

---

# Hechos de Nutrición



---

## Enfermedad Inflamatoria Intestinal

La enfermedad inflamatoria intestinal (EII) es un trastorno crónico del tracto gastrointestinal que es caracterizada por la inflamación intestinal. Las formas más comunes de esta condición son la enfermedad de Crohns (EC) y colitis ulcerosa (CU). Ambas enfermedades se caracterizan por una respuesta anormal del sistema inmune del cuerpo que ataca los intestinos en presencia de comida, bacterias y otro material en vez de proteger el cuerpo contra la infección.

EII no es el mismo que el síndrome del intestino irritable (SII), aunque los síntomas pueden ser similares. A diferencia de la enfermedad inflamatoria intestinal, SII no causa inflamación o daño en los intestinos.

### Los síntomas de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

- Dolor abdominal severo o crónico
- Diarrea – puede contener sangre
- Pérdida de peso inexplicable
- Pérdida de apetito
- Estreñimiento - puede conducir a la obstrucción
- Sangrado del recto
- Sensación de evacuación incompleta
- Fiebre

Los síntomas pueden variar de leves a severos y pueden aparecer y desaparecer, a veces se desaparecen durante meses o incluso años a la vez.

### Enfermedad de Crohns

Enfermedad de Crohns implica cualquier ubicación del tracto gastrointestinal; más común afecta el final del intestino delgado y el comienzo del intestino grueso. En la enfermedad de Crohns, todas las capas del intestino pueden estar involucradas pero no indica que todas las partes están dañadas. Puede haber partes del intestino normales y saludables entre las áreas de intestino afectadas. La complicación más común es la obstrucción del intestino debido a la inflamación y tejido cicatricial, seguido por el desarrollo de llagas o úlceras en el tracto intestinal que pueden convertirse en fístulas.

### Colitis Ulcerosa

La colitis ulcerosa se limita a la inflamación en el intestino grueso (colon). La enfermedad no afecta a todas las capas del intestino, sólo afecta a las capas superiores del colon en una distribución uniforme y continua. Las complicaciones de la colitis ulcerosa son menos frecuentes que en la enfermedad de Crohns y la extracción del colon (colectomía) puede potencialmente curar la enfermedad.

---

#### Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
212-294-8103 or 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

---

# Hechos de Nutrición



## Nutrición y la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

No hay una dieta única para el tratamiento de la enfermedad inflamatoria intestinal y recomendaciones nutricionales deben ser individualizadas. La dieta individual debe basarse en:

- Los síntomas y si están activos
- Ubicación de la enfermedad
- Las deficiencias nutricionales
- Presencia de constricción

Hay algunos principios y guías básicas para ayudar cuando los síntomas estén activos y para las personas con diarrea y dolor abdominal.

- Coma comidas pequeñas o pasa bocas cada 3 a 4 horas.
- Coma en un ambiente relajado.
- Evite los alimentos que puedan activar los síntomas.
- Reduzca la cantidad de alimentos grasos o fritos.
- Elija productos libres de lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa.
- Consuma alimentos de grano con menos de 2 gramos de fibra por porción.
- Evite el almíbar espeso o alimentos y bebidas azucaradas.

## Deficiencias de Micronutrientes

La inflamación del tracto digestivo afecta el proceso de la digestión e interfiere con la absorción de nutrientes. Muchas personas con EII tendrán que tomar suplementos para suplementar ciertas vitaminas y minerales para evitar deficiencias. Las personas con colitis ulcerosa deben concentrarse en folato, magnesio, calcio, potasio y hierro. Las personas con Crohns deben concentrarse en los mismos minerales con la adición de zinc y las vitaminas A, D, E, K y B12.

## Alimentos Recomendados Para Estos Nutrientes

<b>Verduras/ Vegetales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vegetales fáciles de digerir (por ejemplo, espárragos, papas sin piel)</li><li>• Cocidos, puré o verduras peladas y sin semillas</li><li>• Caldo de verduras, zumos y batidos de verduras coladas</li></ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas fáciles de digerir y tengan menos fibra insoluble (por ejemplo, melones)</li><li>• El jugo de fruta sin pulpa y batidos de frutas</li><li>• Frutas cocidas, puré, enlatadas o peladas</li></ul>
<b>Granos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Granos que son más refinados con menos fibra insoluble (por ejemplo, pan, cereales y pastas hechas con harina blanca o refinada)</li><li>• El arroz, galletas de masa fermentada y panes franceses</li></ul>
<b>Proteína</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proteínas magras (ejemplo: pescado, pollo, huevos y queso de soja/tofu)</li><li>• Carnes tiernas y bien cocidas</li><li>• Mantequillas de nueces (maní, almendras, anacardos)</li><li>• Queso duro y yogur, si los lácteos se pueden tolerar</li></ul>

---

### Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
212-294-8103 or 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)