

# EBOOK DIETA ENFERMEDAD DE CROHN





## Tabla de contenidos

	<b>PÁG.</b>
Qué es la enfermedad de Crohn	3
Causas	4
Quién puede tenerla	4
Síntomas	5
Alimentos a evitar	6
Alimentos recomendables	7
Planes de alimentación para la enfermedad de CROHN	8
Menú de ejemplo	9

## Qué es la enfermedad de CROHN

La enfermedad de Crohn es una afección inflamatoria crónica de origen autoinmune que puede impactar cualquier parte del tracto gastro intestinal, desde la boca hasta el ano. Esta se caracteriza por brotes de actividad inflamatoria y lesiones granulomatosas que afectan todas las capas del intestino. Es parte del conjunto de trastornos conocidos como enfermedades intestinales inflamatorias, que incluyen también a la colitis ulcerosa.

Esta enfermedad varía en su curso clínico, alternando entre periodos de exacerbaciones y remisiones. Entre las complicaciones pueden surgir fístulas, abscesos intestinales y obstrucción intestinal, potencialmente llevando a deficiencias nutricionales debido a un daño en la superficie de absorción del intestino.

Las deficiencias más frecuentes son las de: proteínas, energía, algunas vitaminas como el ácido fólico o la vitamina D y minerales como el hierro, el magnesio y el cinc, por ejemplo.



## Causas

Aunque la causa exacta de la enfermedad de Crohn es desconocida, se sugiere que factores genéticos y ambientales juegan un papel crucial. Es más frecuente en individuos con predisposición genética y puede ser influenciada por factores como el tabaquismo, la exposición temprana a antibióticos, y el uso de anticonceptivos orales o aspirina.

Una mala dieta puede contribuir a su desarrollo. Se piensa que una alimentación rica en azúcares y cereales refinados, común en los países desarrollados, así como un alto consumo de omega 6, podrían actuar como desencadenantes. Por otro lado, se propone que el consumo de frutas, verduras y grasas tipo omega 3 podría tener un efecto protector, aunque aún no se dispone de evidencia sólida que lo confirme.

## ¿Quién puede tenerla?

Este tipo de enfermedad afecta tanto a hombres como a mujeres y presenta dos picos de incidencia: entre los 20-40 años y entre los 50-60 años de edad. Por lo que se sabe, su incidencia es mayor en las áreas desarrolladas y urbanas. Los lugares con mayor incidencia se encuentran en Europa, Canadá, Estados Unidos.

## Síntomas

Los síntomas de la enfermedad de Crohn están en relación a la ubicación de la lesión. Los principales síntomas son:

- Dolor cólico (en el cuadrante inferior derecho)
- Pérdida de peso
- Malestar general
- Fiebre baja
- Diarrea

Es frecuente que, en momento del diagnóstico, el paciente presente manifestaciones extra digestivas como: malestar general, cansancio generalizado, fiebre o falta de apetito.

Las personas con una enfermedad inflamatoria intestinal, como la enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa, tienen manifestaciones que afectan más allá del tracto digestivo, como pueden ser: cierto tipo de artritis, afecciones de tipo ocular, lesiones cutáneas, estomatitis y anemia autoinmune



## Alimentos a evitar

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES SIMPLES	Azúcar de mesa, miel, jarabe de maíz, refrescos, bebidas azucaradas, dulces, bollería industrial, chocolates, caramelos, frutas secas, mermeladas y jaleas.
CARNES ROJAS	Se puede consumir, pero no de forma semanal si no quincenal.
CARBOHIDRATOS REFINADOS	Pasta, arroz, pan blancos, etc. Por su pobre contenido en fibra, pudiendo ser inductores de desequilibrios en la microbiota intestinal.
ALIMENTOS RICOS EN GRASAS INFLAMATORIAS	Aceite de girasol o de maíz, sésamo, aceite de sésamo, aceite de soja y alimentos ultra procesados en general.
LEGUMBRES	Tofu, cacahuete.
ALIMENTOS RICOS EN GRASAS SATURADAS	Bollería industrial, pastelería y embutidos.
ALIMENTOS IRRITANTES	Alcohol, alimentos picantes, alimentos fritos, bebidas con gas, cafeína y edulcorantes artificiales.

## Alimentos recomendados

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS
LÁCTEOS	Todo tipo de lácteos, incluyendo los fermentos lácteos por los beneficios que aporta el consumo de probióticos. La leche A2 y sus derivados ofrecen una mejor digestibilidad.
FRUTAS Y VERDURA	De todo tipo, incluyendo el máximo de variedad posible.
HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS	Arroz integral, pasta integral, patata, boniato, quinoa, trigo sarraceno, sémola integral, pan integral, centeno, etc.
CARNES MAGRAS	Pollo, pavo, conejo y ciertas partes magras del cerdo como el lomo.
GRASAS	Aceites de oliva y aceites de pescado o semillas ricos en omega 3.
PESCADOS	Todo tipo de pescado y marisco sin descuidar el pescado azul por su contenido en grasas antiinflamatoria.

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-de-la-enfermedad-de-crohn/>



## Planes de dieta para la enfermedad de CROHN

### DIETA DURANTE UN BROTE AGUDO

En caso de brote, se recomienda seguir una alimentación de tipo enteral. Su acción terapéutica todavía no es 100% conocida, pero se sabe que logra una remisión hasta en dos terceras partes de las personas afectadas. Estos preparados farmacéuticos incorporan carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y oligoelementos, en un formato de fácil digestión. Las denominadas fórmulas poliméricas, las más empleadas, incorporan los tres macronutrientes principales: carbohidratos, proteínas y grasas en su forma compleja más el resto de nutrientes correspondientes.

La alimentación exclusiva de forma enteral debería mantenerse durante 6-8 semanas para, progresivamente, y si existe mejora, iniciar la reintroducción de la alimentación convencional. Este tipo de fórmulas se fabrican en formato líquido y se pueden administrar por vía oral (bebido) o mediante sonda naso gástrica.

### DIETA DURANTE LA FASE DE REMISIÓN

La dieta en fase de remisión debe basarse en la tolerancia de cada individuo. Es importante poder normalizar la alimentación lo máximo posible para así minimizar los posibles déficits nutricionales, incluidos aquellos que contribuyen a la regeneración de la pared intestinal y su mucosa, así los que ejercen un papel antioxidante y aquellos que tienen efecto antiinflamatorio, aspectos clave en la evolución de esta enfermedad. Así como minimizar la disminución de ingesta de alimentos ricos en fibra por miedo a los síntomas, si realmente no está justificado, ya que contribuiría a un empobrecimiento de la microbiota intestinal, otro de los puntos clave en la evolución de la enfermedad de Crohn.

En caso que se hayan identificado que determinados alimentos se comportan en nuestro caso como antígenos, procederemos a excluirlos de nuestra alimentación. Si bien es necesario siempre hacerlo acompañados del Dietista-Nutricionista que nos ayudará a elaborar una planificación dietética sin dichos alimentos pero asegurando el mínimo riesgo de déficits nutricionales.



## Ejemplo de menú

	↕ LUNES	↕ MARTES	↕ MIÉRCOLES	↕ JUEVES	↕ VIERNES
COMIDA	Puré de patata	Calabaza al horno	Espaguetis acompañados de tiras de zanahoria al horno	Caldo de pollo con tiburones	Arroz caldoso con patata, zanahoria y rape
	Pollo al horno con zanahoria	Lenguado a la plancha acompañado de arroz blanco	Contramuslo de pollo al horno con manzana	Conejo al horno con hierbas provenzales	
	Plátano	Manzana al horno	Plátano	Pera al horno	Plátano
CENA	Caldo de verduras con fideos	Merluza en papillote con hinojo, patata y zanahoria	Patata y zanahoria hervidas con su caldo y zanahoria	Lubina con calabaza y boniato	Calabaza y zanahoria al horno

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-de-la-enfermedad-de-crohn/>

Menja sa  
T. 938 643 276  
[www.menjasa.es](http://www.menjasa.es)  
[info@menjasa.es](mailto:info@menjasa.es)

