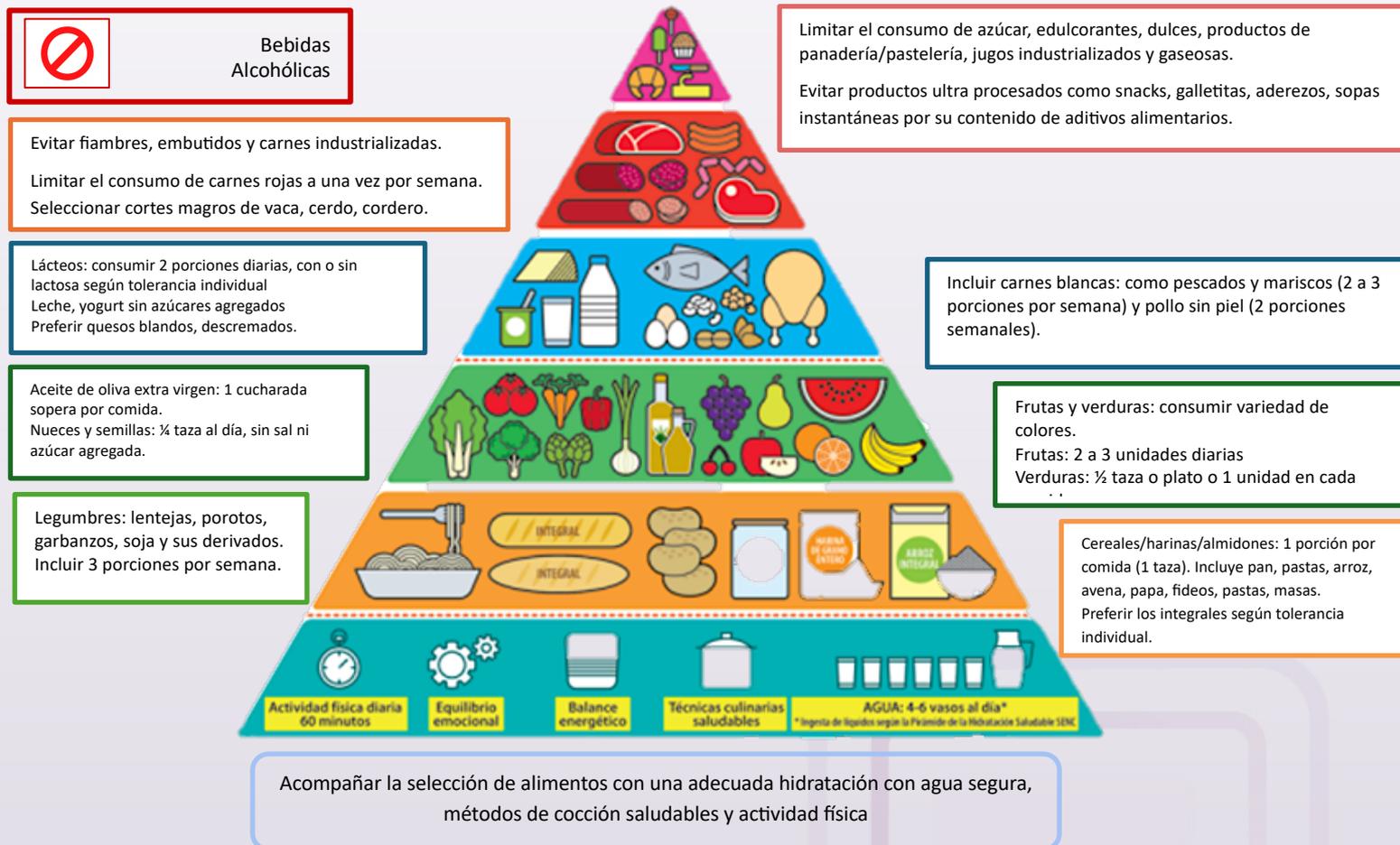


Pirámide de alimentos en Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)

La presente pirámide de alimentos está basada en recomendaciones nutricionales de la literatura científica y adaptada para pacientes con EII en etapa de remisión⁽¹⁾.



Gráfica adaptada de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Alimentación Mediterránea)

Mensajes generales⁽¹⁾.

- Para incorporar vegetales, elegir preparaciones como ensaladas, sopas caseras, tortillas y guisados. Agregar frutas frescas en ensaladas, licuados, yogurt.
- Incluir frutos secos y semillas en panificados, colaciones, con frutas, con yogurt; es una alternativa saludable y rica en nutrientes esenciales.
- El yogurt y los quesos son opciones con menor contenido de lactosa que pueden tolerarse mejor. Revisá su selección acorde a tolerancia individual con el/los profesionales que te acompañen en el tratamiento.
- Comer de 3 a 5 veces al día, con comidas más pequeñas, puede ser mejor tolerado cuando hay síntomas gastrointestinales.
- Realizar actividad física adaptada a su condición clínica.

- Beber agua segura o bebidas saborizadas caseras (limonada, pomelada).
- Realizar preparaciones saludables, aplicando técnicas de cocción tales como horneado, plancha, teflón, hervido o vapor para mejorar el sabor de las comidas.

Adaptación de determinados alimentos acorde a la etapa y condición clínica⁽¹⁾.

ALIMENTO	ENFERMEDAD ACTIVA	ESTENOSIS /ILEOSTOMÍA
Frutas	 <p>Frutas indicadas peladas, pisadas, en licuados. Limitar frutos secos enteros (como maní, nueces, almendras) y desecados (orejones, pasas)</p>	 <p>Preferir las frutas indicadas cocidas, en licuados, en purés.</p>
Verduras	<p>Preferir las verduras cocidas, en puré, sopas. Evitar piel, tallos y semillas</p>	 <p>Priorizar su consumo en sopas o purés Evitar piel, tallos y semillas</p>
Legumbres	<p>Preferir en purés, untables (hummus) o harinas de legumbres, en vez de enteras para favorecer su digestión. Su inclusión debe ser adaptada a la sintomatología actual e individual.</p>	

La variedad y cantidad de frutas, verduras y legumbres debe ser indicada por el Licenciado en nutrición de manera individualizada.

Las diferentes recomendaciones son una guía, por lo que deben adaptarse de manera individualizada por un profesional especializado teniendo en cuenta el estado nutricional, etapa de actividad, momento biológico y síntomas presentes en cada individuo.

Bibliografía:

1. Gautam Naik, R; et Al. From Evidence to Practice: A Narrative Framework for Integrating the Mediterranean Diet into Inflammatory Bowel Disease Management. *Nutrients* 2025, 17, 470

Comité Editorial, Subcomisión de nutrición GADECCU

Integrantes: Lic. Paola Cortes, Lic. Mercedes Furlong, Lic. Ma. Agustina Litta, Lic. Denise Moscardi P., Lic. María Rioja.

Coordinadora: Lic. Marisa Canicoba.

Secretarias: Lic. Constanza Echevarría, Lic. Carolina Campos.