

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD DE CROHN

Si fuiste diagnosticado con Enfermedad de Crohn (EC), debés estar atento para prevenir y tratar la **malnutrición**<sup>1,2</sup>. Las causas de una malnutrición pueden ser<sup>1,2</sup>:

- Las alteraciones en las necesidades de nutrientes y energía
- Una ingesta disminuida
- Las pérdidas gastrointestinales de nutrientes por diarrea
- Las interacciones con los medicamentos

En general, las limitaciones dietéticas son leves durante el período de brote (actividad de la enfermedad)<sup>7</sup>

**El plan de alimentación es un recurso esencial para tratar las manifestaciones de la enfermedad de Crohn. No existe ninguna dieta o alimento que provoque un brote, ni que induzca la remisión, por lo que debés realizar una dieta equilibrada, saludable y variada.<sup>7</sup>**

# ¿La dieta puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de EC?

Un elevado consumo de azúcares **refinados**, **gluten**, **aditivos**, emulsionantes, un bajo consumo en fibra y niveles **bajos de vitamina D** aumenta la tasa de incidencia de la EC, mientras que una dieta elevada en fibra dietética (especialmente de frutas) se asocia con un menor riesgo de EC<sup>1-6</sup>.

Si fuiste diagnosticado con esta enfermedad es importante que consultes con un licenciado en nutrición especializado y recibas **asesoramiento nutricional individualizado**<sup>6</sup>.



## ¿QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE<sup>3?</sup>

Una alimentación saludable es aquella que brinda una variedad de alimentos que aportan todos los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y obtener el valor calórico necesario, contribuyendo a mejorar tu calidad de vida.

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SEGÚN ETAPAS DE LA ENFERMEDAD

1

### Etapa de brote

En esta etapa tendrás 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<sup>7</sup>.

Las limitaciones dietéticas durante el brote son determinadas por la tolerancia alimentaria individual de cada uno, según la extensión y severidad de la inflamación. Vos mismo podrás determinar tu grado de tolerancia.<sup>7</sup>

Si padecés diarrea, debés asegurarte de tener un adecuado consumo de líquidos (al menos un litro y ½ al día) en pequeñas cantidades. Agua, té, mate cocido y caldo suelen ser bien tolerados. Es conveniente alternar las bebidas saladas con las azucaradas. También es conveniente comer pequeñas porciones de comida y con mayor frecuencia.<sup>7</sup>

#### ¿Los pacientes con Enfermedad de Crohn en etapa de brote deben seguir una dieta específica?

Puede ser necesario excluir ciertos alimentos en forma transitoria para aliviar los síntomas en la etapa de brote<sup>2</sup>.

*Para disminuir los síntomas se recomienda:<sup>7</sup>*

-  comer **lentamente**,
-  **masticar bien** los alimentos,
-  evitar el **estrés** y limitar el aporte de alimentos ricos en grasas.
-  También es conveniente **evitar la ingestión de aire**, comiendo porciones menores, no usando bombilla y limitando las bebidas gaseosas.

## 2

### Etapa de recuperación

**En esta etapa, las deposiciones son menos frecuentes, sin sangre y con poco o nada de moco. Ya no sentirás dolor y tendrás menos gases<sup>7</sup>.**

## 3

### Etapa de remisión

**Si te encontrás en esta etapa, tendrás una o dos deposiciones por día, blandas, con ausencia de sangre, sin moco y sin dolor abdominal, ni gases.<sup>7</sup>**

En general, en esta etapa no es necesario seguir una dieta específica, sino que podés llevar a cabo una alimentación saludable y variada, teniendo precaución con aquellos alimentos que aumenten los síntomas<sup>2,7</sup>.

En algunas personas puede ser útil la eliminación de productos lácteos, alimentos con alto contenido graso, alimentos generadores de gas y ricos en fibra, y/o condimentos picantes<sup>2</sup>. Por eso es importante que la dieta sea personalizada, dependiendo de tu propia tolerancia a los distintos alimentos<sup>7</sup>, y que sea revisada periódicamente por un licenciado en Nutrición para asegurar que no falten nutrientes.\*

*Para tener en cuenta:*

El licenciado en Nutrición **desarrollará e implementará un plan de cuidado nutricional individualizado**, basado en tu evaluación nutricional previa y la situación clínica en que te encuentres al momento de la consulta. El objetivo es maximizar y monitorear tu estado nutricional, ofrecerte recomendaciones, sugerencias y un plan de acción.<sup>7</sup>

\*Información basada en la experiencia de la Lic. en Nutrición Marisa Canicoba

## SELECCIÓN RECOMENDADA DE ALIMENTOS SEGÚN ETAPA 7,\*

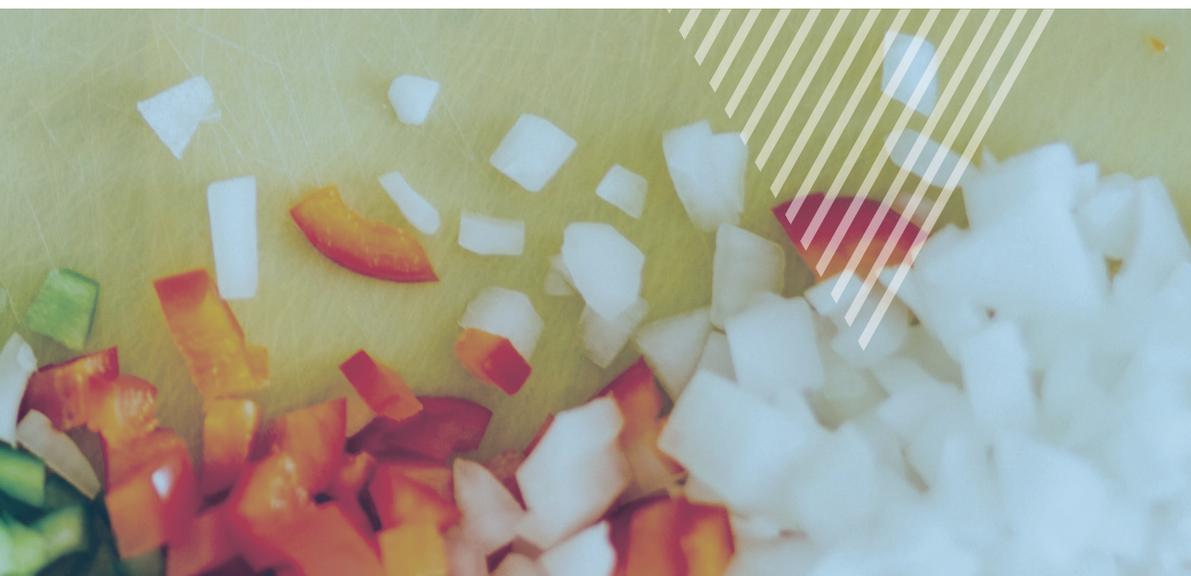
	ETAPA DE BROTE	ETAPA DE RECUPERACIÓN	ETAPA DE REMISIÓN
<b>Lácteos</b>	Queso fresco tipo Port Salut. No leche, ni yogur	Leche deslactosada, yogurt, queso untable	Todos
<b>Huevo</b>	Clara	Entero	Entero
<b>Carnes</b>	Blancas magras (pescado preferentemente) o desgrasadas, cocidas a la parrilla, plancha, cacerola, horno, en hamburguesas caseras o milanesa al horno	Pollo sin piel, pescados, carne vacuna (cortes magros)	Todas
<b>Frutas</b>	Manzana pelada y cocida, en puré, compota, banana bien madura	Durazno, damasco, membrillo, pera, kiwi (cocidas o ralladas)	Todas
<b>Verduras</b>	Sólo zanahoria, papa y batata al horno. Si no presenta diarrea, se puede agregar calabaza al horno. Prepararlas en sopa, budines, soufflés, como rellenos. Tortilla al horno	Calabaza, zapallo, berenjena, zapallitos, chauchas, tomate, remolacha, acelga, espinaca, cocinados en sopa, budines, soufflés, como rellenos. Tortilla al horno	Todas. Incorporar según tolerancia
<b>Legumbres</b>	Evitar	Evitar	Incorporar según tolerancia, utilizarlas mezcladas con arroz

\*Información basada en la experiencia de la Lic. en Nutrición Marisa Canicoba



	ETAPA DE BROTE	ETAPA DE RECUPERACIÓN	ETAPA DE REMISIÓN
<b>Cereales</b>	Arroz blanco, polenta, fideos comunes o de arroz. Con aceite y poco queso rallado	Pastas rellenas con ricota, pizza, tarta o empanadas caseras. Con aceite, salsa fileto casera o salsa blanca dietética	Todos
<b>Pan y galletitas</b>	Pan francés tostado, tostadas de mesa, galletitas de arroz, de agua, galletitas simples sabor vainilla. En algunos casos puede excluirse el gluten	Bay biscuit, bizcochuelo	Todos
<b>Aceite</b>	Para condimentar, preferentemente de oliva	Para condimentar, preferentemente de oliva	Para condimentar, preferentemente de oliva
<b>Azúcar</b>	Con moderación, según glucemias, mermeladas de frutas permitidas sin sorbitol	Mermeladas de frutas permitidas sin sorbitol	Con moderación, según glucemias, mermeladas sin sorbitol
<b>Infusiones</b>	Té claro, manzanilla	Té, mate cocido, tisanas	Todas
<b>Otros</b>	Gelatina y áspic con frutas permitidas	Gelatina y áspic con frutas permitidas	

\*Información basada en la experiencia de la Lic. en Nutrición Marisa Canicoba





Autora:

Licenciada en Nutrición **Marisa Canicoba**

M.N. 1353

## Referencias bibliográficas

---

- 1) 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. doi: 10.1093/ecco-jcc/jjx109.
- 2) Bischoff, S. C., Escher, J., Hébuterne, X., Klęk, S., Krznaric, Z., Schneider, S., ... Forbes, A. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease. *Clinical Nutrition* 2020. 39 (3): 632-653
- 3) Guías Alimentarias para la Población Argentina, Publicado el jueves 25 de abril de 2019 por Ministerio de Salud. Disponible en: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)
- 4) Kaplan, G. G., & Ng, S. C. Understanding and Preventing the Global Increase of Inflammatory Bowel Disease. *Gastroenterology*, 2017, 152(2), 313–321.e2. doi:10.1053/j.gastro.2016.10.020
- 5) Canicoba M, Nastasi V. La dieta reducida en FODMAP: ventajas y controversias. *Nutrición Clínica en Medicina*. Vol. X - Número 1 - 2016 pp. 20-39. Nastasi V
- 6) Balestrieri, P., Ribolsi, M., Guarino, M. P. L., Emerenziani, S., Altomare, A., & Cicala, M. Nutritional Aspects in Inflammatory Bowel Diseases. *Nutrients*, 2020; 12(2), 372.
- 7) Recomendaciones nutricionales para pacientes, Hospital Posadas, Ministerio de Salud de la Nación. Disponible en: <https://studylib.es/doc/4832844/para-pacientes---hospital-posadas>