

Alimentación saludable en pacientes con EI

Lcda. María del C. Quintana, LND

mcqnutricion@gmail.com

787-409-3423



Retos nutricionales en pacientes con EI

Malabsorción de nutrientes, debido a inflamación

Malnutrición por evitar comer ciertos alimentos

Aumento en necesidades nutricionales

Pérdida de peso

Interacción de algunos nutrientes con medicamentos

Síntomas gastrointestinales

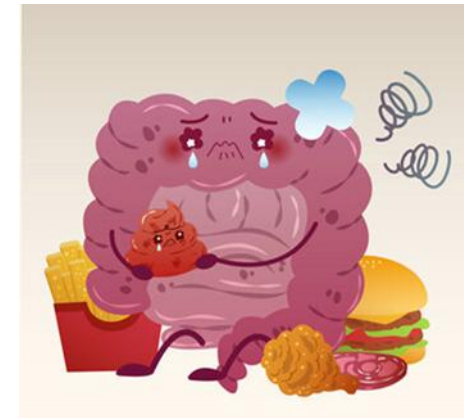
Deshidratación

Estrategias Nutricionales

- Ingerir comidas pequeñas frecuentes
 - Facilita la ingesta y tolerancia de los alimentos
- Modificación de textura
 - Considerar texturas en puré, evitando tallos, semillas y cáscaras.
- Aumentar ingesta calórica y de proteínas
 - Añadir grasas saludables
 - Suplementos

¿Qué se consume en el occidente?

- Alimentos de establecimientos de comida rápida
- Hidratos de carbono refinados (azúcar)
- Bebidas azucaradas, refrescos
- Grasas saturadas
- Proteínas ultra procesadas
- Alimentos altos en sodio
- Consumo excesivo de alcohol



Guía de alimentación para pacientes con EI según la AGA

- Dieta Mediterránea
- Alimentación Enteral Exclusiva *Pacientes pediátricos
- Dieta de Exclusión en Enfermedad de Crohn (CDED siglas en inglés)
- Dieta de Carbohidratos Específicos (SCD siglas en inglés)
- Dieta baja en FODMAP
- Dieta anti inflamatoria

No haga dieta, solo aliméntense saludablemente



- Aumente ingesta de frutas y vegetales (precaución con estreches).
- Sustituya las grasas saturadas por grasas monoinsaturadas.
- Incluir pescados y aceites con omega 3.
- Evite alimentos ultra procesados y excesos de sal.
- Utilizar carnes magras, reduzca consumo de carnes rojas y procesadas.
- Reducir consumo de bebidas o alimentos altos en azúcar añadida (refrescos, jugos...).
- Reduzca consumo de alcohol
- Evite alimentos de establecimientos de comida rápida.



Recetas Nutritivas



Batido de guineo

Ingredientes:

- 1/2 guineo congelado
- 8oz de leche vegetal fría
- 1cda Mantequilla de almendra o maní
- 1cdta miel

Procedimiento:

- Añadir todos los ingredientes en la licuadora y mezclar bien

Batido de zanahorias

Ingredientes:

- 1 zanahoria pelada y picada
- 1/2 guineo congelado
- 4oz de yogurt plain, s/a añadida
- 4oz leche vegetal
- 1cdta miel

Procedimiento:

- Añadir todos los ingredientes en la licuadora y mezclar bien

Crema de calabaza



Crema de Calabaza

Rinde 4 porciones de 4oz cada una

Ingredientes:

- 1 lb calabaza, pelada y cortada en trozos medianos
- 1 yautía pelada y picada
- 1 cebollas blanca pequeña, cortada en rodajas finas
- 1 dientes de ajo picados (ajo)
- 1 cucharadita de sal
- 1 zanahoria
- 2tbs. perejil
- 1 hoja de recaó
- 6 tazas de agua
- 1cda sofrito hecho en casa
- Opcional: 1cda. Aceite de oliva o ½ aguacate pequeño

Crema de calabaza



Instrucciones:

1. En una olla grande agregue el agua, la calabaza, las papas, la zanahoria, la cebolla, el perejil, la hoja de recaó.
 2. Deje hervir a fuego mediano y cubra. Cocine durante 15-20 minutos o hasta que la calabaza y la yautía estén blandas. Retira del fuego y deja enfriar durante 10 minutos.
 3. Coloque todos los ingredientes cocidos en una licuadora y licúe hasta que todo esté bien mezclado y suave. Agregue con un poco del líquido de cocción de acuerdo con la consistencia que desee.
 4. Si desea agregar calorías a la mezcla, agregue 1 cda de aceite de oliva.
- * Puede añadir proteína como el pollo o pescado cocido y mezclarlo todo junto en la licuadora.

Metas nutricionales

- Evitar malnutrición
- Asegurar las necesidades calóricas e hidratación
- Prevenir pérdida de peso
- Ayudar a reducir síntomas
- Mejorar la calidad de vida

*Consulte su médico o nutricionista

**“La salud requiere
de alimentos
saludables”**

Roger Williams



¡Gracias!