



---

## TIP'S NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL (EII)

*Lic. Marisa Canicoba – agosto 2020*

---

1. El plan de alimentación constituye uno de los pilares fundamentales para el tratamiento de la EII. Por ello, la intervención nutricional a través de un plan de alimentación saludable, variado, individual, adaptado a la situación clínica actual del individuo, debe formar parte de la atención integral de pacientes con EII.
2. Los pacientes con EII están en riesgo de malnutrición, y por lo tanto, deben ser evaluados nutricionalmente en el momento del diagnóstico y a partir de entonces en forma periódica. Es importante mantener un adecuado estado nutricional, y aportar todos los nutrientes esenciales y energía a través de la alimentación.
3. Se aconseja seguir una alimentación con adecuado aporte de fibra dietética (proveniente de frutas y verduras), calcio y vitamina D, baja en azúcares refinados, grasa proveniente de carnes rojas, margarina, gluten, aditivos, y alimentos procesados.
4. En pacientes con brote de la EII que reciben tratamiento con corticoides, el calcio sérico y la vitamina D deben ser monitoreados y suplementados cuando se requiera para prevenir la baja mineralización ósea.
5. No existe dieta específica para la remisión del brote de la EII, aunque requiere que se excluyan ciertos alimentos con alto contenido de fibra en forma transitoria para evitar exacerbar los síntomas. Luego podrá reincorporarlos paulatinamente según la tolerancia.
6. **Los pacientes en remisión no requieren ninguna dieta en especial, sólo alimentarse de manera saludable.** Se aconseja que sigan las indicaciones realizada por licenciados en nutrición dentro del equipo multidisciplinario para evitar la malnutrición y brindar un asesoramiento nutricional adecuado e individualizado ya que en algunos casos es necesario evitar algunos alimentos como: lácteos (leche en caso de diarrea, aunque la mayoría de los pacientes pueden consumir yogur y quesos), evitar alimentos con alto contenido de grasas (manteca, crema, frituras), aquellos alimentos productores de gas y ricos en fibra por su baja tolerancia.

## Ejemplos de almuerzos según las etapas de la EII

### Etapa de brote

1. Filet de pescado de mar con arroz a las finas hierbas. Postre: gelatina con fruta.
2. Fideos de arroz con bastoncitos de zanahoria, aceite de oliva y queso mediana maduración rallado. Postre: Banana.

### Etapa de recuperación

1. Rollitos de pollo rellenos con vegetales (zanahoria, zucchini, cebolla verdeo) con papas al natural con aceite de oliva. Postre: durazno, pera en compota.
2. Bifes de cerdo magros a la plancha con soufflé de calabaza, espinaca y queso. Postre: queso tipo por salut y dulce de membrillo.

### Etapa de remisión

1. Carne al horno con vegetales al horno (calabaza, berenjena, zucchini). Postre: Fruta.
2. Wok de vegetales y pollo. Postre: kiwi o arándanos.

---

### Referencias Bibliográficas.

1. Bischoff, S. C., Escher, J., Hébuterne, X., Kłęk, S., Krznaric, Z., Schneider, S., Forbes, A. (2020). *ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease. Clinical Nutrition*
2. Balestrieri, P., Ribolsi, M., Guarino, M. P. L., Emerenziani, S., Altomare, A., & Cicala, M. (2020). *Nutritional Aspects in Inflammatory Bowel Diseases. Nutrients, 12(2), 372*
3. Sigall Boneh R, Levine A, Lomer M. Research Gaps in Diet and Nutrition in Inflammatory Bowel Disease. A Topical Review by D-ECCO Working Group [Dietitians of ECCO]. *Journal of Crohn's and Colitis, 2017, 11(12):1407-1419.*
4. Lamb, C. A., Kennedy, N. A., Raine, T., Hendy, P. A., Smith, P. J., Limdi, J. K. (2019). British Society of Gastroenterology consensus guidelines on the management of inflammatory bowel disease in adults. *Gut, gutjnl-2019-318484.*