

ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESITAL

Autoras: Nallely Bueno Hernández | 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 enfermedad inflamatoria intestinal, la alimentación busca:

- Disminuir molestias digestivas como diarrea, dolor, urgencia para ir al baño o sensación de inflamación o distensión
- Lograr que la alimentación sea mejor tolerada, tanto en etapas de brote como cuando los síntomas están controlados
- Evitar bajar de peso o presentar deficiencias de nutrientes importantes
- Mantener fuerza y energía durante el día
- Mantener una alimentación equilibrada, variada y sostenible cuando los síntomas están controlados

La enfermedad puede tener etapas con síntomas (brote) y etapas donde está controlada (remisión), por lo que la alimentación puede cambiar según etapa y tolerancia.

► **Recomendaciones prácticas**

- Preferir comidas pequeñas y frecuentes (cuatro a seis al día)
- Ajustar la textura según síntomas:
 - Brote: suave, baja en residuos, fácil digestión
 - Remisión: progresar a alimentación más variada
- Priorizar cocciones simples: hervido, vapor, guisado
- Evitar ayunos prolongados
- Mantener hidratación constante, especialmente si hay diarrea

- Introducir alimentos nuevos, uno por uno, para evaluar tolerancia:
 - En brote: limitar fibra insoluble y residuos, reducir alimentos irritantes
 - En remisión: reintroducir fibra de forma gradual
- Considerar suplementos solo bajo indicación médica

Preferir

- Preparaciones caseras, bajas en grasa
- Proteínas magras bien cocidas (pollo, pescados blancos, huevo)
- Cereales refinados en brote (mejor tolerancia)
- Verduras y frutas sin cáscara o cocidas (en brote)

Moderar

- Fibra (especialmente en transición a remisión)
- Lácteos (según tolerancia individual)
- Grasas
- Alimentos crudos
- Leguminosas enteras (pueden generar gas en brote)

Evitar o limitar

- Alcohol
- Picante, irritantes (chiles, cítricos, alimentos muy grasosos, dulces)
- Alimentos ultraprocesados
- Grasas saturadas o frituras
- Exceso de fibra insoluble (salvado, cáscaras, semillas)
- Bebidas azucaradas

► Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	• Pollo • Pescados blancos • Huevo • Atún en agua • Queso fresco	• Yogur natural • Lentejas bien cocidas • Frijoles sin piel o molidos • Tofu
Verduras	Preferir cocidas en etapa de brote	
	• Calabacita • Zanahoria • Calabacita • Chayote	• Papa • Espinaca • Nopales
Cereales	• Tortilla de maíz • Arroz blanco (en brote) o integral (en remisión) • Avena	• Pan blanco (en brote) o integral (en remisión) • Pasta simple (en brote) o integral (en remisión)
Frutas	Preferir sin cáscara y semillas en etapa de brote	
	• Papaya • Plátano • Manzana	• Pera • Melón • Guayaba
Grasas	• Aceite vegetal (oliva, canola) • Aguacate (según tolerancia)	• Semillas en pequeñas cantidades (mejor en remisión)

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

► Menú

Ejemplo de menú diario
Desayuno
Avena cocida con leche, acompañada de una tostada horneada con queso panela y pera cocida
Colación matutina
Yogur natural sin lactosa con durazno cocido
Comida
Pechuga de pollo con arroz, calabacita cocida y una taza de té de manzanilla sin azúcar
Colación vespertina
Gelatina natural de frutas
Cena
Omelet con queso panela y calabacitas cocidas

► Recetas

Avena cocida con fruta		
	Ingredientes	Preparación
	$\frac{3}{4}$ de taza de avena cocida $\frac{1}{2}$ plátano maduro 1 rebanada de pan tostado 1 cucharadita de miel de abeja natural $\frac{1}{2}$ taza de gelatina <i>light</i> Vainilla (opcional)	- Colocar la avena cocida en un <i>bowl</i> y agregar el plátano, picado en trozos pequeños (de manera opcional, añadir unas gotas de vainilla) - Agregar la miel de abeja y acompañar con la rebanada de pan tostado y la gelatina <i>light</i>

Pechuga de pollo con arroz		
	Ingredientes	Preparación
	120 g de pechuga de pollo sin piel 1 taza de arroz cocido ½ taza de calabacita cocida 1 cucharadita de aceite de oliva 1 taza de té de manzanilla sin azúcar	- Cocer la pechuga de pollo sin piel a la plancha utilizando una cucharadita de aceite de oliva - Acompañar con el arroz cocido, la calabacita cocida y el té de manzanilla sin azúcar