



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio Endocrinología y Nutrición



## **DIETA ENFERMEDAD DE CROHN**

La enfermedad que usted padece se asocia a una inflamación crónica del tubo digestivo que puede darse en cualquier parte del mismo.

Esta enfermedad puede asociarse a una dificultad en la tolerancia y en la absorción de los alimentos por lo que es necesario un adecuado control de la dieta. La enfermedad de Crohn a menudo cursa en forma de brotes por lo que la forma de alimentarse será diferente en función del momento de la misma.

### **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:**

- Si usted se encuentra en un estado de desnutrición, puede necesitar suplementos dietéticos o complejos vitamínicos. Es necesario que consulte con su médico de referencia (médico de atención primaria, médico de aparato digestivo o médico especialista en endocrinología y nutrición).
- No existe una dieta única y exclusiva para la enfermedad de Crohn. La gran mayoría de enfermos pueden realizar una alimentación variada y equilibrada.
- Sólo deberá suprimir de su dieta aquellos alimentos que SIEMPRE que los toma, hacen que se sienta mal (dolor, diarrea...).
- En caso de esteatorrea importante (diarrea con elevado contenido de grasas), utilice aceite con triglicéridos de cadena media (MCT).
- Si como consecuencia de la enfermedad, sufre una estenosis intestinal, puede necesitar consumir una dieta con poco o ningún residuo, lo que implica eliminar de la dieta la conocida como fibra insoluble (productos integrales).
- No es necesario eliminar los productos lácteos: sólo habrá que evitarlos cuando produzcan intolerancia (lácteos sin lactosa). Si se dejan de tomar, ha de ser sólo por un tiempo, ya que son necesarios para una nutrición sana y completa (por su contenido en proteínas de alto valor biológico y calcio) y, sobre todo, para enfermos que, como en este caso, puedan necesitar tratamientos con cortisona.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio Endocrinología y Nutrición



## Forma de introducir los alimentos en la enfermedad:

- Los primeros días, su alimentación deberá basarse en: caldos desgrasados caseros, carnes magras tiernas (pollo, pavo, ternera, conejo,...), pescados blancos (merluza, lenguado, dorada, lubina,...).
- Si tolera los alimentos anteriores, introducir purés realizados en principio con patata. Si tiene buena tolerancia añadir zanahoria, si no hay problemas seguir añadiendo progresivamente otras verduras, calabacín, calabaza,...
- Si no ha habido problemas con los purés de verduras, introducir paulatinamente y, en pequeñas cantidades las legumbres en purés. Siempre deberán ser tamizados para su consumo (eliminar los hollejos).
- En cuanto a los cereales: arroz, pan, pastas, harinas no deberán ser integrales. Comenzar por el arroz, e introducir progresivamente el resto según tolerancia.
- Comenzar probando tolerancia con yogures desnatados naturales, (puede elegirlos tipo Bio). Si no tiene problemas, transcurridos unos días, seguir introduciendo quesos blancos desnatados. A más largo plazo y si su evolución ha sido favorable, puede comenzar a probar tolerancia con pequeñas cantidades de leche desnatada (aproximadamente 100 cc), e ir aumentando progresivamente a lo largo de los días.
- Respecto a las frutas, puede comenzar consumiendo compotas de manzana, pera. Si tolera introducir progresivamente frutas frescas muy maduras, peladas y sin pepitas (plátanos, manzana, pera). A largo plazo, si la evolución es favorable, podrá probar tolerancia con el resto de frutas.



### RECOMENDACIÓN ALIMENTOS EN BROTE ENFERMEDAD DE CROHN

ALIMENTOS	RECOMENDABLES (Todos los días)	LIMITADOS (2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (Excepcionalmente)
<b>CEREALES</b>	El resto Patata hervida		Alimentos integrales Salvado de trigo y de avena
<b>FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	Manzana asada, pera, plátano (según tolerancia) (evitando piel) Calabaza, calabacín, zanahoria		Frutas deshidratadas El resto de frutas Verduras flatulentas: coles, acelgas, espinacas, lechuga, repollo... Todas las legumbres
<b>HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS</b>	Clara de huevo Lácteos desnatados Leche desnatada sin lactosa		Huevo entero Lácteos enteros, quesos grasos
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Pescados blancos: merluza, lenguado...	Pescados azules: sardinas, salmón, atún...	
<b>CARNES Y AVES</b>	Carnes magras: pollo, pavo, conejo...	Fiambres magros: jamón cocido, pavo	Carnes grasas Embutidos
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	Aceite de oliva (poca cantidad)		Mantequilla, margarina
<b>POSTRES</b>	Miel		Todos
<b>FRUTOS SECOS</b>			Todos
<b>ESPECIAS Y SALSAS</b>	Sal, limón, vinagre		Evitar los picantes, mostaza, <i>kétchup</i> ... Aliáceos: ajo, cebolla, cebolleta...
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral, infusiones, caldos sin grasa		Bebidas azucaradas, carbonatadas, alcohol
<b>OTROS</b>			Alimentos con sorbitol: caramelos, chicles...



## DIETA ENFERMEDAD DE CROHN de 1800 Kcal

### DESAYUNO (Elegir una opción):

1. **Leche desnatada sin lactosa** (200ml) + **Plátano maduro** (plátano 110g) + **Cereales** (copos de maíz 30g)
2. **Yogur desnatado** (yogur 125g) + **galletas tipo María** (galletas 20g) + **Compota de pera** (pera 100g)
3. **Leche desnatada sin lactosa**(200ml) + **Biscotes** (20g) + **Aceite de oliva** (5g)

### MEDIA MAÑANA(Elegir una opción):

1. **Yogur desnatado** (yogur 125g) + **Membrillo** (30g)
2. **Bocadillo de jamón cocido/pavo** (biscotes 30g, jamón cocido/pavo 20g)
3. **Membrillo** (30g) con **queso fresco** (20g)

### COMIDA

1. **Sopa de pescado** (fideos 40g, merluza 50g) + **Carne de ternera en su jugo** (ternera 130g, patata sin piel cocida 90g)+ **Compota de pera** (pera 150g)
2. **Arroz con jamón cocido**(arroz 50g, jamón cocido 30g) + **Pollo asado sin piel con zanahoria**(pollo 110g, zanahoria cocida 70g) + **Manzana asada** (manzana 100g)
3. **Pasta con jugo de tomate** (pasta 50g, jugo de tomate sin piel ni pepitas 70g) + **Merluza al horno con zanahoria**(merluza 110g, zanahoria cocida 70g) + **Plátano maduro** (plátano 100g)
4. **Puré de verduras** (patata 90g, judías verdes 100g, calabacín 90g) + **Pechuga de pollo a la plancha** (pollo 120g, puntas de espárrago 60g) + **Yogur desnatado** (yogur 125g)
5. **Macarrones con jugo de tomate** (macarrones 50g, jugo de tomate sin piel ni pepitas 70g) + **Lenguado al horno con patata**(lenguado 110g, patata cocida sin piel 60g) + **Compota de pera** (pera 100g)
6. **Crema de Judías verdes con patatas**(judías verdes 130g, patata 100g) + **Tortilla francesa** (clara de huevo 90g)+ **Melocotón** (melocotón 125g)
7. **Sopa de arroz**(arroz 50g) + **Filete de pavo a la plancha** (pavo 110g, zanahoria cocida rallada 70g) + **Yogur desnatado** (yogur 125g)

### MERIENDA(Elegir una opción para cada ingesta):

1. **Yogurt desnatado** (125g) + **Cereales** (copos de maíz 30g)
2. **Manzana asada** (175g) + **Biscotes** (30g) + **Jamón cocido/lomo embuchado/jamón serrano sin grasa visible** (20g)
3. **Biscotes** (30g) con **queso fresco** (20g) + **pera** (100g)

### CENA

1. **Puré de verduras** (patata cocida 80g, zanahoria cocida 80g, calabacín sin piel ni pepitas 80g) + **Tortilla francesa** (clara de huevo 90g, queso desnatado 40g) + **Yogurt desnatado** (yogur 125g).
2. **Crema de verduras**(zanahoria 80g, calabaza 80g) + **Mero al horno con patata** (mero 110g, patata cocida 70g)+ **Plátano maduro** (plátano 100g)
3. **Sopa de pasta**(fideos 30g) + **Pollo asado con zanahorias**(pollo sin piel 120g, zanahoria cocida 70g) + **compota de pera** (pera 110g)
4. **Revuelto de bacalao** (bacalao 130g, clara de huevo 90g, patata cocida 70g)+ **Puntas de espárrago** (60g) + **Manzana asada** (manzana 110g)
5. **Arroz rehogado con jamón cocido** (arroz 50g, jamón cocido 30g) + **Pavo a la plancha** (pavo 100g) + **Melocotón** (melocotón 90g)
6. **Puré de verduras** (espinacas cocidas 120g, patata cocida 90g) + **Merluza al horno con zanahoria** (merluza 130g, zanahoria cocida 80g) + **Yogur desnatado** (yogur 125g)
7. **Revuelto de Espinacas** (clara de huevo 90g, espinacas cocidas 150g) + **Compota de pera** (pera 110g)

### RECENA(Elegir una opción para cada ingesta):

1. **Yogur desnatado** (yogur 125g)
2. **Leche desnatada** (leche 200ml)

Añadir 30g de biscotes en comida y cena

Añadir 15-20g de aceite de oliva en comida y cena



## MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
  - De crema/puré: 160g
  - De sopa líquida: 140g
  - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 5g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 20g
  - Mermelada: 15g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g