



Nutrición

Es poco probable que ciertas comidas contribuyan o causen las enfermedades inflamatorias del intestino. Sin embargo, una vez que la enfermedad se ha desarrollado es importante prestar atención a la dieta, ya que gracias a ella los síntomas de las EII pueden disminuir.

Por eso es importante llevar un diario de alimentos, para determinar qué alimentos mejoran o empeoran los síntomas.

En este apartado publicaremos continuamente artículos de referencia por especialistas.

Aunque la dieta (todo lo que comemos en un día), como factor ambiental, no ha sido asociada como causa directa de estas enfermedades si puede mejorar o afectar sus síntomas, por lo que una adecuada alimentación permitirá que la persona se sienta mejor y que prevenga consecuencias por deficiencia de algunos nutrientes (esas sustancias que necesitamos para que nuestra salud sea óptima), como:

- **Desnutrición** (pérdida de peso y deficiencia de varias vitaminas y minerales)
- **Osteoporosis u Osteopenia** (Huesos débiles o porosos por pérdida de calcio)
- **Anemia** (Deficiencia de Hierro o ácido fólico)

Aunque la dieta (todo lo que comemos en un día), como factor ambiental, no ha sido asociada como causa directa de estas enfermedades si puede mejorar o afectar sus síntomas, por lo que una adecuada alimentación permitirá que la persona se sienta mejor y que prevenga consecuencias por deficiencia de algunos nutrientes (esas sustancias que necesitamos para que nuestra salud sea óptima), como:

- **Desequilibrios electrolíticos** (Por pérdida de líquidos y minerales en periodos de diarrea)
- **Problemas de cicatrización** (por falta de vitaminas necesarias para activar cicatrización)

Las recomendaciones dietéticas principales son:

- Acudir con nutriólogo para lograr una dieta suficiente en energía que evite la pérdida de peso.
- Consumir comidas más pequeñas pero con mayor frecuencia (comer poco, mas veces al día).
- Consumir menos fibra cuando la enfermedad está en su fase activa, especialmente evitar cereales enteros (todo lo que diga integral o de grano entero), leguminosas (frijol, garbanzo, alubia, lenteja), arroz integral y salvaje, nueces, maíz, palomitas de maíz, semillas, frutos secos, frutas con cáscara y verduras crudas. Cuando la enfermedad está en su fase de remisión pueden irse incorporando los alimentos de la lista anterior de manera gradual (uno por uno).
- En periodos de obstrucción deben evitarse frutas y verduras.
- Durante los episodios de diarrea y dolor abdominal se recomienda consumir verduras bien cocidas, jugos de fruta o verdura, frutas suaves ligeras o enlatadas, manzana pelada, plátanos y melón.
- Durante los episodios de diarrea y dolor abdominal deben evitarse las papas con cáscara, verduras o frutas con semilla, maíz y palomitas, verduras crudas, remolacha, coles de Bruselas, brócoli, coliflor, habas, cebolla, calabaza, frutos secos, fruta cruda, pimientos, moras, jugo de ciruela, las especias, el alcohol y la cafeína
- Los lácteos pueden mantenerse, salvo que no sean bien tolerados o exista intolerancia a la lactosa. Se debe preferir el yogurt fresco y los quesos bajos en grasa (blancos) y en último caso la leche descremada o baja en grasa.
- Evitar los alimentos grasosos o fritos, las salsas cremosas, la mantequilla, margarina, nata y crema. Cuando hay diarrea o dolor abdominal mantener la ingesta por debajo de 8 cucharaditas al día. Prefiere aceite de canola y aceite de oliva.
- Toma de 8 a 10 vasos de agua natural para prevenir la deshidratación.
- En caso de niños que están presentando retraso en el crecimiento hay que tomar en cuenta a la nutrición enteral como una excelente alternativa.
- Estas son las recomendaciones generales, recuerda que cada persona responde diferente a cada alimento, así es identifica aquellos que toleras mejor y aquellos que te provocan mayor malestar.
- En esta sección te daremos más información en cuanto a cada grupo de alimentos, tips, para evitar contaminación cruzada en tu cocina, tips para comer en restaurantes, etc. sin embargo es importante que comiences con estos pequeños cambios que te harán sentir mejor.
- Y como dice Tracie Dalessandro, Nutrióloga Certificada y Paciente con Enfermedad Inflamatoria Intestinal, "Comer bien, tomar tus medicamentos de la manera adecuada y tener una constante comunicación con tu médico y nutriólogo, son básicos para tu recuperación. Las Enfermedades Inflamatorias Intestinales no son una elección, son un reto que debe superarse con valor y convicción". Comienza con mejores elecciones de alimentos, entre más alimentos saludables elijas mejor te sentirás.
- Lic. Esther Schiffman Selechnik, Nutrióloga y Especialista en Obesidad y Comorbilidades estherschiffman@yahoo.com.mx

