

# ¿QUÉ COMER EN BROTE?



# Contexto

Antes de empezar, es importante dar contexto para entender el porque de esos alimentos.

- **Brote de enfermedad inflamatoria intestinal (colitis y Crohn), es cuando la persona tiene más inflamación intestinal.** Esto se suele traducir en calprotectina muy elevada que suele venir acompañada de síntomas. No es necesario tener abundante sangrado, cuando ya hay heces menos formadas, más visitas al baño, moco ... ya existe mucha inflamación.
- El segundo punto, es que la alimentación a llevar depende por supuesto de si estás en brote o remisión, si, **pero también dependerá del estado del resto del aparato digestivo.** Te pongo ejemplos:
  - Dos personas con colitis, a uno le sienta bien la leche, pero a otro no. Esto puede ser debido a que la persona tiene intolerancia a la lactosa (entre otras posibilidades) y no es debido a la colitis (pongo estudio abajo).
  - Por estos posibles problemas, la alimentación de una persona a otra debe personalizarse con un profesional adecuado (nutricionista o dietista, los médicos generalmente no tienen competencias en la alimentación). Los alimentos que pondré serán sin tener en cuenta otras patologías. Téngalo en cuenta.



## ESTUDIO

> Aliment Pharmacol Ther. Octubre de 2011;34(7):735-46. doi: 10.1111/j.1365-2036.2011.04799.x. Epub 4 de agosto de 2011.

## Asociación de la sensibilidad a la lactosa con la enfermedad inflamatoria intestinal, demostrada mediante el análisis del polimorfismo genético, los gases respiratorios y los síntomas.

P. Eadala <sup>1</sup>, SB Matthews , JP Waud , JT Green , AK Campbell

Afiliaciones + expandir

PMID: 21815901 DOI: [10.1111/j.1365-2036.2011.04799.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2011.04799.x) [🔗](#)

**Resultados:** La sensibilidad a la lactosa se presentó en una proporción mucho mayor de pacientes con EII (aproximadamente el 70%) de lo que se creía previamente. El 17% presentó niveles elevados

# Puntos más importantes

**En este punto, tendremos solo en cuenta el factor brote o no brote.**

Lo más importante desde el punto de vista de la alimentación cuando se está en un brote, sin tener en cuenta otras patologías digestivas, será:

- Que los alimentos no nos generen más daño o síntomas que puedan perjudicar a la enfermedad.
- Que nos aporte los nutrientes necesarios, algunos de ellos dependerá de las necesidades particulares de cada uno (en consulta, veo pacientes con buenos niveles de hierro, pero otros tienen anemias)



## ***ESTUDIO***

> [Opinión actual sobre clínica, nutrición y cuidado del metabolismo](#). Noviembre de 2015;18(6):576-81. doi: 10.1097/MCO.0000000000000226.

## Deficiencias de micronutrientes en la enfermedad inflamatoria intestinal

Roni Weisshof<sup>1</sup>, Irit Chermesh

Afiliaciones + expandir

PMID: 26418823 DOI: [10.1097/MCO.0000000000000226](#)

### Abstracto

**Objetivo de la revisión:** La desnutrición, las deficiencias proteico-energéticas y de micronutrientes son comunes en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal (EII). Estas deficiencias son una manifestación de la compleja enfermedad y causan morbilidad. Esta revisión resume los avances recientes y el conocimiento basado en la evidencia sobre los micronutrientes en pacientes con EII.

# Alimentos interesantes



Veamos los alimentos que **suele sentar bien en brote** y que nos aportan buen valor nutricional:

- **Huevo:** Muy importante, buena fuente de aminoácidos y mucha variedad de vitaminas y minerales. NUNCA FRITO, hacerlo cocido, en tortilla, escalfado.
- **Pescado:** Si es pescado azul mejor, fácil digestión, buenos aminoácidos y grasas saludables que no requieren tanta digestión. Lo mismo, FRITO NO. A la Plancha, al horno, cocido. Se puede hacer con alguna salsa, con especias, con patatas o arroz como guarnición.
- **Caldo de huesos:** Si es casero es genial, aporta aminoácidos interesantes como glicina. Además si la grasa no sienta bien, se puede retirar al enfriar.
- **Carne blanca:** Algo más difícil de digerir para el estómago, pero adecuado en brote. Aporta mucha proteína (aunque pocas vitaminas y minerales). Por ello, no abusar. No FRITO ni rebozados. Usar algo de arroz o patata como guarnición.
- **Patata y arroz:** Fuente principal de energía, arroz blanco y patata (si se tolera con piel mejor, más nutrientes). Nunca FRITO, al horno, cocido son buenas opciones.
- **Verduras:**
  - Puré de verduras: Opción interesante, se tolera mejor la verdura así, y aportas cierta cantidad de nutrientes y fibra sin ser excesiva. Primero comprueba si te sienta bien, y es preferible menos cantidad y complementar con algo más, que no tomar nada de verdura. Zanahoria, calabaza, calabacín (sin piel) son opciones que suelen sentar bien.
  - Verduras cocidas: igualmente interesante con las verduras citadas.
- **Fruta:** Es interesante consumir algo, manzana o pera se suelen tolerar bien, plátano maduro también, papaya, melón. Se puede hacer batido y quitarle algo de la fibra (aunque no se debe abusar de esto). Quizás algún zumo, pero igual sin abusar y siempre que no tenga problemas metabólicos la persona. Los arándanos me gustan mucho, pero hay que evaluar tolerancia.
- **Pan:** Algún pan blanco (no integral) sin gluten puede ayudar, pero sin abusar, por ejemplo de trigo sarraceno. Debe ser de buena calidad, no pan que venden en supermercados. Si se consume algo de pan blanco con gluten no es el fin del mundo, pero es peor.
- **Salsas o aderezos:** el aceite CRUDO, suele sentar bien en cantidades moderadas. Alguna salsa como de yogurt suele sentar bien (siendo casera claro).
- **Especias:** Sal podría ser interesante si hay diarrea, cúrcuma, gengibre, hierbas aromáticas como orégano, perejil, tomillo ...

# Alimentos a eliminar

La mayoría de los alimentos de aquí, suelen sentar mal o generar **síntomas**. Algunos se deberían quitar como los ultraprocesados, otros dependerá de la tolerancia.

- **Ultraprocesados:** No aportan nada bueno, y sin embargo perjudican mucho, tanto a la salud general, como a la microbiota. Obviamente me refiero a las que vienen pre hechas, con aditivos muy perjudiciales, si por ejemplo te haces una hamburguesa con buenos ingredientes, es diferente.
- **Alcohol:** Aparte de poder irritar la capa mucosa y alterar la microbiota, requiere de más trabajo hepático para desintoxicar el alcohol.
- **Azucares libres o añadidos y edulcorantes:** No ayuda en nada. Perjudican la microbiota casi todos.
- **Gluten:** Es perjudicial aunque muchas veces no se note, suele generar algo parecido a microdaños, aumenta la permeabilidad intestinal.
- **Exceso de fibra:** La fibra se fermenta en el colon, si hay heridas o úlceras, esa fermentación la puede irritar más y generar más síntomas.
- **Cereales integrales:** Mucha fibra y suele sentar mal.
- **Legumbres:** No lo considero mal alimento, pero en brote prácticamente a todos, nos sientan mal.
- **Frutos secos:** Es un alimento interesante, pero suelen generar muchos síntomas en casi todas las personas en brote.
- **Alimentos fermentados:** Son muy saludables, pero en brote suelen generar empeoramiento y síntomas. Aquellos como kefir, vegetales fermentados, chucrut, kombucha, etc. Sobre todo si son caseros, ya que tienen más bacterias positivas, pero generan más síntomas.
- **Aceites vegetales y margarina:** No son saludables y no se deberían usar, como el de girasol, de colza, de palma o la margarina.
- **Embutido:** No suele sentar bien, Y muchos de ellos tienen aditivos que no son saludables. Puede haber alguna excepción como el jamón.
- **Especias:** Algunas como pimienta negra, cayena, mostaza ... suelen sentar mal. No son malas, pero no suelen sentar bien.

# Valorar según tolerancia



Los alimentos o sustancias presentes en este punto, no es que sean malas, pero puede generar síntomas, haber mala tolerancia, etc. No ocurre en todas las personas, **por ello se debe valorar según la tolerancia que se tenga y como te siente:**

- **Café:** Si es un café de supermercado de mala calidad ... elimínalo. Si es de buena calidad prueba tolerancia, pero suele ser recomendable disminuirlo o quitarlo, ya que la cafeína puede estimular los movimientos intestinales e ir más al baño.
- **Lácteos:** La leche puede ser complicada de digerir, pero no es negativa. La lactosa es beneficiosa incluso aunque no la absorbas, ya que mejora la microbiota. Se incluyen leche, yogurt, quesos, nata, mantequilla ...
- **Verduras:** al contener más cantidad de fibra, suelen generar síntomas en gran cantidad. Si se consumen crudas evalúa cuáles te sientan bien y consume en poca cantidad.
- **Frutas:** Muy similar a las verduras, son interesantes, pero cuidado con las fibras y azúcares fermentables, prueba tolerancia y poca cantidad.
- **Carne roja:** Más difícil de digerir y absorber, valorar que tal le sienta.
- **Marisco:** Es un gran alimento, pero también más complicado de digerir, probar tolerancia y si sienta bien ... consumir.
- **Casquería:** Hay alimentos que nutricionalmente son muy interesantes, como el hígado de ternera, pero son también difíciles de digerir. Prueba, y si sientan bien, incluye.
- **Jamón:** Suele ser más saludable, la parte magra es casi toda proteína. Puede quitar la parte grasa (la parte blanca) si sienta mal.
- **Cacao y chocolate:** Con alto porcentaje de cacao es saludable, pero en ocasiones puede generar síntomas.
- **Especias:** Algunas como el comino, clavo, curry, ajo, cebolla ... dependerán de la tolerancia.

# Mi opinión

La alimentación en brote debería ser intentando meter buenos alimentos nutritivos y que sean de fácil digestión. Esta alimentación debe ser en poco tiempo e intentar salir del brote lo antes posible para incluir más alimentos.

En cada persona va a ser algo diferente según la gravedad y la tolerancia.

Espero que toda esta información te haya servido.

Tenéis más información, junto con los estudios en mi página web (puedes acceder pinchando en esta frase o en mi logo). Puedes comentarme que te ha parecido dejando un comentario en mi blog.

Recuerda que en mi comunidad de Whatsapp tenéis muchas herramientas para ayudaros.

Y si deseas una consulta gratuita conmigo nos ponemos manos a la obra a través de este enlace

