ESOFAGITIS EOSINOFÍLICA

Autoras: Ximena Ocaña Ortega | Ceriolith Tenorio Flores

MARCO CONSENTIDO

La información incluida en esta sección ofrece orientación general sobre la alimentación en este padecimiento. No sustituye la valoración ni las recomendaciones personalizadas de un profesional de la salud.

Objetivo nutricional

En pacientes con esofagitis eosinofílica, la alimentación busca:

- Realizar la eliminación de alimentos desencadenantes (comúnmente, leche, trigo, huevo, soya, frutos secos o pescado/mariscos)
- Disminuir la inflamación esofágica relacionada con alimentos desencadenantes
- Reducir síntomas, como disfagia, sensación de atoramiento o dolor al tragar
- Mejorar la tolerancia a la alimentación evitando molestias durante y después de comer
- Mantener un estado nutricional adecuado
- Facilitar una alimentación segura y progresiva según la respuesta clínica

Recomendaciones prácticas

- Comer despacio y masticar muy bien para reducir el riesgo de atoramiento
- Tomar líquidos durante las comidas para facilitar el paso del bolo alimenticio
- Fraccionar la alimentación en comidas pequeñas y frecuentes
- Preparar combinaciones simples (menos ingredientes) para facilitar la identificación de tolerancia
- Reintroducir alimentos de forma progresiva y supervisada
- Mantener una buena hidratación a lo largo del día

Preferir

- Verduras cocidas suaves
- Leches vegetales (coco, arroz y avena sin alérgenos)
- Frutas cocidas o en compota
- Preparaciones/ alimentos suaves, húmedos y fáciles de tragar (cocidos, hervidos, al vapor, en puré o picados finamente)

Moderar

- Carne de res o cerdo (bien cocida y suave)
- Verduras crudas (según tolerancia)
- Leguminosas (frijol, lentejas, garbanzo y haba)
- Frutas crudas con cáscara
- Alimentos con varias texturas

Evitar o limitar

- Lácteos
- Huevo
- Trigo (pan, pasta y galletas)
- Soya
- Frutos secos y cacahuates
- Pescados y mariscos (en fase de eliminación)
- Alimentos secos o duros (tostadas y nueces enteras)
- Comidas muy fibrosas o difíciles de tragar

Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	Priorizar menor alergenicidad en fase de eliminación	
	• Pollo • Pavo • Carne de res o cerdo suave (según fase) • Leguminosas (si hay tolerancia)	
Verduras	Baja irritación y adaptables en textura	
	• Calabaza • Chayote • Zanahoria • Espinaca	• Acelga • Nopal • Jitomate • Pepino
Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Arroz • Amaranto • Avena sin gluten	• Elote • Papa • Camote • Yuca
Frutas	• Papaya • Guayaba • Manzana • Pera	• Plátano • Mango • Sandía • Melón
Grasas	• Aguacate • Aceite de oliva • Semillas (como ajonjolí, si hay tolerancia)	

Estas opciones pueden intercambiarse dentro del mismo grupo según disponibilidad, temporada y preferencia cultural.

Menú

Desayuno
Avena con leche de coco y manzana cocida
Colación matutina
1 galleta de arroz inflado, ½ plátano machacado y 1 cucharada de aceite de coco
Comida
Pechuga de pollo asada con quinoa y vegetales
Colación vespertina
1 taza de compota de pera con 2 cucharadas de amaranto inflado
Cena
Rollitos de jamón de pechuga de pavo rellenos de puré de papa y brócoli

Recetas

Avena con leche de coco y manzana cocida		
	Ingredientes	Preparación
	½ taza de avena cruda 1 taza de agua 1 manzana mediana (alrededor de 120 g), pelada y picada 250 mL de leche de coco sin endulzar Canela en polvo al gusto	- En una cacerola, calentar el agua y añadir la avena - Cocinar a fuego medio durante cinco a siete minutos, removiendo constantemente hasta que espese - En otro recipiente, cocinar la manzana picada con un poco de agua hasta que se ablande (alrededor de cinco minutos) y agregar canela al gusto - Mezclar la avena cocida con la manzana y añadir la leche de coco - Espolvorear canela al gusto y servir caliente

Rollitos de jamón de pechuga de pavo rellenos de puré de papa y brócoli		
	Ingredientes	Preparación
	4 rebanadas de jamón 100% pechuga de pavo ½ taza de puré de papa (alrededor de 120 g) ¼ de taza de leche de coco sin endulzar ½ taza de brócoli muy cocido y finamente picado (sin tallos) Sal y pimienta al gusto (opcional)	- Cocinar el brócoli al vapor o hervido hasta que esté muy suave. Picarlo finamente - Preparar el puré de papa y mezclarlo con la leche de coco hasta lograr una textura cremosa. Añadir el brócoli picado y salpimentar ligeramente - Extender las rebanadas de jamón de pavo sobre una superficie plana - Colocar una porción de la mezcla de puré y brócoli sobre cada rebanada y enrollar con cuidado, formando los rollitos - Calentar los rollos al vapor o en sartén antiadherente durante uno a dos minutos para integrar los sabores, si se desea -Servir caliente