

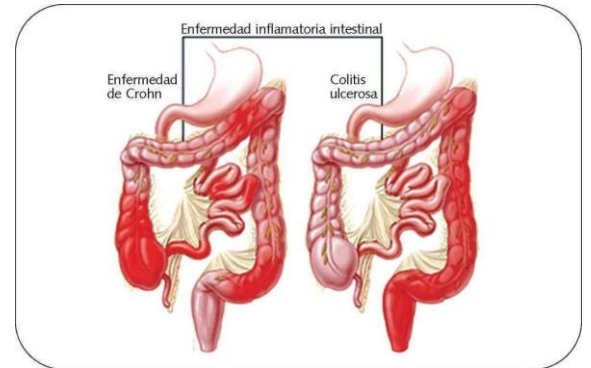
Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Descripción General

La enfermedad intestinal inflamatoria (EII) es un trastorno crónico del tracto gastrointestinal caracterizado por inflamación intestinal. Aproximadamente 1.5 millones de personas en los Estados Unidos están afectadas por EII. Hay dos tipos de EII, la Enfermedad de Crohn y la Colitis Ulcerosa, ambas causan hinchazón y llagas en el revestimiento del tracto digestivo. Las complicaciones de la EII incluyen cáncer de colon, coágulos de sangre, desnutrición y fístulas. La alimentación y el estilo de vida desempeñan un papel importante en el manejo de los efectos secundarios y la prevención de complicaciones asociadas con la EII.

Enfermedad de Crohn

La enfermedad de Crohn es una enfermedad crónica en la cual el intestino se inflama y se ulcera. Aunque puede ocurrir en cualquier parte del tracto digestivo, afecta más comúnmente a la parte inferior del intestino delgado. La complicación más común de la Enfermedad de Crohn es la obstrucción del intestino debido a la inflamación y al tejido cicatricial consecuencia del desarrollo de llagas o úlceras en el tracto intestinal que pueden convertirse en fístulas.



Colitis Ulcerosa

La colitis ulcerosa es una enfermedad inflamatoria crónica que afecta al revestimiento del intestino grueso (colon) y al recto. Las personas con Colitis Ulcerosa desarrollan pequeñas úlceras que se inflaman esporádicamente y causan heces con sangre y diarrea. La diferencia principal entre la Colitis Ulcerosa y la Enfermedad de Crohn es que la Enfermedad de Crohn puede desarrollarse en cualquier parte del tracto digestivo y afecta a todas las capas del revestimiento intestinal. La Colitis Ulcerosa sólo afecta el revestimiento del colon y generalmente se puede curar eliminando esa parte del colon.

Factores de Riesgo

No se conoce la causa de la EII, sin embargo, existen ciertos factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollarla. Éstos incluyen:

- Edad
- Etnicidad
- Historia familiar de EII
- Consumo de tabaco
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos

Síntomas

Los síntomas pueden variar de leves a graves según la gravedad de la inflamación y el lugar donde se produce. Típicamente, los síntomas tienen períodos de enfermedad activa seguidos de períodos de remisión.

- Dolor abdominal crónico
- Diarrea
- Pérdida de peso involuntaria
- Pérdida de apetito
- Fiebre
- Fatiga
- Sangre en las heces



Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Nutrición y EII

Debido a que la Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) afecta al sistema digestivo, la alimentación y la nutrición se ven afectadas de diversas maneras. La elección de alimentos puede complicarse ya que ciertos alimentos pueden empeorar los síntomas. La terapia nutricional es altamente individualizada según la gravedad de los síntomas y la cantidad de intestino afectado. Una complicación importante de la EII es la desnutrición debido a la absorción limitada de nutrientes durante los períodos de inflamación aguda. Aunque no existe una dieta que pueda prevenir o curar la EII, una alimentación balanceada y densa en nutrientes que evite los alimentos que empeoran o desencadenan los síntomas de la enfermedad, puede prevenir las deficiencias nutricionales y mejorar significativamente la calidad de vida en general.

Recomendaciones para EII en Etapa Aguda

Durante la etapa aguda, los requerimientos nutricionales de calorías y nutrientes aumentan debido al aumento del estrés metabólico. Durante los brotes de la enfermedad puede ser difícil mantener una nutrición adecuada para apoyar el proceso de curación y recuperación debido al aumento de las necesidades y la absorción deficiente de nutrientes. Las siguientes son algunas recomendaciones generales sobre qué alimentos pueden ser mejor tolerados en tiempos de enfermedad aguda.

Recomendaciones Generales:

- Coma comidas más pequeñas y frecuentes.
- Elija alimentos y preparaciones blandas y sencillas (sin picantes).
- Es posible que necesite comer más proteínas durante este tiempo.
- Si es necesario, beba un suplemento nutricional, como *Boost* o *Ensure*, para satisfacer sus necesidades de nutrientes.
- Manténgase bien hidratado. Bebe lentamente y evita usar una pajita para evitar el gas.

Incluir:

- **Vegetales:** Vegetales fáciles de digerir (por ejemplo, espárragos, papas); Verduras cocidas, hechas puré o peladas; Caldo vegetal con arroz o pasta
- **Frutas:** Frutas más fáciles de digerir y con menos fibra insoluble (por ejemplo, compota de manzana, melones, plátanos); Frutas cocidas, en puré, enlatadas o peladas
- **Granos:** Granos más refinados con menos fibra insoluble (por ejemplo, harina de avena, pan)
- **Proteína:** Fuentes magras de proteína (por ejemplo, pescado, pollo, huevos, tofu); Manteca de frutos secos (por ejemplo, maní, almendra, castañas de cajú)
- **Productos Lácteos:** Leche sin lactosa y yogur; Queso duro (por ejemplo, queso cheddar, parmesano)

Limitar o Evitar:

- **Fibra Insoluble:** Fruta con piel y/o semillas; Vegetales verdes crudos, especialmente de la familia de las crucíferas (por ejemplo, brócoli, coliflor, vegetales con piel, frutos secos enteros, granos enteros o integrales)
- **Lactosa:** La lactosa es el azúcar presente en los productos lácteos (por ejemplo, leche, yogur, quesos blandos)
- **Azúcares no Absorbibles:** Son los llamados alcoholes (por ejemplo, sorbitol, manitol) presentes en chicles sin azúcar, dulces, helados y ciertos tipos de frutas y jugos de frutas (por ejemplo, peras, melocotones, ciruelas pasas)
- **Alimentos con Azúcar:** Pasteles; Dulces Jugo; Bebidas azucaradas

Enfermedad Inflamatoria Intestinal

- **Alimentos Grasos:** Manteca; Margarina; Coco; Margarina; Crema; Alimentos grasos o fritos
- **Alcohol:** Cerveza; Vino; Licores
- **Bebidas con Cafeína:** Café; Ciertos té; Sodas
- **Comida Picante**

Fibra

El consumo de fibra durante los brotes o estenosis puede causar calambres abdominales, hinchazón y empeoramiento de la diarrea. Es importante tener en cuenta que, aunque la fibra debe limitarse durante la etapa aguda, no todos los tipos de fibra exacerban los síntomas.

Fibra Soluble: La fibra soluble ayuda a absorber agua en el intestino y reducir la diarrea formando una consistencia similar a un gel que retrasa el tiempo de tránsito de los alimentos a través del tracto digestivo. Fuentes de fibra soluble incluyen avena, guisantes, frijoles, manzanas, frutas cítricas, zanahorias, cebada y psyllium.

Fibra Insoluble: La fibra insoluble es más difícil de digerir porque extrae agua del cuerpo hacia el intestino, haciendo que los alimentos se muevan rápidamente a través del tracto digestivo. Fuentes de fibra insoluble incluyen harina de trigo integral, salvado de trigo, semillas de lino, semillas de chia, verduras de hoja verde y vegetales como la coliflor y judías verdes.

Deficiencias de Micronutrientes

La inflamación del tracto digestivo afecta el proceso de digestión e interfiere con la absorción de nutrientes. Muchas personas con EII necesitan suplementar vitaminas y minerales específicos para evitar deficiencias. Hable con su equipo médico o dietista registrado para decidir si se beneficiaría de tomar suplementos dietarios. Los nutrientes se absorben mejor cuando se obtienen de fuentes alimenticias en lugar de un suplemento. Si puede satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes a través de su alimentación, no es necesario que tome suplementos ya que los alimentos son la mejor manera de obtener todos sus nutrientes. A continuación, consulte las fuentes de alimentos que contienen nutrientes de interés para los pacientes con EII.

Nutrientes de Interés y sus Fuentes Alimentarias

- **Calcio:** Productos lácteos bajos en grasa (si se toleran); Col rizada; Coles verdes; Bok choy; Brócoli; Naranjas; Salmón; Camarones
- **Ácido Fólico (Folato):** Legumbres; Frutas cítricas y jugos; Granos integrales; Salvado de trigo; Verduras de hoja verde oscuro; Arroz; Vegetales en general; Aves; Cerdo; Mariscos; Hígado
- **Vitamina B12:** Moluscos (especialmente almejas y mejillones); Hígado de res; Salmón rosado; Trucha; Ostras; Cangrejo; Cerdo
- **Hierro:** Soja; Hígado de pollo; Ostras; Sémola; Carne de vaca; Almejas; Aves; Frijoles secos; Frutos secos; Yema de huevo; Granos integrales; Verduras de hoja verde oscuro; Almendras
- **Vitamina A:** Hígado de res; Zanahorias; Batatas o papas dulces; Espinacas; Melón Cantalupo; Col rizada; Pimientos rojos; Brócoli; Mango; Albaricoques o damascos; Frijoles de ojo negro
- **Vitamina D:** Mantequilla; Huevos; Aceites de pescado; Hígado de res o pollo; Salmón; Atún



Enfermedad Inflamatoria Intestinal

- **Vitamina E:** Aceite de germen de trigo; Almendras; Aceite de cártamo; Aceite de maíz; Maní o cacahuete; Semillas de girasol
- **Vitamina K:** Repollo; Coliflor; Espinacas y otras verduras de hoja verde; Cereales; Soja
- **Magnesio:** Halibut; Frutos secos y sus mantequillas; Cereales; Soja; Espinacas; Papas (con piel); Frijoles de ojo negro; Salmón
- **Potasio:** Patatas dulces; Papas; Tomates y productos de tomate; Hojas de remolacha; Yogur; Frijoles blancas; Soja; Jugo de ciruela; Plátanos; Calabaza de invierno

Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Consulte a un dietista con experiencia en EII.
- Coma una dieta bien balanceada. Intente incorporar variedad de vegetales y frutas.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día, ya que suelen ser mejor toleradas.
- Evite comer alimentos que desencadenan o exacerban los síntomas.
- Hierva, ase a la parrilla, cocine al vapor, hierva o saltee los alimentos y limite las salsas y especias para evitar los síntomas agravantes.
- Elija alimentos con más fibra (por ejemplo, salvado de avena, frijoles, cebada, frutos secos, granos integrales) a menos que su equipo médico le aconseje que continúe con una dieta baja en fibra a largo plazo.
- Trate de comer pescado al menos dos veces por semana. Los pescados grasos (por ejemplo, el salmón, el atún, el arenque, la caballa) tienen un alto contenido de ácidos grasos omega 3, que pueden ayudar a reducir la inflamación.
- Reduzca la cantidad de alimentos grasos o fritos y evite las grasas saturadas y trans.
- Limite los alimentos y bebidas azucaradas.
- Beba mucho líquido. Trate de beber 8 vasos de 8 onzas de agua por día.
- El uso de un probiótico diario puede mejorar la flora normal del tracto gastrointestinal. Hable con su dietista registrado para ver si es necesario un probiótico específico.
- Mantenga un diario de alimentos para identificar sus síntomas.
- Introduzca lentamente nuevos alimentos y lleve un diario de alimentos para realizar un seguimiento de los síntomas.

Actualizado en Febrero de 2019.