



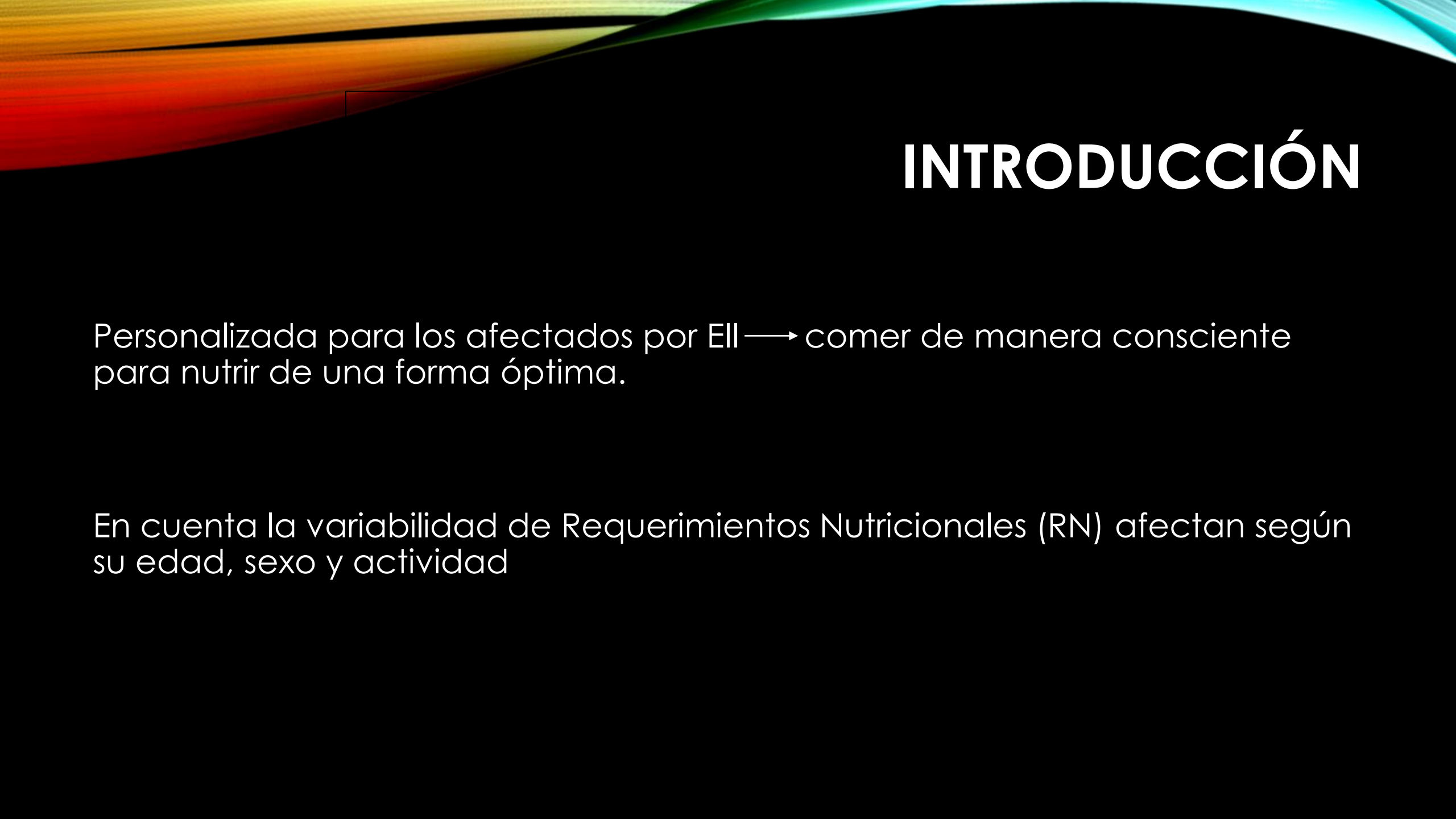
CHARLA APECCU

Generalidades



INDICE

- INTRODUCCIÓN
- CONCEPTOS BÁSICOS
- MACRONUTRIENTES
- MICRONUTRIENTES
- BEBIDAS
- ELECCIÓN DE ALIMENTOS
- CONSEJOS ALIMENTARIOS



INTRODUCCIÓN

Personalizada para los afectados por EI —→ comer de manera consciente para nutrir de una forma óptima.

En cuenta la variabilidad de Requerimientos Nutricionales (RN) afectan según su edad, sexo y actividad

INTRODUCCIÓN

Estos RN están  en EI:

- Mala absorción: inflamación, alteraciones de la flora intestinal,...
- Pérdida de nutrientes: por diarreas, sangrados...
- Necesidad de regenerar la mucosa digestiva.
- Mayor grado de inflamación y oxidación.

No existen pautas comunes en EI

No obsesionarse ni ser demasiados estrictos con nosotros mismos y disfrutar de una relajada la comida

CONCEPTOS BÁSICOS

La alimentación debe ser:

VARIADA
EQUILIBRADA
ADECUADA DE ENERGÍA
ORDENADA
ADAPTADA
COMPLEMENTADA

CONCEPTOS BÁSICOS (VARIADA)

LÁCTEOS $\frac{1}{2}$ -1 r/d

VERDURAS 2 r/d

LEGUMBRE 2 r/d

FRUTAS 1 – 2 r/d

FÉCULAS 3 – 6 r/d

CARNE, PESCADO O HUEVOS 1 – 2 r/d

GRASAS 1 r/d

AGUA Y OTROS 4 – 6 r/d

CONCEPTOS BÁSICOS (EQUILIBRADA)

- Glúcidos/Hidratos de carbono {
50-55%

- Proteínas 15% aprox {

- Grasas/Lípidos 25-30% {

Simples

Complejos

Animales

Vegetales

Saturada

Poliinsaturadas

CONCEPTOS BÁSICOS (EQUILIBRADA)

Vitaminas {

Liposolubles: A, D, E y K

Hidrosolubles: C y B

Minerales {

Macroelementos: Ca, Mg, K, Na..

Microelementos: Fe, Y,

Algunos con capacidad antioxidante

CONCEPTOS BÁSICOS (ADECUADA DE ENERGÍA)



EDAD



SEXO



PESO



ACTIVIDAD FÍSICA

CONCEPTOS BÁSICOS (ORDENADA)



CONCEPTOS BÁSICOS (ADAPTADA)

A las situaciones que padezca cada persona afectada por EI o EC

Afectación de zona intestinal
resecciones realizadas

CONCEPTOS BÁSICOS (COMPLEMENTADA)

Si fuera preciso complementar con suplementos

SUPLEMENTOS ORALES



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



MACRONUTRIENTES (HC)

SIMPLES (AZÚCARES)

- Moléculas pequeñas, absorben con rapidez. No más del **10% kcal/d**
- ↑ Ig. Provoca un ↑ de la insulina. Proceso inflamatorio
- Producen exceso de fermentación intes.
- Como alternativa edulcorantes, me decantaría siempre por naturales, Stevia y el Eritritol
- Dieta denominada bajas en FODMAP. ↓ HC fáciles de fermentar



20 g

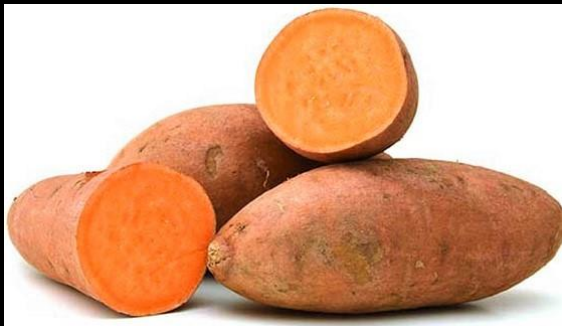


35 g

MACRONUTRIENTES (HC)

COMPLEJOS (ALMIDONES)

- Proviene de vegetales, y pp fuente de energía
- No elevar de manera rápida la insulina en sangre
- Se encuentran en mayor medida en cereales, arroz, trigo, avena...
- En tubérculos, verduras y frutas ↓ cantidad; boniato, Calabaza, plátano
- En exceso producen fermentaciones. < 30 o 35 g/d



MACRONUTRIENTES (HC)

COMPLEJOS (FIBRA)

- Muy útiles para estreñimiento, 5 - 10 % de EI
- Papel importante en diarreas, 2 tipos de fibra:
 - Solubles; Captan agua con estructura gel. Regular estreñimiento y diarrea: Manzanas, los cítricos, avena, chía o lino
 - Insolubles; Poca agua, ↑ tránsito y efecto raspante. Poco fermentables. Limitar su uso en estenosis. Lechuga, espárragos o espinacas

30-35 g/d de fibra



MACRONUTRIENTES (HC)

COMPLEJOS (FIBRA)

La F. Soluble promueve el butirato. Ac.graso con efecto antiinflamatorio ↑ los tiempos de remisión

En Crohn, su efecto aún no ha sido evaluado de forma concreta y

La F. Insoluble debemos cesar su ingesta durante los brotes de Crohn. Especial precaución en estenosis intestinal (F.I. Largas)

Las F. insolubles largas, como las de los espárragos, apio, piña o coco

Introducción progresiva de fibras en la alimentación



MACRONUTRIENTES (HC)

Legumbres y verduras, cocinarlas junto con el alga Kombu

Respetar los tiempos de remojo y cocciones largas

Emplear especias carminativas. (comino, cúrcuma, hinojo..)

La controversia de la manzana; fibras insolubles en su piel la hace útil en el estreñimiento, mientras que pelada y rallada, aumenta los taninos recomendados para las diarreas



MACRONUTRIENTES (PROT)

Su principal función es estructural y formador de hormonas

Las RDA serían 1g/kg de peso /día

En pacientes de EI en actividad o brote, están aumentadas

Incorporar raciones prot. En comidas intermedias.

Orig. Animal y Orig. Vegetal. Decantándose por las animales. Son más completas en aa.

MACRONUTRIENTES (PROT)

Utilizar métodos de cocción más adecuados

Huevos cocidos, francesa

carne guisada u horneada

pescados vapor o a la cazuela



En el pescado blanco, el 15% de su peso carne y azul en mayor cantidad

Ración de frutos secos 25-30g/día



MACRONUTRIENTES (PROT)

No más de 2r/d de lácteos.

Consumir lácteos ecológicos, sin adición de “sólidos lácteos” (Caseína y lactosa)

El kéfir como alternativa



Bebidas vegetales y sus derivados, enriquecidos en calcio (soja, almendra o arroz)

MACRONUTRIENTES (PROT)

En cuanto al gluten hay casos afectadas por EI con dieta libre de ésta, mejoría de síntomas.

Eliminación de forma gradual = que introducción según tolerancia.

Cereales libres de gluten, como arroz, maíz o trigo sarraceno

En dietas de exclusión recurrir a un profesional. Evitando pérdidas de peso

MICRONUTRIENTES (MINERALES)

Son inorgánicos con f(x) estructural o en reacc. Bioquímicas

Nos encontramos con relativa frecuencia en déficit

El Hierro (Fe):

Déficit en el 66% en CU y 25%-40% en Crohn. Anomalías en niños y anemia en adultos.

EL Fe de origen animal mejor asimilable que el de origen veg.



MICRONUTRIENTES (MINERALES)

Magnesio (Mg):

Muy abundante en el organismo y usual en EI, actividad mal controlada. Suplementar o vegetales de hoja verde y frutos secos

Sodio (Na):

Abundante en la sal, déficit poco frecuente pero sí en EI por diarreas o ileostomías. Fatiga, calambres, apatía... <5g/día. (cuch. De té) En España >10g/día. Especial cuidado en alimentos procesados.

MICRONUTRIENTES (MINERALES)

Potasio (K):

Sucede igual que el Na. Déficit si hay abundantes diarreas o ileostomías. debilidad muscular, alter. cardíacas e incluso parálisis. Plátano, champis, aguacate o papaya.

Zinc (Zn):

Déficit 50% aprox de pacientes con E. Crohn. Esta provoca mala cicatrización, infecciones recurrentes en adultos y retraso de crecimiento y desarrollo sexual o cognitivo en niños y adolescente. Carnes, mariscos ,pipas o legumbres

MICRONUTRIENTES (VITAMINAS)

Mantiene reacc. Metabólicas importantes para el óptimo ritmo corporal. Actividad Antiox. Evitan efecto radicales libres (RL).

Vit. D:

F(x) pp en absorción y metabolismo del Ca. Y en la f(x) de H. Tiroidea
Con la exposición al sol. El déficit llega a alcanzar 60% población con EII.

Pescado azul, huevos, lácteos y setas.



MICRONUTRIENTES (VITAMINAS)

Vitamina A

Actúan en la visión, estado piel y mucosas y en la inmunidad.

Con Ell su necesidad está incrementada. se encuentra en los vegetales como la zanahoria, la calabaza, la papaya

Vitamina C

Procesos inmunológicos, en la reparación de los tejidos y absorción del Fe. Encontrándose en déficit en Ell. La encontramos en cítricos, pimiento, brócoli. Se pierde con calor, utilizaremos crudos, salteados o vapor.

MICRONUTRIENTES (VITAMINAS)

Vitamina B12:

Es hidrosoluble y se almacena en hígado. Su déficit es prox. Al 60% en Crohn con afectación o resección del íleon terminal. Asociado con anemia, debilidad. Se localiza en vísceras, mariscos y sardina. Los vegetarianos con suplementos.

Vitamina B9:

Ácido fólico. Su déficit es habitual en EI. Favorece la aparición de efectos secundarios a los fármacos. En hígado, en las verduras de hoja verde, garbanzos..



EL AGUA Y OTRAS BEBIDAS.

Debe ser la bebida principal. el 60-70% de pc.

EL resto de bebidas tienen exceso de aditivos y azúcares

Debemos de tomar al menos 30ml/kg. Un paciente de 50kg aprox. 1,5L / 8 Vasos

En periodos diarreicos, utilizaremos también caldos, agua de arroz, incluso el Té.

Los zumos mejor caseros, menos aditivos

Evitaremos los cafés, cacaos, bebidas alcohólicas irritan la mucosa digestiva

ALIMENTOS DESACONSEJADOS.

Los producen alteraciones digestivas o en la mucosa:

Algunas especias: pimentón picante, guindilla, y, en menor medida, nuez moscada, mostaza y clavo. También las salsas que los contienen: curry, chile...

Pimientos, especialmente fritos.

Bebidas gaseosas, en mayor medida las colas.

Alcohol (el vino tinto de calidad, con pocos aditivos o ecológico, suele tolerarse mejor, pero siempre en pequeñas cantidades).

Embutidos: especialmente chorizo, y salchichón.

Café (peor solo y en desayuno).

Cacahuetes y crema de cacahuetes.

Pomelo (especialmente en la mañana)



ALIMENTACIÓN EN BROTES.

Debemos eliminar principalmente lácteos, grasas procesadas y las fibras insolubles
Patatas, zanahorias y boniatos cocidos.

Arroz hervido, en sémola, en forma de pasta pequeña (para sopas) y en tortas.

Manzana o pera al horno, en compota o cocidas con canela. Plátanos maduros.

Carnes blancas: pollo sin piel, pechuga de pavo...Conejo.

Tenera, sus partes más tiernas o picada.

Pescado blanco: gallo, merluza,...

Huevo en tortilla francesa.

Caldo vegetal e infusiones.

Cuando el brote sea leve o esté remitiendo, podemos incluir nuevos alimentos al igual que con los métodos de cocción

LLEVÉMOSLO A LA PRÁCTICA

Desayuno	Arándanos u otra fruta Bebida de soja enriquecida en calcio Pan de arroz o maíz Jamón cocido natural
Almuerzo	Plátano u otra fruta Optativo: infusión y/o un puñado de frutos secos
Comida	Puré de calabaza Sardina al horno Yogur natural o kéfir Pan
Merienda	Pera u otra fruta Optativo: infusión y/o un puñado de frutos secos
cena	Sopa juliana Tortilla francesa con gambas Pan s/gluten Lácteo de soja enriquecida en calcio

OTROS CONSEJOS

- Cubrir las necesidades diarias.
- Probad nuevos alimentos, sabores y formas de cocinado
- Añadid especias digestivas
- Incluir infusiones digestivas
- Toma mayoritaria de líquidos fuera de las comidas.
- Repartir la ingesta en cinco tomas y horario de ellas
- Manera pausada y relajada, sentados, masticando y ensalivando
- Según tolerancia, dieta variada y de productos naturales
- Reposo tras las ingestas principales
- Puedes darte caprichos ``esporádicos``

No os obsesiones con la comida, el nerviosismo que puede producir qué comidas escoger puede resultar muy perjudicial

