

6º MÓDULO: GASTRONOMÍA NUTRICIONAL

6.1.Recomendaciones dietéticas prácticas

6.1.1. SII

6.1.1.1. Recomendaciones alimentarias SII

6.1.1.2. Fuentes alimentarias de FOODMAPs

6.1.2. EII

6.1.2.1. Recomendaciones alimentarias en EII

6.1.2.2. Alimentos recomendados por fases

6.1.2.2.1. Fase brote

6.1.2.2.2. Fase de recuperación

6.1.2.2.3. Fase de remisión

6.2.Herramientas

6.3.Recetas

6.1- Recomendaciones dietéticas prácticas

6.1.1 SII

6.1.1.1- Recomendaciones alimentarias en SII

Las guías británicas de SII (2016) sugiere realizar una alimentación saludable y estilo de vida.

Alcohol: evaluar la ingesta y detectar signos de consumo excesivo. Asegurar que el consumo de alcohol se ajuste los límites seguros

Cafeína: existe evidencia insuficiente para hacer una recomendación

Comida picante: está relacionado con síntomas

Grasa: se relaciona con síntomas durante y después de comer, se debe evaluar la ingesta de grasa y asegurar que esté en línea con una alimentación saludable

Leche y productos lácteos: en individuos con SII donde se sospecha sensibilidad a la leche y no se dispone de una prueba de aliento de hidrógeno de lactosa se recomienda indicar una dieta baja en lactosa

Fibra dietética: no se debe aconsejar que consuman de salvado de trigo, por encima de su ingesta habitual. Para pacientes con SII-C recomendar ingesta semillas de lino hasta 2 cucharadas/día durante 3 meses.

Se puede considerar una dieta reducida en FODMAP para mejorar el dolor abdominal, hinchazón y/o diarrea para un mínimo de 3 o 4 semanas. Si no se produce mejoría de los síntomas dentro de las 4 semanas de estricta adherencia a la dieta, considerar otras opciones terapéuticas.

Puede haber tolerancias individuales para los FODMAP. Un desafío es la reintroducción planificada y sistemática de los alimentos altos en FODMAP, para identificar tolerancia individual.

Gluten: No hay recomendaciones actuales para una dieta libre de gluten

Probióticos: se recomienda seleccionar un producto a la vez y controlar los efectos. Deberían probarlo por un mínimo de 4 semanas a la dosis recomendada por el fabricante. Los probióticos se consideran seguros en SII

Dietas de Eliminación: las dietas de eliminación no específicas ya no son válidas para mejorar los síntomas del SII.

6.1.1.2- Fuentes alimentarias de FOODMAPs

Grupo de alimento	Alimento con elevado contenido en FOODMAPs*	FODMAP presente	Alimentos con bajo contenido en FOODMAPs
Lácteos	Nata, helados de nata, leche, quesos blandos, yogur	Lactosa	Leche deslactosada, queso camembert, cheddar, cottage, duros, mozzarella, de cabra.
Frutas	Cereza, ciruela, ciruelas pasas, albaricoque, dátil, melocotón, nectarina, frutas en lata, granada, higo, zumo de frutas, mango, manzana, pera, sandía, uvas pasas, orejón.	Exceso de fructosa, oligosacáridos, polialcoholes	Arándanos, piña, banana, banana desecada, frambuesa, fresas, kiwi, mandarina, maracuyá, melón, moras, naranja, papaya, pomelo, uva.
Frutos secos y semillas	pistachos, almendras, castañas de caju.	Exceso de fructosa, oligosacáridos, polialcoholes	Semillas de girasol, chía, calabaza, sésamo, nuez pecan, cacahuete, macadamia, avellanas.
Vegetales	Ajo, alcachofa, apio, guisantes, boniato, brócoli, calabaza, cebolla, mazorca de maíz, coliflor, espárragos, yuca, puerro, remolacha, col verde, setas	Oligosacáridos, polialcoholes	Acelga, alfalfa, berenjenas, brotes de soja, judías verdes, espinacas, hinojo, verdeo, lechuga, limón, lima, pimiento, nabo, patatas, pepino, rábano, col china, col lombarda, col de Bruselas, tomate, zanahoria, calabacín.
Cereales	Trigo, centeno, cebada, amaranto (y sus derivados)	Oligosacáridos	Libres de gluten y derivados: almidón de maíz, avena, arroz, maíz, mijo, sorgo, quinoa.
Legumbres	Garbanzos, lentejas, porotos rojos, soja	Oligosacáridos	Tofu
Dulces	Edulcorantes que terminen en "-ol" (E968, E953, E966, E965, E421, E420, E967), JMAF (jarabe de maíz de alta fructosa), miel.	Exceso de fructosa, polialcoholes	Azúcar, edulcorantes que no terminen en "-ol" (E950, E052, E951, E960, E959, E961, E954, E962, E055, E957), glucosa.
Bebidas	Bebidas de soja, zumos industrializados, ron, vino blanco		Bebidas de arroz, de avellanas, de avena, zumo de arándanos, cerveza, vino tinto, vodka, whisky.
Grasas y aceites			Aceite de canola, oliva, girasol, maíz, mantequilla, margarina.
FOODMAPs: Oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polialcoholes fermentables. *Alimentos con elevado contenido de FODMAPs: valores superiores a 0,5g de fructosa en exceso de glucosa por cada 100g de alimento, 3g de fructosa en una porción promedio independientemente de la cantidad de glucosa, y 0,2 de frútanos por porción. Tabla adaptada de <i>Canicoba M y Nastasi V Nutr. Clin. Med. 2016.</i>			

6.1.2- EII

6.1.2.1- Recomendaciones alimentarias en EII

Los pacientes con EII están en riesgo de malnutrición (MN). Los déficits nutricionales suelen ser frecuentes en la EII. Las causas de estos déficits son muy variadas:

- **Disminución de la ingesta de alimentos:** dietas inadecuadas, alteración del apetito, dolor abdominal. Los pacientes con EII temen que el consumo de determinados alimentos pueda empeorar los síntomas, esto lleva a una reducción de la ingesta, evitando alimentos importantes desde el punto de vista nutricional (como el Calcio y el Hierro), desarrollando deficiencias nutricionales.

- **Aumento de los requerimientos:** por la actividad inflamatoria y el proceso de infección.

- **Aumento de las pérdidas:** por la inflamación de la mucosa.

- **Malabsorción de nutrientes:** por diarrea e inflamación de la mucosa. Es fundamental el aporte de una suficiente cantidad de proteínas y calorías, tanto en los períodos de brote como de remisión de la EII.

Algunos consejos para aumentar el consumo de proteínas y de energía:

Realizar 4 comidas por día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Agregar 2 o 3 colaciones, como, por ejemplo:

- Natillas o flan
- Postres lácteos
- Arroz con leche
- Licuados de fruta (puede agregarse leche en polvo)
- Queso y dulce
- Sándwiches de jamón cocido o queso y dulce
- Ensaladas de fruta merengada con clara de huevo
- Frutas asadas o compotas merengadas con clara de huevo.

Para realizar el merengue: batir la clara de huevo a punto nieve y colocar aproximadamente 5 minutos en horno moderado para que se cocine. **iiNo utilizar las claras crudas!!**

Enriquecer las preparaciones agregando:

- Aceite o nata en: verduras, purés, salsas.
- Huevo en: verduras, rellenos, purés, pastas, sopas
- Queso en: verduras, rellenos, purés, pastas, sopas.

- Leche en polvo en: leche líquida, yogures, postres lácteos, purés, rellenos, sopas.
- Harina de frutos secos: piñones, almendras, avellanas.

Déficit de hierro: el cuerpo asimila mejor el hierro de origen animal (hierro hémico), que el de origen vegetal (no hémico). Para mejorar la disponibilidad del hierro vegetal podemos combinar las comidas con alimentos ricos en vitamina C (ácido ascórbico) ya que estos nos ayudarán en la absorción de este.

- **Alimentos de origen animal ricos en hierro**
 - Carnes rojas: ternera, buey, cerdo, caballo
 - Vísceras y derivados
 - Mariscos: berberechos, mejillones
 - Huevo: mayor concentración en la yema
- **Alimentos de origen vegetal ricos en hierro**
 - Legumbres: lentejas, garbanzos, habas, judías, soja
 - Cereales de desayuno enriquecidos
 - Frutos secos
 - Germen de trigo
 - Espinaca, acelga, brócoli
- **Fuentes de vitamina C**
 - Naranja, fresa, mango
 - Tomate, pimiento

Déficit de calcio: al verse alterada la absorción de este.

- Alimentos lácteos ricos en calcio
 - Leche
 - Yogur
 - Queso (cuanto más curado más cantidad de calcio)
 - Leche fermentada
 - Postres lácteos: cuajadas, natillas
- Otros alimentos donde se encontramos el calcio:
 - Pescado pequeño que se come con espina: boquerón, sardina
 - Almendras, avellanas, pistachos, nueces
 - Gambas
 - Higos secos
 - Verduras: acelgas, espinacas, puerros, brócoli
 - Legumbres
 - Productos enriquecidos en este mineral

- Algunas recomendaciones:

- Practicar ejercicio físico: caminar, subir y bajar escaleras, bailar
- Mantener una exposición solar adecuada para tener una buena dosis de vitamina D

Prevención de las recaídas, hasta el momento ninguna dieta, alimento o nutriente específico parece ser particularmente útil en la terapia preventiva de las recaídas. Una dieta individualizada, saludable y lo más amplia posible contribuye a un buen estado nutricional, ayudando a disminuir la severidad de los brotes y aumentar la resistencia del organismo para mitigar futuros brotes.

Manejo en el período de diarrea

- Beber abundante cantidad de agua (al menos 1,5 l/día) en pequeñas cantidades, para compensar las pérdidas. Alterne las bebidas azucaradas y saladas: caldo, sopa, tisanas, té, agua mineral, infusiones.

- Comer pequeñas porciones de comida y con mayor frecuencia. Para disminuir los síntomas

- Comer lentamente.
- Masticar bien los alimentos.
- Evitar el estrés.
- Limitar el aporte de alimentos ricos en grasa.

Evitar la ingestión de aire:

- No ingerir grandes cantidades de comida.
- No utilizar pajita.
- Limitar las bebidas gaseosas

Alimentación durante la remisión

En esta etapa el paciente debe realizar una alimentación saludable, teniendo sólo precaución con aquellos alimentos que aumenten los síntomas. La mayoría de los pacientes en remisión pueden seguir una dieta absolutamente normal de acuerdo con sus hábitos y sin restricciones dietéticas.

Recordar que, realizar una dieta lo más variada posible, en cualquiera de las fases de la enfermedad es la mejor opción siempre y cuando el paciente la pueda realizar. Y solo evitar aquellos alimentos que empeoran la sintomatología.

Podremos recomendar o aconsejar algunos alimentos, pero se debe tener presente, que es el propio paciente quien mejor conoce los alimentos que empeoran su sintomatología, por lo que las recomendaciones son simplemente una orientación.

6.1.2.2- Alimentos recomendados por fases de la enfermedad

6.1.2.2.1-FASE DE BROTE. Alimentos

Lácteos	Leche sin lactosa, quesos blandos bajos en grasas, bebidas de almendras, de avena, de soja o de arroz
Huevos	Solamente la clara. En tortillas, pasados por agua, poche, o cocida
Carnes	Blancas: pollo sin piel, pavo sin piel, conejo Rojas magras: tipo solomillo, fiambre de pollo o pavo Pescados blancos Al horno, asados, a la plancha, a la cacerola, hamburguesas caseras, escalopes al horno.
Vegetales	Zanahorias, calabacín sin semillas, calabaza. Cocidos. En sopas, budines, soufflés, tortillas al horno, o como rellenos.
Frutas	Manzana pelada y cocida en puré, compota, asada. Pera y plátanos maduros. Al horno, hervidas, ralladas.
Féculas	Sémola de trigo, de arroz, tapioca, arroz blanco, pasta muy cocida. Cereales sin azúcar y no integrales. Patata y boniato sin piel. Pan tostado o tipo biscotes, galletas tipo maría.
Grasas	Aceite de oliva, de maíz, girasol. En crudo, no en salteados ni frituras.
Azúcar	Con moderación.
Bebidas	Agua, zumo de compota, caldos desgrasados, caldos astringentes (arroz, zanahorias) infusiones suaves.
Condimentos	Sal, hierbas aromáticas suaves y no irritantes de la mucosa (tomillo, romero, orégano).
Técnicas culinarias	Hervidos, vapor, papillote, horno, plancha, microondas. Sencillas y sin grasas.

6.1.2.2.2-FASE DE RECUPERACIÓN. Alimentos

Lácteos	Leche sin lactosa, yogur, queso untable, quesos blandos, bajos en grasas. Bebidas de almendras, de avena, de soja o de arroz.
Huevos	Entero. En tortillas, pasados por agua, poche, o duro.
Carnes	Pollo (cocinar sin piel) Rojas magras o desgrasadas Pescados
Vegetales	Calabaza, calabacín, berenjenas, calabacín redondo, judías, tomate, remolacha, acelga, espinaca. Cocidas. En sopas, budines, soufflés, tortillas al horno, rellenos.
Frutas	Albaricoque, membrillo, pera, kiwi, manzana, plátano, melocotón. Al horno, hervidas, ralladas.
Féculas	Arroz blanco, sémola de trigo, de arroz, tapioca. Pasta rellena con ricota, pizza casera, empanadillas caseras, quiche casera. Con AOVE, con salsa de tomate casera, con salsa bechamel liviana. Pan tostado, tostadas comerciales, discos de arroz, galletas de agua, galletas tipo maría, bizcocho.
Grasas	Aceite de oliva, maíz, girasol, soja. Debe ser utilizado en crudo, como condimento, no para saltear no para hacer frituras.
Azúcar	Con moderación. Dulces comerciales: de frutas permitidas.
Bebidas	Agua, zumo de compota de manzana, zumos naturales de las frutas permitidas. Infusiones.
Condimentos	Hierbas aromáticas (orégano, tomillo, laurel, perejil, albahaca, canela, azafrán).

6.1.2.2.3-FASE DE REMISIÓN. Alimentos

Lácteos	Todos
Huevos	Entero. En tortillas, pasados por agua, poche, o duro.
Carnes	Todas, cortes magros o retirar la grasa visible.
Vegetales	Todos
Frutas	Todas
Féculas	Todas
Legumbres	Según tolerancia del paciente
Grasas	Aceite de oliva, maíz, girasol, soja. Debe ser utilizado en crudo, como condimento, no para saltear no para hacer frituras.
Azúcar	Con moderación.
Bebidas	Agua, zumos naturales de frutas. Infusiones.
Condimentos	Hierbas aromáticas (orégano, tomillo, laurel, perejil, albahaca, canela, azafrán).

BIBLIOGRAFÍA

- Valoración del estado nutricional en diversas situaciones clínicas. Universidad privada del norte. Marisa Canicoba, Saby Mauricio. 2017.
- Recomendaciones Nutricionales para pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal (EII). Ministerio de Salud Presidencia de la Nación Argentina. Claudia Milano, Marisa Canicoba, Carolina Conlon, Zohar Jastreblansky, Renata Spiazzi. Hospital Posadas. 2015.
- Nutrición y Dietética Clínica. Jordi Salas-Salvadó, Anna Bonada i Sanjaume, M. Engràcia Saló i Solà, Rosa Burgos Peláez. 4ª edición. ELSEVIER. 2019.