Medicarte



Recomendaciones nutricionales

en Enfermedad Inflamatoria Intestinal

VIGILADO Supersalud

PL-MDA-25



Medicarte

Recomendaciones nutricionales en Enfermedad Inflamatoria Intestinal

En la enfermedad intestinal inflamatoria -EII- se encuentran la **colitis ulcerativa o ulcerosa y la enfermedad de Crohn**, las cuales tienen síntomas similares y llevan a trastornos digestivos e inflamación en el sistema digestivo. Las áreas afectadas del tracto digestivo varían de acuerdo al tipo de enfermedad; la enfermedad de Crohn afecta la boca, el ano y todas las capas del intestino. La colitis ulcerosa afecta la capa mucosa del colon.

Aunque la causa principal de la -EII- no es clara, se consideran que existen factores ambientales y genéticos los cuales intervienen en el desarrollo y curso de la enfermedad. El tratamiento de la EII se puede realizar con una combinación de medicamentos y autocuidado[1]; el principal objetivo en el tratamiento es reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

La nutrición juega un papel importante en la enfermedad por lo que se recomienda una dieta variada que satisfaga las necesidades de energía, macro y micronutrientes[2]. Por lo que es necesario el acompañamiento por nutricionista.

En Medicarte te acompañamos con algunas recomendaciones nutricionales que te ayuden a hacer una buena elección de tus alimentos, y puedas mejorar tu estado de salud.

Algunas recomendaciones nutricionales

A continuación veremos algunos alimentos que por su función en el organismo han tenido alguna evidencia clínica de una respuesta positiva frente a la enfermedad. Por lo tanto, es importante que con tu nutricionista elaboren un plan alimenticio que incluya algunos de estos alimentos de acuerdo a tu preferencia alimentaria.

No se puede decir con claridad que un alimento pueda empeorar la enfermedad lo importante es que se evalúa siempre la tolerancia a los alimentos y busques con tu nutricionista suplir tus necesidades de nutrientes[2].

Consume alimentos ricos en **Hierro**



El aporte de hierro es importante en pacientes con EII, esto debido a que en ocasiones pueden tener pérdida crónica de sangra a causa de ulceraciones de las mucosas. Conllevando a anemia y por ende a fatiga[3].

El hierro se encuentra en: Ostras, legumbres secas (lentejas, frijoles) yema de huevo, hígado, carnes roja, espinacas, brócoli, quinua, entre otros.

VIT C

Evita el consumo de lácteos y café 2 horas antes o después de alimentos con hierro para evitar que no se absorba. Prefiere el consumo de vitamina C que aumenta la absorción del hierro.

Consume alimentos ricos en **Fibra**



Ayuda a disminuir la inflamación y aumenta la tolerancia de los alimentos[4].

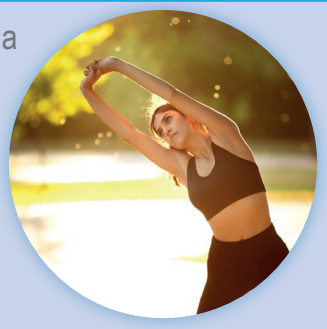
La fibra se encuentra: Avena, cebada, frijoles, lentejas, manzanas, fresas, mangos, naranjas, entre otros.

Las legumbres con cáscara se recomienda remojarlas y retirar la cáscara antes de consumirlas.

Recuerda, en la enfermedad inflamatoria intestinal es muy importante ir evaluando tolerancia a los alimentos[6]. Te recomendamos ir elaborando un listado de alimentos y síntomas positivos y negativos al momento de consumirlos.

Toma el **Sol** y consume alimentos que contengan **Vitamina D**

Fortalece la barrera intestinal y ayuda a disminuir respuesta inflamatoria[4].



La Vitamina D puede obtenerse de dos formas, una mediante exposición solar y la otra por el consumo de atún, sardinas, hígado de res, huevo o queso.

La cantidad suficiente de Vitamina D se puede obtener con una exposición moderada al sol de cara, brazos y piernas. Entre unos 5 a 30 minutos, dependiendo de intensidad de sol, preferiblemente en horario entre las 8 y 10 de la mañana[4,6], y para evitar quemaduras sigue las indicaciones de tu dermatólogo.

Consume alimentos que contengan **Zinc**

En pacientes con diarrea crónica ayuda a disminuir complicaciones relacionadas con la enfermedad[3].



El zinc se encuentra en: nueces, carnes, pescado, hígado, entre otros.

No esta recomendado ningún suplemento nutricional sin una deficiencia confirmada por exámenes de laboratorio[3].

Emplea **técnicas de relajación y manejo del estrés**

Las técnicas de relación y manejo del estrés son también beneficiosas en la respuesta al tratamiento de la EII[1].

Te recomendamos: La atención **plena o Mindfulness**, es una técnica meditativa adaptada por Jon Kabat-Zinn para el manejo y regulación emocional en occidente. Esta herramienta ha sido adaptada en algunas terapias psicológicas de tercera generación. Su objetivo es centrar la atención en el momento presente, en la observación de pensamientos y emociones sin emitir un juicio sobre ellos, mejorando el control sobre tus pensamientos, emociones y acciones[7].

S: Stop - me detengo

T: Tomo aire y respiro lento y profundo

O: Observo mi cuerpo, pensamientos y emociones

P: Prosigo con lo que estaba y continúo desde la conciencia





Medicarte

Alimentos que debemos evitar o moderar su consumo

Sí bien es claro que la recomendación en enfermedad inflamatoria es que el paciente en conjunto con su nutricionista vayan evaluando tolerancia y mejora de síntomas es probable que algunos alimentos puedan generar inflamación, algunos son:

Aditivos alimentarios: Existe mucha variedad de aditivos que se usan para alimentos industrializados que se consideran seguros, pero en algunos pacientes con EII pueden generar inflamación a nivel de la mucosa gástrica. Como por ejemplo: la carragenina usada en producto lácteos como espesante estabilizador. La maltodextrina se usa como espesante y la encontramos en muchos productos industriales como dulces, papas, entre otros aditivos, por lo que es importante evaluar tolerancia a estos alimentos y evitarlos en caso de observar molestias o síntomas adversos.

Carne roja, sobre todo carnes procesadas: En algunos pacientes se observa aumento de síntomas, por lo que se sugiere un consumo moderado y evaluar tolerancia.

Grasas saturadas, se encuentran en: Mantecas, grasa de carne visible, bebidas y otros productos lácteos, aceite de coco y palma. Es importante siempre evaluar la tolerancia a estos alimentos.

Lácteos y derivados: Su consumo en pacientes con EII está muy discutido, pero se sugiere restringir cuando el paciente presenta síntomas como dolor, distención abdominal y flatos. Por lo tanto, es importante evaluar tolerancia antes de suprimir de la dieta.

Alcohol: Su consumo altera la barrera intestinal aumentando la inflamación. Por lo tanto, no se recomiendo su consumo.

Azúcares y glúten: El consumo tanto de azúcares añadidos como del glúten ha mostrado que en algunos pacientes presentan aumento de síntomas y en otros no, por lo que se sugiere evaluar tolerancia.

Te invitamos a preparar esta receta



Ensalada de pechuga y quinua

(Para 2 personas)

Ingredientes:

- 200g de pechuga de pollo en trocitos
- 60 g de quinua
- 1 aguacate mediano
- 100g de tomate Cherry
- 5g de ajonjolí
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite de vegetal
- Cilantro picado
- Sal al gusto
- Queso parmesano rallado (opcional)

Preparación:

1. Lleva los trocitos de pechuga a un sartén con dos cucharadas de aceite vegetal, agregar sal, especias al gusto y sofríe por 10 a 15 minutos.
2. En un recipiente pon 2 tazas de agua para cocinar la quinua por 20 minutos, hasta lograr su cocción.
3. Toma el aguacate y pica en trocitos, ponlos en un recipiente y agrega el jugo de limón.
4. Puedes poner los tomates cherry enteros o partirlos en mitades y agrégalos a la preparación de aguacate y limón.
5. Una vez el pollo y la quinua estén cocidos agrega a la preparación que tienes de aguacate y tomates, adiciona el ajonjolí y el cilantro.
6. Sí deseas puedes agregar queso parmesano al momento de servir tu ensalada.

¡Esperamos lo disfrutes!

Medicarte

Fuentes bibliográficas:

1. Seyedian SS, Nokhostin F, Malamir MD. A review of the diagnosis, prevention, and treatment methods of inflammatory bowel disease. J Med Life. 2019;12(2):113-22.
2. Lamb CA, Kennedy NA, Raine T, Hendy PA, Smith PJ, Limdi JK, et al. British Society of Gastroenterology consensus guidelines on the management of inflammatory bowel disease in adults. Gut. diciembre de 2019;68(Suppl 3):s1-106.
3. Ghishan FK, Kiela PR. Vitamins and minerals in IBD. Gastroenterol Clin North Am. diciembre de 2017;46(4):797-808.
4. Wark G, Samocha-Bonet D, Ghaly S, Danta M. The Role of Diet in the Pathogenesis and Management of Inflammatory Bowel Disease: A Review. Nutrients. 31 de diciembre de 2020;13(1):135.
5. Ghishan FK, Kiela PR. Vitamins and minerals in IBD. Gastroenterol Clin North Am. diciembre de 2017;46(4):797-808.
6. Reddavide R, Rotolo O, Caruso MG, Stasi E, Notarnicola M, Miraglia C, et al. The role of diet in the prevention and treatment of Inflammatory Bowel Diseases. Acta Biomed. 17 de diciembre de 2018;89(9-S):60-75.
7. Bertolín Guillén, J. M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 35(126), 289-307

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales en Enfermedad Inflamatoria Intestinal

® Unidad de Gestión del Conocimiento Medicarte 2022

Revisado por: Equipo de Nutrición Medicarte