

Guía PARA una buena NUTRICIÓN

Nutrición y EII

La nutrición afecta no sólo los síntomas de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII), sino también su salud y bienestar general. Sin los nutrientes adecuados, los síntomas de la EII pueden causar complicaciones como deficiencias de vitaminas, pérdida de peso y desnutrición.

Los siguientes consejos son sólo con fines educativos. **Es muy importante consultar con su médico o nutricionista especializado** en EII para ayudarlo a desarrollar un plan de comidas personalizado para sus necesidades.

1 Tips y guía hacia una mejor nutrición diaria:

La EII es un término general que se utiliza para describir trastornos que involucran inflamación crónica del tracto digestivo.

- 

Alimentarse Consumir de cuatro a seis comidas pequeñas al día.
- 

Mantenerse hidratado Beber lo suficiente para mantener la orina de color amarillo claro - con agua, caldo, o una solución de rehidratación (solamente en caso de estar deshidratado).
- 

Beber despacio Evitar usar una bombilla o sorbete, que puede hacer que ingiera aire, lo que puede provocar gases.
- 

Cocinar con anticipación Mantener la cocina equipada con alimentos que tolere bien.
- 

Cocine simple Usar técnicas de cocción simples: hervir, asar, cocinar al vapor.
- 

Lleve un registro Usar un diario de alimentos para llevar un registro de lo que come y cualquier síntoma que puedas experimentar.

2 Durante un brote...

Algunos alimentos pueden desencadenar cólicos, hinchazón y/o diarrea.

Otros alimentos pueden ser más fáciles de digerir y pueden proporcionarte los nutrientes necesarios que tu cuerpo requiere.

Algunos alimentos potenciales desencadenantes de síntomas son:

- 

Alimentos ricos en fibras insolubles que son difíciles de digerir Frutas con cáscara y semillas, verduras de hoja crudas (especialmente verduras crucíferas como el brócoli, coliflor o cualquier verdura con cáscara), frutos secos enteros y cereales integrales.
- 

Lactosa Azúcar que se encuentra en los productos lácteos, como la leche, el queso crema y los quesos blandos.
- 

Alimentos azucarados Tortas, dulces y jugos.
- 


Alimentos ricos en grasas Manteca, margarina y crema, así como alimentos grasos, fritos o aceitosos.
- 


Alcohol Bebidas alcohólicas.
- 


Cafeína Bebidas con cafeína.
- 


Picantes Comidas con condimentos picantes


Algunos alimentos que pueden ser mejor tolerados:

- 

Frutas bajas en fibra Bananas, melón y frutas cocidas. Esto generalmente se recomienda en pacientes que tienen estenosis (estrechamiento del intestino) o han tenido una cirugía reciente.
- 

Proteína magra Pescado, cortes magros de cerdo, carne blanca de ave, soja, huevos y tofu.
- 

Granos refinados Masa madre, papas o pan sin gluten, pasta blanca, arroz blanco y avena.
- 

Vegetales no crucíferos completamente cocidos, sin semillas, sin piel Puntas de espárragos, papas y calabaza.
- 

Suplementos nutricionales orales o batidos de proteínas caseros Consultá a tu médico o nutricionista qué suplementos pueden adaptarse a sus necesidades nutricionales.

3 Durante períodos de remisión...

Cuando esté en remisión de la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), y sus síntomas hayan disminuido o incluso desaparecido, es muy importante concentrarse en mantener una dieta diversa y rica en nutrientes.

- **Introducir a la dieta nuevos alimentos lentamente.**
- **Recuerde mantenerse hidratado con agua, caldo, y soluciones rehidratantes.**
- **Siempre consulte con su médico o nutricionista antes de realizar cambios en su dieta.**

Los siguientes alimentos pueden ayudarlo a mantenerlo saludable e hidratado (en remisión y sin estenosis):

- 

Alimentos ricos en fibra: Salvado de avena, frijoles, cebada, nueces y cereales integrales, a menos que tengas una ostomía, estrechamiento intestinal o si tu médico aconseja que continúes con una dieta baja en fibra debido a estenosis o una cirugía reciente.
- 

Proteína Carnes magras, pescado, huevos, nueces y tofu.
- 

Frutas y verduras Trata de comer tantos "colores" como puedas, y quítale la cáscara y las semillas si prefieres.
- 

Alimentos ricos en calcio Si es intolerante a la lactosa, elegir productos lácteos sin lactosa o usar una enzima digestiva de lactasa.
- 

Alimentos con probióticos

FERRING TE (VIDA)
PROGRAMA DE SOPORTE AL PACIENTE
0800-444-6385

Este material está destinado exclusivamente para uso de los pacientes. La información para prescribir productos está disponible en la Dirección Médica de Laboratorios Ferring S.A. (Av. Del Libertador 350, piso 6, B163BBEP, Vicente López, Buenos Aires, Argentina. Tel.: +54 11 4 585 8900). Ante la eventualidad de un evento adverso que involucre un producto de Laboratorios Ferring S.A. por favor tenga a bien reportarlo a: farmacovigilancia.argentina@ferring.com.