



ASÍ TRABAJO PARA QUE RECUPERES TU CALIDAD DE VIDA

Planes personalizados integrales
para personas con colitis ulcerosa
y enfermedad de Crohn



PLANES PERSONALIZADOS INTEGRALES

Alimentación y suplementación
en PDF detallados



SEGUIMIENTO POR WHATSAPP

Comunicación directa y rápida
para resolver dudas y ajustar
tu plan cuando lo necesites



CONSULTAS ONLINE

Sin desplazamientos.
Cómodas, cercanas
y con explicaciones gráficas.



LIBRO DE RECETAS

Recetas deliciosas y fáciles
adaptadas a la colitis
y Crohn



CÉSAR CRESPO

Dietista experto en
patologías digestivas



CIENCIA



EXPERIENCIA



COMPROMISO TOTAL



ÍNDICE

01

INTRODUCCIÓN

01 | ¿Quién soy?

02 | ¿Qué me hace diferente?



02

¿CÓMO TE AYUDARÉ?

03 | Consulta gratuita

04 | Plan de alimentación y suplementación

- Alimentación
- Suplementación
- Objetivos medibles

05 | Consultas online

06 | Seguimiento vía Whatsapp

07 | Libro de recetas



*Ciencia
Experiencia
Compromiso
total*



Probablemente, no haya mejor forma de trabajar en tu patología que junto a un profesional que también ha vivido la enfermedad y **alcanzado esa remisión**



01

INTRODUCCIÓN

Te dejo mi historia completa, junto con las pruebas
en el siguiente enlace de la web y pinchando aquí.
www.derrotalacolitisycrohn.com



¿Quién soy?



¿Qué me hace
diferente?

*Ciencia, experiencia y compromiso
para transformar tu salud*

01

SECCIÓN 01

¿QUIÉN
SOY?

Me llamo **César**, soy **dietista** y **paciente de colitis ulcerosa** desde hace más de 10 años.

EN REMISIÓN
PLENA

Actualmente en **remisión plena** (calprotectina de 8)



SIN MEDICACIÓN

Sin medicación para colitis ulcerosa desde hace más de 3 años gracias a mi estrategia.

PROFESIONAL
TITULADO

Con **titulación oficial** para poder ayudar a personas con estas patologías.

Pincha **aquí**, y podrás ver mi **historia completa** con la enfermedad.

MI HISTORIA



01

MI HISTORIA

Debuté en 2011 con síndrome de intestino irritable. **En 2013 me diagnosticaron colitis ulcerosa**, llegando a necesitar inmunosupresores.

CALPROTECTINA
ELEVADA (2016)

2.860 µg/g

Elevada



02

EL INICIO DEL CAMBIO

Decidí entender la enfermedad por mi cuenta leyendo estudios científicos en PUBMED.

PubMed

PUBMED

La base de datos de referencias y resúmenes de literatura biomédica.



03

COMPRENDIENDO LA ENFERMEDAD
Y LOS ESTUDIOS

He estudiado la colitis y Crohn desde otro enfoque: **la microbiota**. Y he creado una estrategia con **mucho éxito** basada en evidencia y experiencia real

CALPROTECTINA EN REMISIÓN
SIN MEDICACIÓN

2024

8 µg/g

Normal (<50)

2026

8 µg/g

Normal (<50)



¿QUÉ ME HACE DIFERENTE?



TITULACIÓN

Soy **profesional titulado** y puedo de manera complementaria con el médico, ayudar con estas patologías.



SOY PACIENTE EN REMISIÓN

Comprendo mejor la **enfermedad** que otras personas, ya que la he vivido y he alcanzado la remisión, no lo digo de boquilla, apporto pruebas de ello.



EXPERIENCIA

Llevo ya años ayudando a pacientes con una **alta tasa de éxito**.



ESTRATEGIA INTEGRAL

Abordaremos **todos los frentes posibles**, desde enseñar como deberias **alimentarte**, hasta ver que **suplementos** puedes necesitar y que **hábitos** cambiar.



HERRAMIENTAS

Seguimiento vía **Whatsapp**, **libro de recetas**, **resolución de dudas** que puedas tener, **explicaciones gráficas** para comprender mejor las enfermedades, etc. Todo para ayudar.

02

¿CÓMO TE AYUDARÉ?

Así será mi acompañamiento
para **alcanzar tu mejor versión**



**Consulta
gratuita**



**Alimentación y
suplementación**



**Consultas
online**



**Seguimiento vía
Whatsapp**



**Libro de
recetas**

*Ciencia, experiencia y compromiso
para transformar tu salud*



CONSULTA GRATUITA:

A la hora de comenzar con un paciente, la **mayoría de profesionales cobra la primera consulta**. En ella se hace su historial (o anamnesis), para recopilar la información del mismo y saber cómo proceder. Pero en mi caso:

- **Prefiero hacerla gratis**, sin coste alguno para el paciente, de esa forma, ya empieza gastando menos dinero respecto a otros profesionales. Muchas veces con otros profesionales, no te dan el plan hasta la 2° o 3° consulta, **y eso, es un gasto sin beneficio para el paciente**.
- **En esa consulta gratuita verémos** tus síntomas, posibles patologías o problemas, explicaciones gráficas para comprender mejor su enfermedad, información sobre cómo trabajaría en su caso.
- Sin duda es una **forma estupenda de valorar sin coste alguno** si desea trabajar conmigo o no.

Al comenzar a trabajar conmigo,
recibirás un PDF que te aportará
muchísima información sobre:



ALIMENTACIÓN:

Recibirás plan de alimentación para tu patología,
concretamente incluye:

- Recomendaciones sobre **que alimentos deberías comer** y cuales no. Incluyendo cuales de ese grupo son **más recomendables**, cuales menos, en **que formato** o en **que tipo de cocinado** se deberían consumir, **frecuencia semanal**, etc.
- En **que alimentos están las vitaminas y minerales** y como incluirlos en tu alimentación.
- Resolución de **dudas frecuentes en la alimentación**, como el gluten, lactosa, legumbres, carne roja, huevos, sal, etc.
- Cómo **interpretar las etiquetas** de los productos.
- **Panaderías** dónde poder comprar pan de buena calidad.



SUPLEMENTOS:

La suplementación **es un punto clave y muy potente**, pero cuidado, **porque muchos profesionales o no profesionales, te venden sus suplementos**. Huye si te dan códigos de descuento donde ellos reciben comisiones.

Como trabajo yo con el punto de suplementación:

- Doy una **lista de suplementos** bien estructurada y clara.
- Una **recomendación horaria** de cuándo deberían tomarse.
- **Lista de marca de suplementos**. Este es mi punto clave. Yo no recibo comisiones de marcas, y para el beneficio del paciente, lo que hago es lo siguiente: Si le recomiendo, por ejemplo magnesio, en el plan le aparecerán múltiples marcas de magnesio que considero que son las más adecuadas, junto con el enlace de compra (sin comisiones), **y que sea el paciente el que elija la marca, y no una que yo reciba comisión**.

MAGNESIO

- **Natural elements:** Glicinato de magnesio 180 cápsulas, 100 mg por cápsula.
(14,00€)
- **Zenement:** Bisglicinato de Magnesio, 180 Cápsulas, 175 mg por cápsula.
(19,00€)
- **Gloryfeel:** Glicinato de Magnesio, 240 Cápsulas, 100 mg por cápsula.
(22,00€)

Al comenzar a trabajar conmigo,
recibirás un PDF que te aportará
muchísima información sobre:



OBJETIVOS MEDIBLES:

Desde el inicio se establecerán **objetivos concretos y medibles** para evaluar la evolución de forma objetiva. Se tendrán en cuenta tanto síntomas digestivos relevantes como marcadores analíticos o parámetros que ayuden a valorar la progresión de cada caso.

El objetivo es que **el paciente pueda comprender mejor su evolución**, identificar los cambios importantes y disponer de una estrategia con seguimiento estructurado y basado en datos reales.

Cada caso es diferente, por lo que **los objetivos se adaptarán a la situación** clínica, síntomas, tolerancia digestiva y respuesta individual.

EVOLUCIÓN DE MARCADORES Y PATOLOGÍAS

Marcador o patología	Estado inicial	Estado actual	Objetivo final	Notas
Calprotectina	2830 µg/g	✓ ¡Conseguido! ▾	< 50 µg/g ▾	
Síntomas colitis ulcerosa	Diarrea, sangre, 5 veces al baño	✓ ¡Completado! ▾	Sin síntomas ▾	
PCR	10 mg/L	✓ ¡Completado! ▾	< 3 mg/L ▾	
Ferritina	13 ng/mL	✎ En progreso ▾	70 - 120 ng/mL ▾	
TSH	4,9 mUI/L	⌚ Sin comenzar ▾	1 - 2,5 mUI/L ▾	
Ácido clorhídrico	Sienta mal la carne, lácteos	⌚ Sin comenzar ▾	Consumir carne roja ... ▾	



CONSULTAS ONLINE:

- Sin necesidad de desplazamientos ni esperas en salas mirando la pared. Desde tu casa, en el móvil, tablet, ordenador o incluso en tu televisión, tu eliges.
- Además de este modo, se pueden usar herramientas gráficas para explicar de manera visual tus problemas, y de esa forma facilitar la comprensión de lo que te sucede.



SEGUIMIENTO VÍA WHATSAPP:

Muy interesante e importante para una **evolución más rápida** en la medida de lo posible. Tiene un gran valor para el paciente.

¿En que te ayuda?

- **Resolución de dudas** respecto al plan.
- Valoración de **analíticas y pruebas**.
- Comentar **consultas con su médico** y cambios sugeridos por el mismo.
- **Modificación del plan** si cambia tu situación y hay que adaptarla.
- **Acompañamiento** continuo.
- Y en pacientes de **seguimiento prolongado** (a partir de 9 meses), el seguimiento es mucho más continuo para abordar cambios más rápido.



LIBRO DE RECETAS:

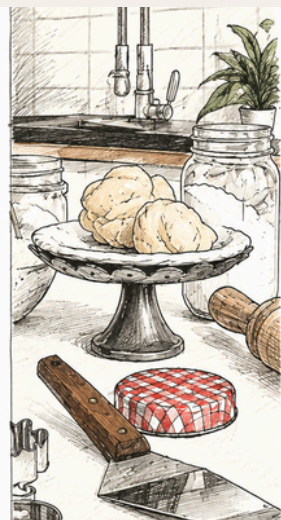
Contarás además con un **libro de recetas** que te servirán para tus diferentes problemas digestivos o fases de brote/remisión.

Te incluyen **recetas de todo tipo**, incluso recetas de panes, salsas, postres, platos simples, platos más elaborados ...

Seguro que seas un cocinillas o amateur en la cocina, encontrarás recetas que te servirán.

LAS RECETAS

- 6 Recetas de entrantes
- 38 Recetas de carne
- 60 Recetas de pescado
- 82 Recetas de verduras
- 116 Recetas de pasta y arroz
- 128 Recetas de legumbres
- 142 Recetas de marisco
- 152 Recetas de otras comidas
- 186 Recetas de postres
- 196 Recetas de desayunos y meriendas
- 226 Recetas de salsas
- 258 Recetas de infusiones y té
- 264 Recetas de panes





Ciencia, experiencia y compromiso
para transformar tu salud

No se trata solo de tratar síntomas,
se trata de **recuperar tu calidad de vida.**



**CONSULTA
GRATUITA**



VISÍTAME EN:

WWW.DERROTALACOLITISGCROHN.COM