

ETAPA DE BROTE EN EII

En esta etapa suele haber numerosas deposiciones (5-6 por día) con presencia de sangre y/o moco y/o dolores luego de la digestión y/o gases.

En general, las limitaciones dietéticas durante los brotes de la enfermedad son leves, usted deberá determinar su grado de tolerancia alimentaria (que depende de la extensión y severidad de la inflamación).

La reintroducción de los alimentos deberá ser gradual.

Ejemplo de menú en etapa de brote	
Desayuno	Leche sin lactosa (o bebida de avena, almendra, arroz), tostada con queso de untar
Comida	Pastel de patata y zanahoria (solo claras)* Pollo sin piel Compota de manzana
Merienda	Zumo de compota. Cereales sin azúcar
Cena	Tortilla de arroz* Soufflé de patano*

*ver recetas