayor riesgo de malnutrición (MN) relacionada con la enfermedad.

Cuando hablamos de MN nos referimos tanto a los pacientes con desnutrición como con sobrepeso u obesidad.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
para pacientes con EII

OBJETIVOS
del tratamiento nutricional
de los pacientes con EII

Mantener un peso saludable

Reducir la inflamación intestinal favoreciendo la cicatrización de la mucosa

Mantener las remisiones libres de corticoides, así como disminuir la dependencia a los mismos

Evitar hospitalizaciones y cirugías por complicaciones

PARA TENER EN CUENTA

- **Aproximadamente 1 de cada 2 pacientes presentan pérdida de peso.**
- **El 75% de los pacientes presentan desnutrición al momento de la internación, situación que se agrava durante la hospitalización.**
- **Tener en cuenta la obesidad, cuya prevalencia es actualmente superior a la desnutrición en los pacientes afectados por la EII.**
- **Es fundamental el aporte de una suficiente cantidad de proteínas y calorías, tanto en los períodos de brote como de recuperación de la EII.**
- **En general, los requerimientos de energía de los pacientes con EII son similares a los de la población sana; el aporte debería estar en línea con los requerimientos nutricionales.**
- **El 30-40 % de los pacientes presentan disminución de la fuerza corporal, como así también osteoporosis, lo que aumenta el riesgo de fracturas y de la dependencia.**
- **El tratamiento con corticoides durante el período de un mes produce pérdida de masa muscular y alteración de la masa mineral ósea.**
- **La pérdida de masa muscular conduce a peores resultados clínicos, menor respuesta al tratamiento y mayor posibilidad de hospitalizaciones.**
- **Durante la Etapa de Remisión se sugiere realizar un plan de alimentación saludable.**

Impacto de la EII en el estado nutricional

Los pacientes con EII están en riesgo de desnutrición.

Deben ser evaluados de forma regular para detectar las posibles deficiencias nutricionales, las cuales deben ser corregidas adecuadamente.

La desnutrición emnpeora el pronóstico, la calidad de vida y aumenta las complicaciones

Las causas de estos déficits son muy variadas:

• Disminución de la ingesta de alimentos: por planes de alimentación inadecuados, restrictivos, alteración del apetito, dolor abdominal.

• Los pacientes con EII temen que el consumo de determinados alimentos pueda empeorar los síntomas, esto lleva a una reducción de la ingesta, evitando alimentos importantes desde el punto de vista nutricional (como calcio, fibra, hierro y vitamina D), desarrollando deficiencias nutricionales. Para ello es importante efectuar la suplementación en caso de que fuera necesario.

• Aumento de los requerimientos: por la actividad inflamatoria y el proceso de infección.

• Aumento de las pérdidas: por la inflamación de la mucosa.

• Malabsorción de nutrientes: por diarrea e inflamación de la mucosa.

Evaluación nutricional

La MN debe tratarse adecuadamente, ya que empeora el pronóstico, la tasa de complicaciones (principalmente las de origen infeccioso), la mortalidad y la calidad de vida.

Los pacientes con EII son vulnerables al déficit de micronutrientes debido a la pérdida intestinal de los mismos por diarrea y su ingesta dietética inadecuada. Por lo tanto, están en riesgo nutricional y deben recibir una evaluación nutricional completa en el momento del diagnóstico y posteriormente, de forma regular.

La monitorización de la evaluación nutricional proporciona información sobre quiénes desarrollarán déficits nutricionales.

Intervención nutricional

Las necesidades nutricionales de los pacientes con EII cambian según la edad, sexo, actividad física y la etapa de la enfermedad.

Por lo tanto, las personas que padecen EII tienen necesidades nutricionales específicas que deben tenerse en cuenta para un asesoramiento dietético adecuado, especialmente durante la etapa de brote de la enfermedad.

Se debe realizar una historia detallada del tipo de alimentación que realiza para diseñar un plan nutricional individualizado, basado en la severidad de los síntomas y al estado nutricional del paciente.

Recomendaciones nutricionales para pacientes con EII

Las personas con EII pueden tener dificultades para mantener una correcta alimentación. Es importante contar con un adecuado aporte de alimentos tanto en calidad como en cantidad, ya que ningún alimento por sí sólo contiene todos los nutrientes necesarios para el organismo.

El plan de alimentación es el recurso necesario para tratar las manifestaciones de la EII. En los pacientes con EII en brote y en aquellos que están tratados con corticoides, debe monitorizarse los niveles de calcio sérico y vitamina D, suplementándose los mismos si es necesario, para ayudar a prevenir la baja densidad mineral ósea, con asesoramiento endocrinológico.

Se ha comprobado que NO existe ningún plan de alimentación que se pueda recomendar de manera global para promover la remisión en los pacientes con EII activa, por lo que se sugiere realizar una alimentación saludable y equilibrada. Esto implica que no debe tenerle miedo a la comida.

Las personas con EII deberían evitar solamente aquellos alimentos que de forma reiterada y sistemática aumentan sus síntomas, siendo los más frecuentes: productos lácteos, frituras, alimentos ricos en fibra (los vege-

El Licenciado en Nutrición desarrollará e implementará un plan de cuidado nutricional individualizado, basado en la evaluación nutricional previa, la sintomatología existente, brindando recomendaciones , sugerencias individuales y el diseño de estrategias específicas para aportar los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

tales y las frutas). Sin embargo, los alimentos con fibra son esenciales para una alimentación equilibrada y contribuyen al mantenimiento de un buen estado de salud.

Las intolerancias alimentarias habitualmente son individuales y deben ser determinadas caso a caso y se caracterizan por aparición de síntomas tales como: dolor abdominal, diarrea después de 12 a 24 horas de haber ingerido un alimento específico y cuando estos mismos resultados se reiteran en tres intentos.

Se recomienda la reposición de hierro en todos los pacientes con EII cuando presentan anemia por déficit de hierro. El objetivo de la suplementación es normalizar los niveles de hemoglobina y las reservas de hierro.

Las proteínas son esenciales para el mantenimiento y el crecimiento de la masa muscular. También ayudan al sistema inmunitario a recuperarse.

ALGUNOS CONSEJOS

Cómo aumentar el consumo de proteínas y de energía

Para obtener los nutrientes necesarios es importante consumir una variedad de alimentos, que incluya una combinación de fuentes de proteínas de origen animal y vegetal.

Se recomienda comer en un ambiente relajado y en horarios regulares. Para ello le sugerimos realizar 4 comidas por día: desayuno, almuerzo, merienda y cena y agregar 2 o 3 colaciones.

Ejemplos de colaciones:

• **Postres lácteos:** flan, arroz con leche.

• **Licuados de fruta** con agua o leche (puede agregarle leche en polvo).

• **Queso compacto** tipo por salut.

• **Sándwiches:** de queso compacto y dulce o queso y tomate.

• **Frutas asadas o compotas** merengadas con clara de huevo.

Para realizar el merengue:

batir la clara de huevo a punto nieve y colocar aproximadamente 5 min. en horno moderado para que se cocine. ¡No utilizar las claras crudas!

Enriquecer las preparaciones agregando:

• **Aceite:** en vegetales, purés, salsas.

• **Huevo:** en vegetales, rellenos, purés, pastas, sopas.

• **Queso compacto:** en vegetales, rellenos, purés, pastas, sopas.

• **Leche en polvo:** en leche fluida, yogures, postres lácteos, purés, rellenos, sopas.

Prevención de recaídas de la enfermedad

Hasta el momento ningún plan de alimentación, alimento o nutriente específico parece ser particularmente útil en la terapia preventiva de recaídas de la enfermedad.

Una alimentación individualizada, saludable y lo más amplia posible contribuye a un adecuado estado nutricional, ayudando a disminuir la severidad de los brotes y aumentar la resistencia del organismo para mitigar futuros brotes.

El mantenimiento de un adecuado estado nutricional es indispensable en la calidad de vida y el bienestar de los pacientes.

Manejo en el período de diarrea

La intervención nutricional a través de un Licenciado en Nutrición lo orientará a privilegiar o evitar determinados alimentos según la duración de los síntomas, como así también las técnicas culinarias capaces de mejorar la tolerancia digestiva de ciertos alimentos.

Esta selección temporal será personalizada y se basará en los síntomas tales como: en la presencia de sangre o moco, el volumen y la frecuencia de las deposiciones, gases, distensión abdominal, duración e intensidad de la diarrea, localización e intensidad de los dolores.

La alimentación de un paciente con EII es variable en función de la evolución de la inflamación por lo que los pacientes pueden, luegodel brote, consumir alimentos que habían sido eliminados sin aumentar los síntomas. Es importante agregar los alimentos de a uno por vez según tolerancia ¡Atención a la restricción prolongada!

La prolongación de una extrema selectividad de los alimentos puede presentar riesgo de carencia nutricional y fatiga.

La nutrición tiene como objetivo llevar lo más rápido posible a la mejoría de los síntomas digestivos.

Para disminuir los síntomas

- **Beba abundante cantidad de agua** (al menos 1,5 litros/día), en pequeñas cantidades para compensar las pérdidas. Alterne las bebidas: caldo de verduras, té, agua mineral.
- **Coma pequeñas porciones de comida, con mayor frecuencia** (5 a 6 comidas por día) y lentamente.
- **Mastique bien** los alimentos.
- **Evite el estrés.**
- **Limite el aporte de alimentos:**
  - ricos en grasa (manteca, crema, frituras).
  - con azúcares añadidos (miel, azúcar de coco, galletitas, golosinas).
  - picantes.
  - bebidas azucaradas: jugos y gaseosas.
  - ultraprocesados: embutidos, fiambres, enlatados, snacks, salchicas, listos para el consumo (ejemplo: risotto).

Para evitar la ingestión de aire

No ingiera grandes cantidades de comida

No utilice sorbete ni bombilla

Limite el consumo de bebidas gasificadas

ETAPAS
de la alimentación

Etapa de BROTE

En esta etapa el paciente tiene numerosas deposiciones (ej: 5-6 por día) con presencia de sangre y/o moco. También puede haber presencia de dolor y/o gases luego de la digestión.

Las limitaciones alimentarias durante la etapa de brote son determinadas por la tolerancia alimentaria individual de cada paciente, según la extensión y severidad de la inflamación.

Si tiene diarrea, debe asegurarse un adecuado consumo de líquidos (al menos un litro y medio al día) en pequeñas cantidades. El agua, té, manzanilla, jugo de compota de manzana, caldo, suelen ser bien tolerados en esta etapa.

La reintroducción de los alimentos deberá ser gradual.

Selección de ALIMENTOS

Lácteos	queso compacto tipo port salut.
Huevo	solamente la clara, que contiene elevado aporte proteico.
Carnes magras o desgrasadas	pollo (retirar la piel antes de la cocción), pescado (de mar: atún, brótola, lenguado, merluza, mero) idealmente consumir pescados frescos, si esto no es posible elegir enlatados, al natural no en aceite (una vez por semana), por ejemplo: atún. Evitar carnes rojas. *Tipo de cocción recomendada:* al horno, a la parrilla, a la plancha, a la cacerola, hamburguesas caseras, milanesas al horno.
Vegetales	zanahoria (pelada y hervida), papa, batata pelada y al horno. Se pueden utilizar en sopas, budines, soufflés, tortillas al horno.

Frutas	manzana pelada y cocida en puré, compota, asada y banana bien madura (sin hilos).
Cereales	arroz blanco, harina de maíz (polenta), fideos. Con aceite y poco queso rallado. Evitar las legumbres.
Pan	francés tostado, tostadas de mesa, no utilizar pan tipo lactal o envasado.
Galletitas	de arroz, de agua (bajo tenor graso), simples sabor vainilla.
Aceite	maíz, girasol, oliva, soja. Debe utilizarlo crudo como condimento, no para saltear ni realizar frituras.
Azúcar	con moderación (disminuya el consumo si ingiere corticoides).
Bebidas	agua segura, jugo de compota de manzana.
Infusiones	té, manzanilla.
Gelatina	gelatina de frutas. Se puede mezclar con la manzana y banana.
Condimentos aromáticos	orégano, tomillo, laurel, perejil, albahaca, canela, azafrán. Hay especias que pueden ser irritantes para el intestino: clavo de olor, pimentón, nuez moscada. Otras son suaves como canela, anís que disminuyen los gases.

Etapa de RECUPERACIÓN

Esto ocurre cuando las deposiciones son menos frecuentes, sin sangre y con poco o nada de moco. En esta etapa tiene menos dolor y menos gases.

ALIMENTOS

Lácteos	leche de vaca deslactosada (0%), yogurt sin lactosa, queso untable descremado.
Huevo	entero (clara y yema) se puede consumir solo o en preparaciones.
Carnes magras o desgrasadas	pollo (retirar la piel antes de la cocción), pescado, cerdo (solomillo, carré) vacuna magra (nalga-cuadrada-bola de lomo) dos veces por semana. *Tipo de cocción recomendada:* al horno, a la parrilla, a la plancha, a la cacerola, hamburguesas caseras, milanesas al horno, wok. *Es importante cocinar las carnes vacunas hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.*
Vegetales	calabaza, zapallo, berenjena, zapallitos, chauchas (sin poroto), tomate, remolacha, acelga, espinaca. *Se pueden preparar:* cocidos. Vapor, en sopas, budines, soufflés, tortillas al horno, rellenos.
Frutas	manzana, banana, durazno, damasco, pera, membrillo, kiwi. *Se pueden utilizar:* cocidas (compota) o ralladas. Licuados de frutas.
Cereales	arroz blanco, harina de maíz (polenta), fideos, pastas rellenas con ricota, pizza, empanadas caseras y tartas caseras. Con aceite, con salsa fileto casera o salsa blanca dietética.
Pan y galletitas	pan francés tostado, tostadas de mesa, galletas de arroz, galletitas de agua, galletitas simples de vainilla, bay biscuit, bizcochuelo.
Aceite	maíz, girasol, oliva, soja. Debe utilizarlo en crudo (como condimento), no utilizar para salteados ni para realizar frituras.
Azúcar	con moderación.

Mermeladas	de las frutas permitidas sin sorbitol.
Bebidas	agua segura, jugo de compota de manzana.
Infusiones	té, mate cocido, manzanilla.
Gelatina	se puede mezclar con manzana, durazno, pera cortadas en trozos.
Condimentos	aromáticos: orégano, tomillo, laurel, perejil, albahaca, canela, azafrán.

Etapa de REMISIÓN

En esta etapa se presentan 1-2 deposiciones por día blandas (o casi blandas), con ausencia de sangre, sin moco, poco dolor abdominal y sin gases.

En general en esta etapa puede llevar a cabo una alimentación saludable, teniendo precaución con aquellos alimentos que aumentan los síntomas.

En general en esta etapa, no es necesario seguir un plan de alimentación específico, sin embargo, a menudo se observan intolerancias alimentarias individuales en los pacientes con EII y es habitual que haya mala tolerancia a la lactosa y los productos lácteos, las especias, las hierbas, los fritos, los alimentos flatulentos y los ricos en fibra (papa, brócoli, legumbres, coles, entre otros)

Todos los pacientes con EII en remisión deben recibir el asesoramiento de un Licenciado en Nutrición con experiencia en este campo como parte del enfoque multidisciplinario, con el fin de mejorar la alimentación y evitar la desnutrición y cualquier otro trastorno relacionado con la misma.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PARA REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según lo establecen las Guías Alimentarias para la población argentina se deben tener en cuenta los siguientes consejos:

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido en sodio.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido en grasas, azúcar y sal.
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Al consumir carnes, quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo (1 unidad por día).
- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca (en este grupo de alimentos tener en cuenta la tolerancia individual, las legumbres pueden cocerlas al menos durante 3 o 4 horas).
- Consumir aceite crudo como condimentos, frutos secos.

Inocuidad de los alimentos

Es posible que deba tomar precauciones adicionales al cocinar para reducir el riesgo de infecciones, por ejemplo, lavarse las manos antes y después de tocar la carne cruda y no utilizar platos, utensilios o tablas de cortar que hayan entrado en contacto con carne cruda antes de lavarlos y desinfectarlos. Realizar una correcta cocción de las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

Higiene y preparación de los vegetales: lavar con agua segura antes de prepararlas o consumirlas. Sumergir las verduras de hoja durante 10-15 minutos dentro de un recipiente con agua segura y unas gotas de vinagre/limón (exprimir). Luego enjuagar.

⊗ *Evite consumir hielo de agua no segura y alimentos con huevos crudos o poco cocidos (por ejemplo huevo poché)*

⊗ *Si va a un restaurante no consuma ensaladas ni frutas crudas.*

Nutrición en paciente que deberá ser sometido a una cirugía

Durante el periodo perioperatorio deben seguirse las siguientes recomendaciones:

1. Evitar los ayunos prolongados antes de la cirugía

2. Reestablecer la alimentación por vía oral lo antes posible luego de la cirugía

3. Integrar la alimentación en el plan de cuidados general del paciente

4. Llevar a cabo una movilización precoz para facilitar la síntesis de proteínas y la función muscular

5. En aquellos pacientes sometidos a una intervención quirúrgica de urgencia se debería iniciar la terapia nutricional (nutrición enteral o parenteral) en el momento del acto quirúrgico si el paciente ha llegado desnutrido o si se prevée que la alimentación oral no podrá reiniciarse en los 7 días posteriores a la cirugía.

Terapia nutricional

• Si la alimentación oral no es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales, o en caso de pacientes con desnutrición se sugiere agregar a la alimentación los suplementos nutricionales orales.

• Cuando lo anterior no puede cumplirse, entonces puede plantearse la nutrición enteral (a través de una sonda) como terapia de apoyo y para cubrir los requerimientos nutricionales.

Estenosis

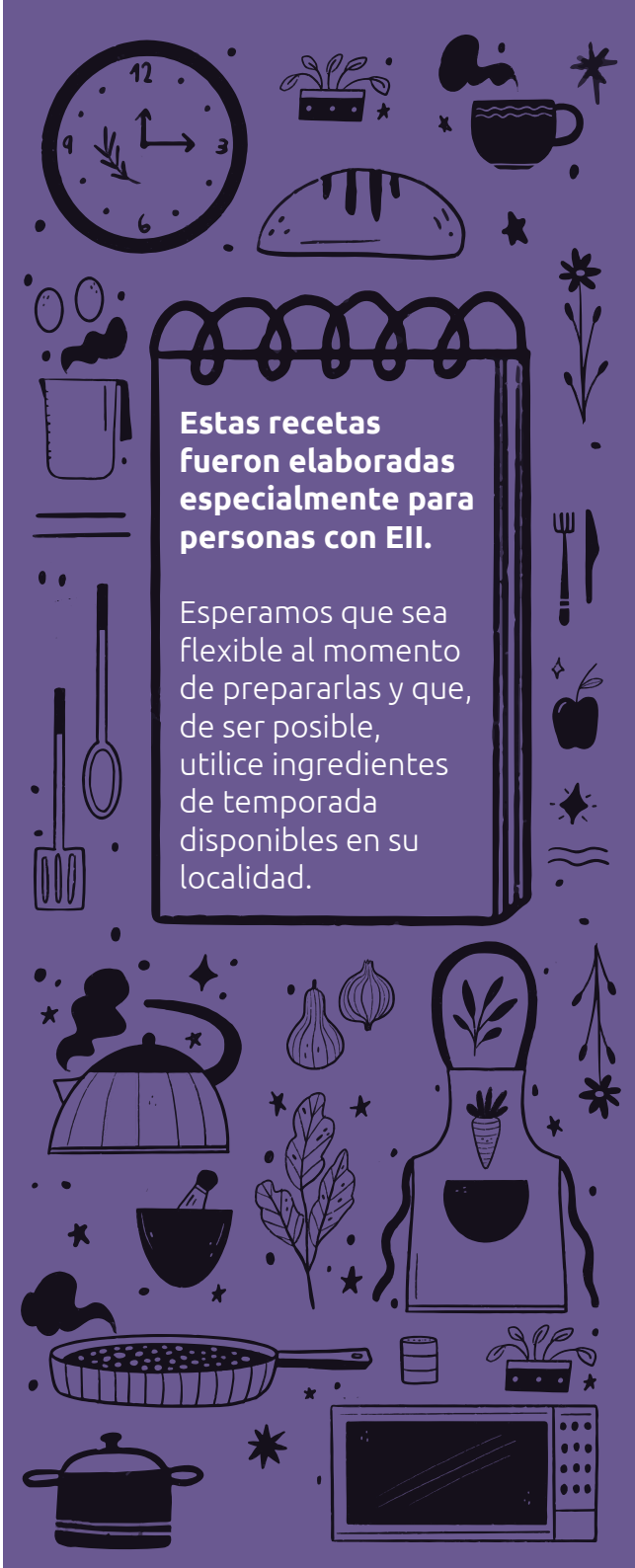
En los pacientes con presencia de estenosis del intestino y cuando los síntomas están presentes, puede ser necesario adaptar la alimentación a una consistencia blanda.

- Masticar bien es la primera regla a seguir para limitar el riesgo de obstrucción. Para ello, dedique unos veinte minutos a su comida, en un entorno propicio (tranquilo, silencioso y agradable).
- Preferir frutas y verduras cocidas en forma de puré, compotas, sopas, ralladas, en trocitos.
- Favorezca las preparaciones molidas para alimentos que toman más tiempo o son más agotadores para masticar, como la carne vacuna.
- Evite panes y cereales integrales, frutas y verduras crudas en trozos.
- Asegurar el adecuado consumo de líquidos.

Alimentos

Lácteos	todos	Legumbres	según la tolerancia
Huevo	entero	Pan y galletitas	todos
Carnes	todas	Azúcares	con moderación
Vegetales	todos	Aceites	preferentemente en crudo
Frutas	todas		
Cereales	todos		

RECETARIO



Estas recetas fueron elaboradas especialmente para personas con EII.

Esperamos que sea flexible al momento de prepararlas y que, de ser posible, utilice ingredientes de temporada disponibles en su localidad.

Etapa de BROTE

ENTRADA

Tortilla de arroz

6 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *250 g de arroz blanco*
- ☑ *6 claras de huevo*
- ☑ *1 cda sopera de perejil picado*
- ☑ *100 g de queso compacto tipo port salut*
- ☑ *Aceite (suficiente para pasar por la sartén con una servilleta)*
- ☑ *Sal c/n*

PREPARACIÓN

1. Hervir el arroz en abundante agua y luego escurrir

2. Cortar el queso en cubos y mezclar con el arroz

3. Batir las claras de huevo a nieve

4. Mezclar el arroz, el perejil y agregar las claras mezclando con movimientos envolventes

5. Aceitar con una servilleta la sartén y volcar la preparación

6. Cocinar 20 min. de cada lado hasta que los huevos estén firmes

7. Cortar y servir

GUARNICIÓN

Budín de papa y zanahoria

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *400 g de papas*
- ☑ *400 g de zanahorias*
- ☑ *4 cucharadas de queso compacto tipo por salut*
- ☑ *4 claras de huevo*

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y las zanahorias

2. Cortarlas en rodajas y hervir

3. Pisar la papa y la zanahoria

4. Mezclar con el queso

5. Batir la clara a punto nieve

6. Humectar una budinera con una servilleta con aceite o rociar con rocío vegetal

7. Cocinar a baño de María en horno hasta que se vea firme.

CARNES

Filetes de pescado con hierbas

5 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *1 kg de filetes de pescado sin espinas*
- ☑ *1/2 de taza de caldo*
- ☑ *1/2 cdta. de orégano seco*
- ☑ *1/2 cdta. de tomillo seco*
- ☑ *2 hojas de laurel*

PREPARACIÓN

1. Lavar los filetes, secarlos y ubicarlos en una fuente para horno humedecida con rocío vegetal.

2. Mezclar el caldo con las hierbas y rociar los filetes. Cubrir con las hojas de laurel.

Esta salsa de hierbas también puede utilizarse con pollo ó carne vacuna

3. Cocinar destapado en horno caliente de 10 a 12 min., dependiendo del grosor de los filetes.

4. Servir enseguida.

CARNES

Rollitos de pollo rellenos

4 porciones

INGREDIENTES

- *1 pollo*
- *2 zanahorias*
- *1 cdita de aceite*
- *Tomillo c/n*
- *Romero c/n*
- *Orégano c/n*

Ideal para acompañar con arroz con aceite

PREPARACIÓN

1. Hervir las zanahorias y cortarlas en láminas

2. Limpiar el pollo, retirarle la piel y cortar 4 filetes

3. Colocar los 4 filetes de pollo en una tabla y cubrir con las láminas de zanahoria

4. Enrollar y sujetar con un palillo o un hilo

5. Mezclar las hierbas aromáticas (tomillo, romero y orégano) con una cdta. de aceite y otra de agua

6. Pintar los rollitos de pollo con la mezcla

7. Llevar al horno por lo menos 40 min. o hasta que esté cocido.

POSTRES

Compota de manzana y banana

6 Porciones

INGREDIENTES

- *4 manzanas*
- *2 bananas*
- *40 g de azúcar*
- *Esencia de vainilla*

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y cortar en trozos las manzanas.

2. Pelar las bananas y cortarlas en rodajas.

3. Cocinar las manzanas y las bananas en una cacerola con poca cantidad de agua y el azúcar

4. Agregar unas gotas de esencia de vainilla

5. Revolver regularmente y, si fuera necesario, agregar un poco de agua

6. Cuando las frutas estén cocidas, retirarlas del fuego y dejar enfriar

7. Luego conservar en la heladera.

POSTRES

Budincitos de manzana

6 Porciones

INGREDIENTES

- ☑ *750 g de manzanas*
- ☑ *120 g de azúcar*
- ☑ *3 huevos*
- ☑ *Jugo de limón*
- ☑ *30 gr (2 cdas. soperas) de aceite*
- ☑ *1 cdita (tipo café) de fécula de maíz (maicena) al ras*
- ☑ *1 pizca de canela*

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar, limpiar y cortar las manzanas.

2. Hervirlas en agua con unas gotas de limón.

3. Escurrir las manzanas y hacer un puré.

4. Batir los huevos con el azúcar, la maicena y la canela.

5. Agregarlos al puré, mezclar y verter en un molde para horno o compoteras para horno previamente aceitadas.

6. Cocinar a 180°C durante 30 minutos.

POSTRES

Soufflé de banana

4 Porciones

INGREDIENTES

- ☑ *4 bananas*
- ☑ *20 g de harina*
- ☑ *30 g (2 cdas soperas) de aceite*
- ☑ *100 g de azúcar*
- ☑ *4 huevos*

PREPARACIÓN

1. Pelar las bananas y cortarlas en rodajas. Colocar en una cacerola con la mitad del azúcar.

2. Mezclar la harina con 20 ml de agua fría y cocinar a fuego lento durante 2 min. (como si fuera una salsa blanca).

3. Mezclar ambas preparaciones agregando el aceite y el resto del azúcar.

4. Dejar entibiar y luego agregar las yemas.

5. Batir las claras a nieve e incorporarlas con movimientos envolventes.

6. Colocar en un molde aceitado.

7. Cocinar en el horno a 170°C durante 30-35 min. sin abrir la tapa del horno.

Etapa de Recuperación

ENTRADAS

Sopa crema de calabaza y zanahoria

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *200 g de calabaza*
- ☑ *200 g de zanahoria*
- ☑ *2 tazas de caldo light*

PREPARACIÓN

1. Pelar la calabaza y la zanahoria.

2. Cortarlas en trozos.

3. Preparar el caldo.

4. Incorporar las verduras al caldo y continuar la cocción hasta que los vegetales estén tiernos.

5. Procesar con una licuadora o mixer y llevar nuevamente al fuego hasta que hierva.

Esta preparación se puede realizar también reemplazando los vegetales por zapallitos y agregando 1 cda. sopera de queso untable descremado.

ENTRADAS

Sopa de zapallo y papa

4 Porciones

INGREDIENTES

- ☑ *750 g de papa*
- ☑ *250 g de zapallo*
- ☑ *2000 ml de agua*
- ☑ *2 cditas tipo café de sal*
- ☑ *30 g de aceite*

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar las papas y el zapallo

2. Cortar en trozos y colocarlos en una olla con agua salada

3. Cocinar

4. Pisar la papa y el zapallo y luego procesar con mixer o licuadora

5. Agregar el aceite, mezclar

6. Servir

Pueden utilizarse otros vegetales como zapallitos, berenjenas, etc.

ENTRADAS

Revuelto de zapallitos

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *½ kg de zapallitos*
- ☑ *50 g de queso compacto tipo port salut*
- ☑ *2 huevos*
- ☑ *Sal c/n*

También pueden reemplazarse los zapallitos por berenjenas o espinacas.

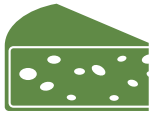
PREPARACIÓN

1. Cortar los zapallitos en cubos pequeños y cocinar en la sartén con un poquito de agua.

2. Agregar la nuez moscada, poca cantidad de sal y cocinar hasta que queden blandos.

3. Agregarle los huevos batidos y el queso cortado en cubos.

4. Revolver mientras se derrite el queso, para que la preparación se una.



ENTRADAS

Pizza de berenjena

6 Porciones

INGREDIENTES

- ☑ *1 berenjena fina para evitar las semillas*
- ☑ *75 g de salsa de tomate casera*
- ☑ *mozzarella a gusto*
- ☑ *hojas de albahaca, aceite de oliva, sal y pimienta*

PREPARACIÓN

1. Retirar la piel de la berenjena, antes o después de cocinar, y cortar en rodajas de medio centímetro.

2. Pincelar con aceite de oliva y sal.

3. Hornear las rodajas de berenjena durante 10 min.

4. Una vez precocidas, adornar las rodajas de berenjena como una pizza: con un poco de salsa de tomate, trocitos de mozzarella, aceite de oliva, sal y pimienta.

5. Hornear las pizzas de berenjena durante unos 20 minutos.

6. Comprobar con un cuchillo que la berenjena esté cocida.

7. Añadir albahaca y servir caliente.

GUARNICIONES

Terrina de vegetales

8 Porciones

INGREDIENTES

- ☑ *500 g de zapallitos cortados en cubitos*
- ☑ *500 g papas cortadas en daditos*
- ☑ *400 g zanahorias cortadas en daditos*
- ☑ *½ taza de caldo light*
- ☑ *3 huevos*
- ☑ *2 cditas de fécula de maíz (maicena)*

PREPARACIÓN

1. Pelar los vegetales, hervirlos y luego cortarlos en dados.

2. Procesar los vegetales con el caldo y colocarlos en un bol.

3. Agregar las claras de huevo, el almidón de maíz y mezclar.

4. Aceitar la budinera con una servilleta o con rocío vegetal y colocar la mezcla.

5. Llevar a horno hasta que esté firme.

6. Desmoldar y servir.

GUARNICIONES

Flan de zanahoria

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *750 g de zanahorias*
- ☑ *4 huevos*
- ☑ *500 cc de leche descremada*
- ☑ *25 g de aceite de maíz o girasol*
- ☑ *1 pizca de sal*

PREPARACIÓN

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas.

2. Colocarlas en una cacerola con agua salada y dejar cocinar con la tapa durante 45 minutos.

3. Cuando estén cocidas colarlas y pisarlas para realizar un puré.

4. Hervir la leche.

5. Agregar al puré de zanahoria los huevos y luego la leche hirviendo.

6. Aceitar una flanera.

7. Colocar la preparación.

8. Cocinar a baño maría durante 45 min. en horno caliente a 180°C.

GUARNICIONES

Berenjenas rellenas

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *4 berenjenas*
- ☑ *200 g de espinaca*
- ☑ *1 tomate*
- ☑ *1 zanahoria*
- ☑ *1 pocillo de arroz*
- ☑ *200 g de queso compacto tipo port salut*
- ☑ *Orégano c/n*
- ☑ *Sal c/n*

PREPARACIÓN

1. Limpiar las berenjenas.

2. Cortar las berenjenas (por la mitad a lo largo) realizándoles cortes superficiales en diagonal.

3. Colocarlas en una fuente para horno con la pulpa hacia arriba y cocinar a 180°C durante 15 minutos.

4. Retirar la pulpa y reservar.

5. Hervir el arroz en abundante agua y dejar escurrir.

›››

Pueden rellenarse otros vegetales como zapallitos o zapallo.

6. Hervir las zanahorias y cortar en cubos pequeños.

7. Colocar en una sartén la espinaca cortada en tiras con un poquito de agua.

8. Agregar la zanahoria y la pulpa de la berenjena y mezclar.

9. Incorporar el arroz y mezclar durante unos minutos.

10. Rellenar la piel de las berenjenas con la preparación.

11. Colocar un trozo de queso fresco encima.

12. Llevar a horno moderado durante aproximadamente 20 min. hasta que el queso esté derretido.

13. Servir

CARNES

Budín de carne y pasta

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *200 g de fideos mostacholes*
- ☑ *400 g de carne*
- ☑ *2 huevos*
- ☑ *Aceite (cantidad suficiente para pasar por la budinera con una servilleta)*

PREPARACIÓN

1. Hervir los fideos, colarlos y dejarlos escurrir

2. Cocinar la carne a la plancha

3. Picar en láminas finas los fideos y la carne

4. Mezclar con los huevos

5. Agregar la nuez moscada y revolver todo

6. Aceitar una budinera y colocar la preparación

7. Cocinar en horno moderado aproximadamente 50 minutos

8. Desmoldar y servir

CARNES

Carne a la cacerola

5 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *1 kg de carne magra tipo peceto sin grasa de 1 kg*
- ☑ *1 y 1/2 taza de caldo light*
- ☑ *500 g papas medianas cortadas en cuartos*
- ☑ *500 g de zanahorias cortadas en cuartos*
- ☑ *250 g de chauchas cortadas en tiras*

PREPARACIÓN

1. En una cacerola caliente, humedecida con rocío vegetal, dorar bien la carne para sellarla y evitar que se escapen los jugos.

2. Rociar con el caldo y cocinar a fuego moderado, tapado durante 30 minutos.

3. Agregar las zanahorias y las papas, y cocinar durante otros 20 minutos.

4. Incorporar las chauchas y cocinar 10 mininutos más.

5. Cortar la carne en rodajas y servir.

CARNES

Pollo y berenjena

5 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *500 g de pollo cortardo en cubos*
- ☑ *2 cdas. de extracto de tomate*
- ☑ *1 taza caldo light de verduras*
- ☑ *2 cucharadas de perejil picado*
- ☑ *2 berenjenas medianas sin pelar y en rodajas finas*
- ☑ *150 cc de yogur descr. natural*
- ☑ *1 huevo*
- ☑ *Rocío vegetal*

PREPARACIÓN

1. Cortar el pollo en cubos y sellar en una sartén con rocío vegetal.

2. Agregar el extracto de tomate disuelto en el caldo y el perejil. Tapar y cocinar durante 15 min.

3. En una fuente, humedecer las berenjenas con rocío vegetal y cocinar 5 min. a horno moderado.

5. Mezclar el huevo con el yogur.

6. Ubicar el pollo en una fuente (con rocío vegetal) y cubrir con berenjenas. Bañar con la mezcla de huevo y llevar a horno moderado por 35 min. o hasta dorar.

CARNES

Pescado en Papillotte

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *4 filets grandes de merluza*
- ☑ *1 berenjena cortada en juliana*
- ☑ *1 zanahoria grande en juliana*
- ☑ *½ taza de de tomates pelados y sin semillas*
- ☑ *1 cucharada de jugo de limón*
- ☑ *1 cucharada de albahaca picada*

PREPARACIÓN

1. Sobre 4 rectángulos grandes de papel aluminio, distribuir la juliana de zanahoria mezclada con la juliana de berenjena.

2. Ubicar los filets encima.

3. Combinar el resto de los ingredientes y distribuir sobre los filets. Envolver bien formando los paquetitos y ubicar sobre una placa para horno.

4. Cocinar en horno precalentado a temperatura moderada por 20 min. Servir enseguida.

POSTRES

Torta de arroz con durazno a la miel

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *90 g de arroz blanco*
- ☑ *50 cc de leche*
- ☑ *2 cdas soperas de miel*
- ☑ *2 huevos*
- ☑ *4 duraznos frescos (ú 8 mitades de duraznos en lata)*
- ☑ *Esencia de vainilla*

PREPARACIÓN

1. Colocar en una cacerola la leche y el arroz y cocinar a fuego moderado durante 25 min. revolviéndo.

2. Cortar los duraznos (pelados ó de lata) en dados y colocarlo en el fondo de la tortera

3. Una vez cocido el arroz colocar agregar la miel y la esencia de vainilla, revolver e incorporar los huevos revolviendo al mismo tiempo

4. Volcar la preparación en la tortera sobre la capa de duraznos.

5. Llevar al horno a 180 °C durante 30 min. hasta que dore.

6. Degustar tibio ó frío.

POSTRES

Tarteletas dulces de pera

4 porciones

INGREDIENTES

- ☑ *8 cdas. soperas de harina*
- ☑ *8 ccdas. soperas de azúcar*
- ☑ *4 cdas. soperas de aceite*
- ☑ *4 huevos*
- ☑ *500 cc de leche*
- ☑ *500 g de peras bien maduras*
- ☑ *1 pisca de sal*

PREPARACIÓN

1. Mezclar el azúcar y la harina

2. Agregar los huevos y el aceite

3. De a poco ir agregando la leche

4. Verter la mezcla líquida en moldes para tarteletas

5. Pelar las peras y cortarlas en cuartos y luego en láminas

6. Colocar las peras sobre la preparación

7. Cocinar en horno caliente a 200° C durante 30 minutos

8. Servir tibio ó frío.

Ministerio de Salud
Argentina

afa
Vaincre la maladie de Crohn
et la recto-colite hémorragique

HOSPITAL
POSADAS

Este recetario no tiene fines de lucro, es un aporte para los pacientes con EII. Como esperamos que llegue a miles de pacientes, lo hemos puesto a disposición como un recurso que puede descargarse de forma gratuita.
Además,agradecemos a la AFA (Association Francois Aupetit) su apoyo y trabajo permanente con los pacientes, los profesionales y el permitirnos compartir muchas recetas

CONTACTO: solicitar turno para el consultorio de EII: 4469 9200 Interno 1621
Mail de contacto: gastroposadas@yahoo.com

Ministerio de Salud
Argentina

HOSPITAL
POSADAS