

Guía de recomendaciones nutricionales para pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)

AUTORIDADES

Presidente de GADECCU

Dr. Pablo Lubrano

Coordinadora de la Subcomisión de Nutrición de GADECCU

Lic. Marisa Canicoba

Secretarias

Lics. Constanza Echevarría y Carolina Campos

EQUIPO DE TRABAJO

Elaboración y redacción

Lic. Carolina Campos

Lic. Gabriela Sancisi

Lic. María Rioja

Lic. Patricia Gómez Echarren

Dra. María Laura Oliva

Lic. Valeria Baldomero

Lic. María Agustina Litta

Lic. Denise Moscardi

Lic. Támara Sánchez

Lic. Constanza Echevarría

Lic. Paola Corts

Lic. Marianela Ramos

Lic. Marisa Canicoba

Lic. Mercedes Furlong

Lic. Romina Selicato

Revisión y edición de la Guía

Lics. Valeria Baldomero, Constanza Echevarría, Gabriela Sancisi y Marisa Canicoba

Año 2025

INTRODUCCIÓN

Las personas con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) son vulnerables debido a la enfermedad en sí, y a los efectos secundarios del tratamiento, lo que las pone en mayor riesgo de desnutrición relacionada con la enfermedad.

Las recomendaciones nutricionales para pacientes con EII suelen ser controvertidas, generando incertidumbre, por lo cual se requiere un abordaje nutricional llevado a cabo por un Licenciado en nutrición especializado.

PRESENTACIÓN

Lo invitamos a leer estas páginas, en dónde hallará recomendaciones nutricionales de carácter general elaboradas por Licenciados en nutrición integrantes del Grupo Argentino de Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa (GADECCU) que lo orientarán acerca del impacto nutricional en las EII, así como de las estrategias prácticas para su manejo nutricional, brindándole recetas para cada una de las etapas de la enfermedad.

Esta guía es un recurso gratuito y sin fines de lucro, diseñado para que llegue a miles de pacientes con EII. Nuestro objetivo es brindar información confiable y accesible para que pueda tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

Puede descargar esta guía de manera gratuita y compartirla con amigos y familiares que puedan beneficiarse de esta información. Esperamos que sea un recurso valioso para Ud. y su familia.

¿Cómo utilizar esta guía?

Es importante aclarar que la información que encontrará aquí no sustituye las indicaciones de su equipo tratante. Ante cualquier duda consulte si estas recomendaciones son apropiadas y seguras para usted.

- **Lea a su ritmo:** Puede leer cada capítulo de forma independiente, sin necesidad de seguir el orden propuesto en el índice. Elija qué desea leer y qué orden seguir, según sus necesidades y preferencias.
- **Personalice su lectura:** Si bien el contenido sigue una secuencia lógica, le proponemos que decida qué capítulos o secciones son relevantes para usted y qué orden seguir. Incluso quizá haya capítulos o secciones que no quiera leer. No es necesario leer todo de manera secuencial.

Valoración Nutricional en EII

La EII puede afectar la capacidad del cuerpo para absorber los nutrientes, lo que aumenta el riesgo de desnutrición. La malnutrición en la EII puede deberse a una ingesta insuficiente de alimentos, malabsorción de nutrientes, aumento de las necesidades metabólicas o interacciones con medicamentos.

Malnutrición: cuando hablamos de malnutrición nos referimos tanto a los pacientes con bajo peso o desnutridos como a aquellos con sobrepeso y obesidad.

Se hace referencia a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta alimentaria.

Una valoración nutricional adecuada es fundamental para prevenir deficiencias, mantener un buen estado de salud y mejorar el pronóstico de la EII. Se debe evaluar de forma continua y personalizada, adaptando a las necesidades de cada paciente, especialmente en momentos de brote o cambios en el tratamiento.

La valoración nutricional debe incluir una evaluación clínica completa, el seguimiento del peso y la composición corporal, para conocer cuánta masa muscular o masa grasa tiene el organismo, así como la valoración de la ingesta alimentaria y análisis bioquímicos específicos.

¿Cómo se evalúa el estado nutricional?

Se evalúa a través de las siguientes herramientas:

1. **Historial clínico y dietético:** se analiza la evolución de la EII, los tratamientos médicos actuales, se observa la alimentación habitual del paciente, la presencia de síntomas como diarrea, dolor abdominal o falta de apetito, y se evalúa la posible presencia de conductas de restricción alimentaria.
2. **Peso y composición corporal:** se monitorea a través del peso, la altura, el índice de masa corporal (IMC), la pérdida de peso involuntaria y la posible presencia de sarcopenia (pérdida de cantidad y función de su masa muscular).
3. **Evaluación de signos de desnutrición:** se observan cambios en la masa muscular, el tejido graso y otros signos clínicos como piel seca, debilidad o pérdida de cabello.
4. **Análisis de laboratorio:** le pueden solicitar pruebas sanguíneas para evaluar niveles de hierro, vitamina B₁₂, vitamina D, calcio, zinc y otros nutrientes esenciales.

¿Qué deficiencias nutricionales pueden presentar los pacientes con EII?

Las personas con EII tienen un mayor riesgo de desarrollar deficiencias de vitaminas y minerales debido a la inflamación intestinal, la reducción de la absorción y ciertos tratamientos médicos. Algunas de las deficiencias más comunes incluyen:



◇ Hierro

- La pérdida de sangre a través del tracto gastrointestinal y la inflamación crónica pueden causar anemia.
- **Síntomas de deficiencia:** cansancio extremo, palidez, mareos, sensación de falta de aire, y disminución del rendimiento físico y mental.
- **Alimentos ricos en hierro:** carnes magras (rojas y blancas), legumbres, espinacas, frutos secos y cereales fortificados.
- En casos graves, puede ser necesario el uso de suplementos orales o intravenosos bajo indicación y supervisión médica.

◇ Vitamina B12

- Su absorción se ve afectada en personas con enfermedad de Crohn cuando se ve afectada la parte final del intestino delgado (íleon).
- **Síntomas de deficiencia:** fatiga, debilidad, hormigueo en manos y pies, dificultad para concentrarse y cambios en el estado de ánimo.
- **Alimentos ricos en vitamina B₁₂:** carnes magras, huevos, lácteos y alimentos fortificados.
- Puede requerir suplementación oral o inyecciones en casos de deficiencia severa.

◇ Vitamina D

- La inflamación crónica, el uso de corticoides y la falta de exposición al sol pueden disminuir sus niveles en sangre
- **Síntomas de deficiencia:** debilidad muscular, dolor óseo, fatiga, mayor riesgo de fracturas.
- **Alimentos ricos en vitamina D:** pescados grasos (salmón, trucha, caballa, sardinas), huevos (yema), lácteos fortificados. Se recomienda también la exposición al sol, evitando el horario de 10 a 16 hs cuando la intensidad de los rayos UV es muy fuerte. Algunos pacientes pueden requerir suplementación.

◇ Calcio

- Es esencial para la salud ósea, su deficiencia puede verse agravada por el uso prolongado de corticoides.
- **Síntomas de deficiencia:** fragilidad ósea, mayor riesgo de fracturas y osteoporosis.
- **Alimentos ricos en calcio:** lácteos, almendras, vegetales de hoja verde oscuro (espinacas, kale, brócoli), sardinas y tofu.
- La suplementación puede ser necesaria junto con vitamina D para mejorar su absorción.



◇ Zinc

- Es importante para la cicatrización de heridas, la función inmune y la síntesis de proteínas.
- **Síntomas de deficiencia:** piel seca, caída del cabello, susceptibilidad a infecciones, alteraciones en el gusto y el olfato.
- **Alimentos ricos en Zinc:** carnes magras (rojas y blancas), mariscos, semillas, frutos secos y legumbres.
- Puede requerir suplementación si hay deficiencia confirmada.

Recomendaciones nutricionales generales en la EI

- ⇒ Mantener una alimentación saludable, variada y equilibrada, adaptada a las necesidades individuales.
- ⇒ Priorizar alimentos naturales ricos en nutrientes y evitar productos ultraprocesados.

Ultraprocesado: es aquel alimento/producto que ha sido elaborado industrialmente con múltiples ingredientes, incluyendo aditivos como conservantes, colorantes, saborizantes y emulsionantes. Suelen tener un alto contenido de azúcares, grasas no saludables, sodio, y poca cantidad de ingredientes naturales. Ejemplos comunes son las gaseosas, snacks, cereales para desayuno, embutidos y comidas instantáneas."

- ⇒ Realizar un seguimiento regular con un Licenciado en nutrición especializado para evaluar el estado nutricional y ajustar la alimentación según sea necesario.
- ⇒ Evitar dietas restrictivas sin supervisión de su equipo tratante, ya que pueden aumentar el riesgo de deficiencias nutricionales.
- ⇒ Considerar la suplementación de vitaminas y minerales cuando sea necesario.
- ⇒ En casos de desnutrición severa o dificultades para mantener una ingesta adecuada, se puede recurrir a una terapia de soporte nutricional, como los suplementos orales, la nutrición enteral o parenteral.

*El seguimiento nutricional es clave para **mejorar la calidad de vida** de los pacientes con EI.*

*Una alimentación adecuada puede ayudar a **reducir los síntomas, prevenir deficiencias y mantener un buen estado de salud** a largo plazo*

Intervención nutricional según etapas de la EII

La importancia de la intervención nutricional radica en que los alimentos pueden modificar la microbiota intestinal y provocar inflamación, que es la respuesta del organismo ante una agresión, lo cual influye directamente en el desarrollo de esta enfermedad.

Las necesidades nutricionales de los pacientes con EII varían según factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y la etapa de la enfermedad en la que se encuentren.

Por lo tanto, es fundamental realizar una historia detallada del tipo de alimentación y estilo de vida que realiza el paciente para diseñar un plan nutricional individualizado, basado en la severidad de los síntomas y el estado nutricional.

¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales en la etapa de brote?

Durante los brotes, o etapa aguda, los pacientes suelen presentar síntomas como diarrea, dolor abdominal y pérdida de peso. En esta etapa, la intervención nutricional tiene como objetivos:

- Mantener un adecuado estado nutricional: se recomienda una alimentación de fácil digestibilidad, con bajo residuo, (consumir pulpas de frutas y verduras, evitando cáscaras, hojas, tallos y semillas) adaptada a la tolerancia individual.
- Prevenir la deshidratación: es fundamental mantener una buena hidratación, especialmente si hay diarrea.
- Optimizar la absorción de nutrientes: en casos graves, puede requerir de terapia de soporte nutricional para cubrir los requerimientos nutricionales.
- Prevenir deficiencias: evaluar la necesidad individual de incluir suplementos proteicos y de micronutrientes, como el hierro y la vitamina D.

¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales en la etapa de remisión?

Durante la remisión, el objetivo es prevenir recurrencias y mejorar el estado nutricional. Las estrategias incluyen:

- Seguir una alimentación saludable, equilibrada y variada, basada en un perfil de alimentación de tipo *Mediterránea*, rica en ácidos grasos omega-3 e ir incorporando paulatinamente una variedad de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales en función de la tolerancia.

Dieta mediterránea: es un patrón de alimentación caracterizado por la inclusión de fibras a través de las frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, con predominio de grasas saludables como el aceite de oliva, semillas, palta y pescado con consumo limitado de carnes rojas y de productos ultraprocesados.



Alimentos ricos en ácidos grasos omega 3: los ácidos grasos omega 3 son grasas saludables esenciales para el organismo. Los podemos encontrar en la caballa, sardinas, atún (rojo o blanco), salmón, nueces, aceite de chia y lino.

- Identificar los alimentos desencadenantes de síntomas y asesorarse por un licenciado en nutrición especializado para establecer el reemplazo adecuado.
- Evitar alimentos ultraprocesados.
- Asegurar un aporte adecuado de vitaminas y minerales.

Es importante considerar que **no existe ningún alimento que por sí mismo pueda causar un brote**, aunque sí es importante mantener un perfil de alimentación saludable y de perfil mediterráneo.

¿Cuál es el riesgo de realizar dietas restrictivas en la EII?

Las dietas restrictivas en la EII pueden ser una herramienta útil durante la etapa de brote, pero deben emplearse con precaución y siempre bajo la supervisión de un Licenciado en nutrición especializado, dado que su uso prolongado puede tener consecuencias adversas para la salud, como deficiencias de nutrientes esenciales, alteración en la microbiota intestinal y temor a la reintroducción de nuevos alimentos.

Es fundamental comprender que las dietas restrictivas son herramientas temporales y deben ser seguidas por una transición hacia una alimentación saludable, variada y equilibrada.

Obesidad y EII

¿Por qué el exceso de peso puede ser un problema en la EII?

El sobrepeso y la obesidad son condiciones cada vez más comunes, tanto en la población general como en personas con EII. De hecho, se estima que entre un 20% y un 40% de los pacientes con EII tienen sobrepeso, y entre un 15% y un 40% son obesos, cifras similares a las de la población en general.

Tener sobrepeso u obesidad puede afectar la evolución y el tratamiento de varias formas:

- **Aumento de la inflamación:** la obesidad genera un estado de inflamación constante en el cuerpo, lo que podría empeorar la inflamación intestinal propia de la EII.
- **Mayor riesgo de cirugías y complicaciones:** los pacientes con obesidad tienen más probabilidades de requerir cirugía y pueden presentar más dificultades en el postoperatorio. Además, los pacientes con Enfermedad de Crohn tienen mayor probabilidad de lesión perianal.
- **Menor efectividad de algunos tratamientos:** en algunos casos, la obesidad puede hacer que ciertos medicamentos no funcionen de la manera esperada, lo que puede requerir ajustes en las dosis o cambios en la medicación.

¿Cómo optimizar el peso en personas con EII?

Es importante abordar el peso de manera personalizada y cuidadosa, asegurando una alimentación adecuada y promoviendo hábitos saludables:

- **Evaluación del estado nutricional:** se debe analizar el peso y la composición corporal (cantidad de músculo y de grasa).
- **Dieta equilibrada y personalizada:** la pérdida de peso debe ser gradual y supervisada, evitando dietas muy restrictivas. Se recomienda una alimentación basada en alimentos nutritivos, evitando grasas poco saludables y azúcares en exceso. Además, es necesario que, antes de implementar un plan de descenso de peso, el paciente se encuentre en remisión clínica.
- **Ejercicio regular:** la actividad física ayuda a mejorar la masa muscular, reducir la grasa corporal y controlar la inflamación.

Como conclusión: el sobrepeso y la obesidad pueden representar un desafío adicional en la EII, pero con una alimentación saludable, actividad física y un seguimiento adecuado, es posible mejorar la evolución de la enfermedad y la calidad de vida.

Terapia de soporte nutricional

¿Qué es la terapia de soporte nutricional? ¿Cómo puede ayudar en el tratamiento?

La terapia de soporte nutricional es un medio de apoyo que consiste en aportar calorías, proteínas, fibra, vitaminas y minerales para mantener o mejorar el estado nutricional y la calidad de vida, cuando las comidas diarias no son suficientes.

Esta incluye suplementos orales, nutrición enteral y/o nutrición parenteral.

Suplementos orales

Los **suplementos orales** son el primer paso para complementar la alimentación cuando ésta es insuficiente. En el mercado se encuentran distintos tipos de suplementos, concentrados, con o sin azúcar, de diferentes sabores, líquidos listos para consumir o en forma de polvo que se pueden agregar a las comidas. Su elección va a ser adaptada a cada persona y realizada por el equipo tratante.

Nutrición enteral

Si la alimentación por vía oral no es posible o no es suficiente incluso con suplementos orales se debe considerar la **nutrición enteral**. Ésta consiste en la administración de fórmulas nutricionales específicas a través de una sonda fina de alimentación que puede ser colocada en la nariz y puede llegar hasta el estómago o el intestino.

Dependiendo de cada caso en particular, se puede continuar comiendo y bebiendo con la sonda de alimentación hasta que se logre la mejoría del estado nutricional; este método es conocido como **nutrición enteral parcial o complementaria**.

Nutrición parenteral

Sólo en situaciones particulares, cuando la nutrición enteral/oral no es bien tolerada o está contraindicada se debe optar por la **nutrición parenteral** que se basa en colocar un catéter en una vena y permitir que los nutrientes lleguen directamente al torrente sanguíneo, en lugar de pasar por el tubo digestivo.

El uso y duración de la terapia de soporte nutricional serán consensuados por el equipo tratante.

¿Podemos utilizar la terapia de soporte nutricional como tratamiento de la EII?

Más allá del uso de la nutrición enteral como complemento y medio para optimizar el estado nutricional, la misma puede ser utilizada como parte del tratamiento y como un método efectivo para lograr remisión clínica.

En ciertas situaciones se pueden utilizar fórmulas enterales, como único alimento (nutrición enteral exclusiva) o combinadas con dietas específicas, “de exclusión”, como moduladoras de la inflamación. Este esquema consta de diferentes fases, guiadas por un Licenciado en nutrición especializado, y es un tratamiento más sencillo de llevar a cabo que la nutrición enteral exclusiva.

Recomendaciones nutricionales en situaciones clínicas especiales

1. Personas con EII que requieren cirugía

Antes de una cirugía, es fundamental realizar una consulta con un Licenciado en nutrición especializado. En esta evaluación, se analizarán diferentes aspectos del estado nutricional, como cambios en el peso, la cantidad y calidad de los alimentos consumidos, la tolerancia a ciertos alimentos y la presencia de síntomas que puedan afectar la alimentación, como diarrea, náuseas, vómitos o dolor abdominal.

El objetivo de conocer el estado nutricional es optimizar las reservas de nutrientes del cuerpo para que pueda responder mejor a las demandas de energía y proteínas que implica la recuperación tras la cirugía. Para ello, en algunos casos, puede recomendarse la terapia de soporte nutricional.

Mantener un adecuado estado nutricional antes de la cirugía aporta múltiples beneficios: favorece una recuperación más rápida, reduce el riesgo de infecciones y mejora la cicatrización de las heridas. Se recomienda realizar la consulta nutricional al menos 15 días antes de la cirugía, ya que ese es el tiempo mínimo necesario para preparar al organismo de la mejor manera posible para la cirugía.

2. Personas con enfermedad de Crohn estenosante

Algunas personas con enfermedad de Crohn pueden desarrollar **estenosis**, que son zonas de estrechamientos en el intestino. Estas pueden dificultar el paso de los alimentos y, en algunos casos, causar molestias como dolor abdominal, hinchazón, constipación, náuseas o vómitos.

Ante la presencia de una estenosis, hay algunas estrategias nutricionales que pueden ayudar a mejorar la digestión y reducir las molestias:

Masticar bien los alimentos → Especialmente aquellos con una textura más fibrosa, entre ellas: frutas, verduras, frutos secos y carnes. Esto facilita su digestión y reduce el riesgo de malestar.

Fraccionar las comidas → Comer porciones pequeñas y frecuentes puede ayudar a reducir la carga sobre el intestino y mejorar la tolerancia a los alimentos.

Consumir fibra de forma controlada → Se recomienda incluir alimentos con fibra en pequeñas porciones y en preparaciones que faciliten su digestión (ver Tabla 1).

Tabla 1. Recomendaciones de alimentos en casos de estenosis intestinal

Alimentos ricos en fibra	Recomendación 😊	Se sugiere evitar 😞
Frutas	Consumirlas sin piel en preparaciones como: compota, fruta asada, licuados, puré de frutas.	Frutas con cáscara, hollejos.
Verduras	Consumirlas cocidas en preparaciones como: purés, sopas, guisos, rellenos de tartas.	Verduras crudas en ensaladas o verduras fibrosas como choclo.
Arroz, fideos, pastas	Elegir “blancos” y consumirlos bien cocidos.	Arroz y/o pastas integrales.
Legumbres (arvejas, lentejas, porotos, garbanzos)	Evaluar tolerancia con pequeñas porciones de legumbres en forma de purés o humus.	Legumbres enteras
Panes o galletitas	Elegir pan blanco, pan lactal o galletitas de agua.	Panes o galletitas integrales o con semillas
Frutos secos (nueces, almendras, mani)	En porciones pequeñas, “activadas” (remojadas), picadas finamente y/o procesadas.	Frutos secos si no son bien tolerados.

Cada persona es diferente, por lo que es importante adaptar la alimentación según la tolerancia individual y con el acompañamiento de un Licenciado en nutrición especializado.

Estas estrategias alimentarias pueden ayudar a aliviar los síntomas por estenosis, pero no los previenen. Por eso, sólo es necesario seguir estas recomendaciones si el médico ha confirmado la presencia de estenosis y existen molestias asociadas al consumo de alimentos.

Si los síntomas persisten o afectan la cantidad de alimentos que se pueden ingerir, comprometiendo el estado nutricional, es fundamental consultar con un

Licenciado en nutrición especializado para recibir una orientación personalizada y asegurar una alimentación adecuada.

3. Recomendaciones para personas con ostomías

Algunas personas con EI pueden necesitar una cirugía para realizar una **ostomía**, cuando ciertos segmentos del intestino deben ser removidos porque no están funcionando correctamente.

Una **ostomía** es un procedimiento quirúrgico en el cual se crea una abertura en la pared abdominal que permite la salida de la materia fecal (débito intestinal). Según su localización puede denominarse por ejemplo *ileostomía*, cuando se realiza en el íleon o *colostomía* cuando se realiza en algún segmento del colon.

La alimentación debe adaptarse a cada persona según su estado nutricional, la cantidad y características del débito en la bolsa y sus hábitos alimentarios. **No se recomienda seguir dietas restrictivas**, ya que pueden aumentar el riesgo de desnutrición o el déficit de vitaminas y minerales.

Débito: se denomina débito a la cantidad de fluidos y/o secreciones que salen por la colostomía y/o ileostomía a lo largo del día. En función de sus características es que se adapta la alimentación.

- **Después de la cirugía:** durante los primeros días, se recomienda consumir alimentos de fácil digestión y absorción.
- **Semanas posteriores:** la alimentación tiene como objetivo promover la **adaptación intestinal**, un proceso en el que el cuerpo ajusta la función del intestino para mejorar la absorción de nutrientes y agua, y regular la consistencia de los desechos en la bolsa de ostomía.

Recomendaciones para mejorar la digestión y absorción de nutrientes en pacientes con ostomías

- Limitar temporalmente los alimentos ricos en fibra (legumbres, frutos secos, semillas, harinas integrales, verduras y frutas crudas) y lactosa (leche, quesos untables)
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- No saltar comidas ni pasar largos períodos sin comer, ya que esto puede hacer que el débito sea más líquido o generar más gases en la bolsa.



- Mantener una buena hidratación, bebiendo principalmente agua en pequeñas cantidades a lo largo del día.
- Para mantener el equilibrio de sodio, se sugiere **evitar las** dietas sin sal, siempre y cuando su equipo tratante no lo contraindique.
- Evitar alimentos que puedan producir más gas en la bolsa:
 - Bebidas con gas (gaseosas, sodas)
 - Legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos)
 - Coles (repollo, coliflor, brócoli)
- Evitar alimentos que puedan generar olor
 - Ajo
 - Legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos)
 - Coles (repollo, coliflor, brócoli)
 - Huevo
 - Algunos pescados
 - Comidas muy condimentadas
- Comidas muy condimentadas

Reintroducir estos alimentos gradualmente y de a uno por vez cuando el débito en la bolsa comience a disminuir o a hacerse más espeso.

Es importante recordar que cada persona es diferente, y lo que funciona para uno puede no ser igual para otro. Siempre es importante prestar atención a cómo el cuerpo responde a ciertos alimentos y adaptar la dieta en consecuencia.

4. Recomendaciones para pacientes con pouch íleo - anal o pouchitis

Algunos pacientes durante el curso de su enfermedad requieren una cirugía de resección del colon, y recto que puede resultar en la realización de pouch o reservorio íleo-anal.

Las recomendaciones nutricionales para estos pacientes son similares a la de la ileostomía. Puede suceder que ese pouch se inflame (*pouchitis*), necesitando recomendaciones específicas para esa situación, indicadas por su equipo tratante.

Además de las intervenciones dietéticas, la modulación de la microbiota mediante probióticos está emergiendo como una estrategia complementaria prometedora para el manejo de la pouchitis, aunque no en todos los países se comercializan los probióticos específicos.

5. Recomendaciones para paciente con Nefrolitiasis

Algunos pacientes con Enfermedad de Crohn y afectación de íleon distal, o con resecciones intestinales, pueden generar cálculos en los riñones (*nefrolitiasis*), por un exceso en la absorción de oxalatos.

Para los pacientes con cálculos renales, es fundamental mantener una alta ingesta de líquidos para lograr un volumen urinario de al menos 2.5 litros diarios y evitar la concentración de sustancias formadoras de litos y disminuir los alimentos ricos en oxalato como las espinacas, la acelga, los frutos secos y el chocolate. También deben evitarse los suplementos de vitamina C, ya que pueden aumentar la excreción de oxalato.

Además, se recomienda una ingesta adecuada de calcio a través de alimentos, ya que este disminuye su absorción, atenuando así el riesgo de formación de cálculos de oxalato de calcio. También es importante limitar la ingesta de sodio (reduciendo el consumo de sal de mesa y alimentos salados).

Nutracéuticos (alimentos y suplementos con funciones adicionales para la salud)

❖ PROBIÓTICOS

Aunque la causa exacta de la EII sigue siendo desconocida, el papel crítico de la microbiota intestinal (antes llamada flora intestinal) en el desarrollo y la persistencia de la enfermedad resalta la importancia de las interacciones entre la microbiota y el huésped.

Los avances recientes en esta temática, hacen pensar en los probióticos, los prebióticos y los simbióticos como una estrategia complementaria y novedosa de tratamiento.

¿Qué son los probióticos?

Los **probióticos** son microorganismos vivos, como bacterias, hongos y levaduras, que, cuando se consumen en cantidades adecuadas, son beneficiosos para la salud. Actúan principalmente modulando la microbiota intestinal, inhibiendo el crecimiento de bacterias dañinas, promoviendo la reparación de la mucosa intestinal y aliviando la inflamación intestinal. Sin embargo, cabe aclarar, que los efectos son muy variables y dependen del tipo y de la dosis administrada.

Los probióticos pueden ser considerados como una opción de tratamiento en la colitis ulcerosa porque pueden tener un efecto positivo en la reducción de la actividad de la enfermedad y en la prevención de recaídas, aunque su papel en la enfermedad de Crohn requiere más investigación.

❖ **PREBIÓTICOS**

¿Qué son los prebióticos?

Los **Prebióticos** han sido definidos como “sustratos que son utilizados selectivamente por la microbiota intestinal y otorgan beneficios para la salud”. Vienen a ser algo así como el alimento de los microorganismos.

Los podemos encontrar en algunos alimentos: ajo, cebolla, banana, espárragos y legumbres etc., formando parte de algún producto (ej, leches con fibra o con FOS-fructooligosacáridos-, barritas de cereal con raíz de achicoria..) y como suplemento (inulina, polifenoles, etc.)

El uso de probióticos y prebióticos debe ser indicado y supervisado por el equipo tratante.

❖ **Curcumina**

La Curcumina es un compuesto natural extraído de la *Cúrcuma longa L.*, al que se le ha adjudicado propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antisépticas. Para mejorar la absorción y utilización de la curcumina se puede combinar con pimienta negra.

La suplementación con cúrcuma es eficaz para mejorar la microbiota intestinal, promueve el crecimiento de cepas bacterianas con efectos positivos para la EII.

Actualmente se desconoce la dosis óptima, la formulación y la duración que debe tener el tratamiento.

¿Es recomendable cocinar con cúrcuma?

Si bien se recomienda incluirla en diferentes preparaciones, la cúrcuma utilizada como especia para cocinar presenta cantidades variables de curcumina. Es decir, no nos brindará beneficios especiales, sin embargo, la podemos utilizar como parte de una alimentación equilibrada, variada, y saludable.

Mitos, miedos y verdades de la alimentación del paciente con EII

¿Qué tan importante es la alimentación en personas con EII?

La alimentación juega un papel fundamental en el tratamiento de las EII. La misma se adaptará a cada situación particular, contemplando las individualidades y la etapa en que la persona se encuentre transitando su enfermedad (brote o remisión).

Las recomendaciones dietéticas deben individualizarse en función de la sintomatología, y del tipo de enfermedad y severidad, considerando las intolerancias individuales así como los gustos y hábitos.

¿Los pacientes con EII deben cumplir alguna dieta en particular?

No existe una dieta única o estándar recomendada en EII que pueda aplicarse a todos por igual.

Lo más importante es mantener una alimentación variada, saludable, equilibrada con perfil mediterráneo que contenga todos los nutrientes necesarios para la salud, basada en alimentos naturales, priorizando una alimentación casera.

En pacientes con síntomas gastrointestinales, y con el fin de aliviar los mismos, existen tratamientos nutricionales específicos guiados por Licenciados en nutrición, que individualizan el aporte de algunos componentes de la dieta como fibra, grasas y lactosa, entre otros.

¿Qué tan cierta es la información que circula en las redes sociales en relación a la dieta en EII?

Existe una gran cantidad de información que circula en las redes sociales, creando gran confusión en las personas con EII, acrecentando miedos y mitos, generando restricciones innecesarias y riesgo de deficiencias nutricionales. Por tal motivo se recomienda consultar a un Licenciado en nutrición especializado, con la finalidad de acompañar al paciente en cada momento y situación clínica.

¿Existe algún alimento que se relacione con un mayor riesgo de brote de la enfermedad?

No existen alimentos específicos que aumenten el riesgo de presentar un brote.

¿Se puede consumir lácteos en la EII?

No existe ningún fundamento científico para prohibir los lácteos. Sí se podrá limitar su consumo en los brotes y cuando aumenta la diarrea o su consumo genere síntomas. La mayoría de las personas con EII puede comer yogurt y quesos. También se puede recurrir a las opciones reducidas o sin lactosa que suelen ser mejor toleradas.

¿Es recomendable el uso de alimentos ricos en fibra en EII?

La fibra alimentaria es una gran aliada de la salud, y estimula el crecimiento de ciertas bacterias beneficiosas de la microbiota. También posee efecto antiinflamatorio.

No obstante, la cantidad y tipo de fibra en períodos de brote o sintomáticos puede estar modificada y/o reducida. Luego podrá ser reincorporada paulatinamente según la tolerancia.

En el paciente en remisión y sin complicaciones se aconseja un consumo de fibra similar al recomendado en la población general.

¿Es recomendable excluir el gluten de la dieta en EII?

No existe ninguna evidencia científica que apoye la eliminación del gluten de la dieta de personas con EII, en ausencia de enfermedad celíaca.

BIBLIOGRAFÍA

Ardalan ZS, et al. Perceived dietary intolerances, habitual intake and diet quality of patients with an ileoanal pouch: Associations with pouch phenotype (and behaviour). *Clin Nutr.* 2023 Nov;42(11):2095-2108.

Ardalan ZS, et al. Review article: the impact of diet on ileoanal pouch function and on the pathogenesis of pouchitis. *Aliment Pharmacol Ther.* 2020 Oct;52(8):1323-1340.

Bischoff SC, Bager P, Escher J, et al. ESPEN guideline on Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease. *Clin Nutr.* 2023 Mar;42(3):352-379.

Boneh R et al. Dietary Therapy with the Crohn's Disease Exclusion Diet is a Successful Strategy for Induction of Remission in Children and Adults Failing Biological Therapy. *J Crohns Colitis.* 2017;11(10):1205-1212.

Dai JC, et al. Diet and Stone Disease in 2022. *J Clin Med.* 2022 Aug 13;11(16):4740.

Domènech E, et al. en nombre del Grupo de Consenso GETECCU-SEEDO-AEC-SEED. Recommendations on the management of severe obesity in patients with inflammatory bowel disease of the Spanish Group on Crohn's Disease and Ulcerative Colitis (GETECCU), Spanish Society of Obesity (SEEDO), Spanish Association of Surgery (AEC) and Spanish Society of Digestive Endoscopy (SEED). *Gastroenterol Hepatol.* 2024 Oct;47(8):906-923. English, Spanish.

Gibson PR. Use of the low-FODMAP diet in inflammatory bowel disease. *J Gastroenterol Hepatol.* 2017 Mar;32 Suppl 1:40-42.

Gibson GR, et al Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2017 Aug;14(8):491-502.

Godny L, et al. Fruit Consumption is Associated with Alterations in Microbial Composition and Lower Rates of Pouchitis. *J Crohns Colitis.* 2019 Sep. 27;13(10):1265-1272.

González-Montero P, et al. Guía ESPEN: nutrición clínica en la enfermedad inflamatoria intestinal. *Nutr Hosp.* 2022;39(4):938-963

Guarner F, et al. J. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines: Probiotics and Prebiotics. *J Clin Gastroenterol.* 2024 Jul 1;58(6):533-553.

Hashash J, et al. AGA Clinical Practice Update on Diet and Nutritional Therapies in Patients with Inflammatory Bowel Disease: Expert Review. *Gastroenterology*. 2024; 166 (3): 521 – 532.

Hill C, et al . Expert consensus document. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2014 Aug;11(8):506-14.

Ianco O, et al. Diet of patients after pouch surgery may affect pouch inflammation. *World J Gastroenterol*. 2013 Oct 14;19(38):6458-64.

Ibáñez MA, et al Dietary advice for patients with bowel-related conditions and malabsorption. *World J Urol*. 2023 May;41(5):1235-1242.

Limketkai BN, Wolf A, Parian AM. Nutritional Interventions in the Patient with Inflammatory Bowel Disease. *Gastroenterol Clin North Am*. 2018 Mar;47(1):155-177.

Levine A. et al. Dietary Guidance from the International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Diseases. *Clin. Gastroenterol. Hepatol*. 2020; 18:1381–1392.

Lomer MC, et al. British Dietetic Association consensus guidelines on the nutritional assessment and dietary management of patients with inflammatory bowel disease. *J Hum Nutr Diet*. 2023; 36 (1): 336 – 377

Marco ML, et al . The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on fermented foods. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2021 Mar;18(3):196-208.

Marín-Jiménez I, et al. Obesidad y enfermedad inflamatoria intestinal. *Gastroenterol Latinoam*. 2017;28(3):170-180.

Pearle MS, et al. American Urological Association. Medical management of kidney stones: AUA guideline. *J Urol*. 2014 Aug;192(2):316-24.

Pituch-Zdanowska A, et al. Old but Fancy: Curcumin in Ulcerative Colitis—Current Overview. *Nutrients*. 2022; 14(24):5249.

Puca P, et al. Diet and Microbiota Modulation for Chronic Pouchitis: Evidence, Challenges, and Opportunities. *Nutrients*. 2024 Dec 16;16(24):4337.

Rodríguez-Lago I, et al. Recommendations on the management of severe obesity in patients with inflammatory bowel disease. *Gastroenterol Hepatol*. 2023;46(2):135-147.

Scazzocchio B, et al. Interaction between Gut Microbiota and Curcumin: A New Key of Understanding for the Health Effects of Curcumin. *Nutrients*. 2020;12(9):2499.

Siener R, et al. Intestinal Oxalate Absorption, Enteric Hyperoxaluria, and Risk of Urinary Stone Formation in Patients with Crohn's Disease. *Nutrients*. 2024 Jan 16;16(2):264.

Swanson KS, et al . The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of synbiotics. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Nov;17(11):687-701.





RECETARIO DE COMIDAS SEGÚN ETAPA DE LA EII

“Este recetario ha sido elaborado con el cuidado y la atención que merece para ofrecer opciones culinarias seguras, nutritivas y deliciosas para personas con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII).

Cada receta ha sido diseñada considerando los alimentos permitidos en cada etapa de la enfermedad. Sin embargo, debido a la individualidad de cada tratamiento, es importante consultar con un licenciado en nutrición de su equipo antes de introducir nuevos alimentos, ya que cada persona puede tener necesidades y ritmos diferentes.

Esperamos que este recetario sea de gran ayuda para usted y su familia.”

ÍNDICE

ETAPA DE BROTE

RECETAS SALADAS

1. Hamburguesa de pollo
2. Pizza con masa de pollo
3. Pollo al horno con puré de manzanas
4. Wok de pollo y fideos
5. Hamburguesas de pescado y zapallo
6. Filetes de pescado con arroz y tomate al horno
7. Wraps de arroz
8. Huevos rellenos con palta
9. Papas Rosti

RECETAS DULCES

1. Carrot Cake
2. Muffins de banana y arándanos
3. Panqueques de manzana
4. Helado de banana y palta
5. Chips de manzana y canela
6. Licuado de Pera, manzana y jengibre

ETAPA DE REMISIÓN

RECETAS SALADAS

1. Albóndigas de carne con puré de coliflor
2. Canelones de ricota y pollo
3. Pizza de coliflor
4. Croquetas de brócoli y quinoa
5. Croquetas de garbanzos (Falafel)
6. Albóndigas de garbanzos





7. Hamburguesas de lentejas
8. Ñoquis de brócoli
9. Tarta integral de zanahoria
10. Pan de trigo sarraceno
11. Pan de lentejas
12. Galletas de semillas
13. Masa de tarta sin Tacc

RECETAS DULCES

1. Budín de frutillas
2. Pepas de frutos rojos
3. Untable de castañas de cajú
4. Trufas de almendras y ciruelas
5. Chía Pudding
6. Barritas de dátiles y nuez
7. Barritas de yogur y frutos rojos
8. Panqueques de yogur y arándanos



ETAPA DE BROTE

HAMBURGUESAS DE POLLO

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 Pechuga de pollo
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Batata o papa cocida, (hervida, o al horno) Condimentos (sal, orégano, cúrcuma).

PROCEDIMIENTO:

1. Cocinar previamente la batata (o la papa), hacer un puré y reservar.
2. Procesar la pechuga de pollo en crudo.
3. Mezclar todos los ingredientes (el puré, la zanahoria rallada, la pechuga de pollo procesada y los condimentos), hasta lograr una masa homogénea.
4. Formar las hamburguesas con las manos o con un molde.
5. Cocinar en sartén hasta que estén doradas de ambos lados.
6. Para acompañar como guarnición: Papas al horno.



PIZZA CON MASA DE POLLO

PORCIONES: (6 porciones)

INGREDIENTES

- 250 g de pechuga de pollo procesada en crudo
- 1 Zanahoria rallada
- Condimentos (sal, perejil)
- Opciones para colocar sobre la pizza: pesto de albahaca, rodajas de tomates sin piel, huevo duro rallado, aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar todos los ingredientes, formar una masa y estirla en una placa para horno de manera que quede bien fina.
2. Hornear durante 40 minutos, hasta que esté dorada.
3. Sacar del horno y colocar sobre la pizza las opciones elegidas.



POLLO AL HORNO CON PURÉ DE MANZANAS

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 Manzanas peladas, sin corazón y cortadas en cuartos
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- Condimentos (sal, tomillo y perejil fresco picado)
- 600-800 g de pechuga pollo fresca sin piel, (se puede optar por otros cortes)

PROCEDIMIENTO:

1. Hervir 4 tazas de agua en una cacerola grande.
2. Agregar las manzanas, y cocinar a fuego lento hasta que las manzanas estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.
3. Pisar las manzanas, agregar 2 cdas. de aceite de oliva y sal hasta lograr la consistencia de puré.
4. Precalentar el horno, colocar aceite en una placa y cocinar las pechugas de pollo hasta que estén bien cocidas, aproximadamente 40-50 minutos.



WOK DE POLLO Y FIDEOS

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 600/800 g de pechuga de pollo cortada en tiras (opcional muslo sin piel)
- 3 Zanahorias peladas y cortadas en Juliana
- 1 Zucchini cortado en Juliana
- Condimentos ($\frac{1}{2}$ Cda. de cúrcuma, sal y pimentón)
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Tazas de fideos de arroz o fideos de trigo previamente cocidos

PROCEDIMIENTO:

1. Saltear el pollo en un wok, junto con los condimentos.
2. Agregar las verduras y cocinar hasta dorar.
3. Agregar los fideos previamente cocidos e integrar a la preparación.



HAMBURGUESAS DE PESCADO Y ZAPALLO

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 Filetes de pescado a elección (abadejo, lenguado, merluza)
- 1 Taza de zapallo Cabutia previamente horneado.
- Condimentos (sal, perejil fresco)
- 2 Huevos
- 2 Cdas. de harina de arroz



PROCEDIMIENTO:

1. Procesar los filetes de pescado en crudo y agregar el resto de los ingredientes.
2. Unir bien todos los ingredientes para formar las hamburguesas con ayuda de las manos o un molde.
3. Cocinar en sartén de ambos lados.
4. Para acompañar como guarnición: Bastones de batata al horno con Dips de palta*.

FILETES DE PESCADO CON ARROZ Y TOMATES AL HORNO

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 Filetes de pescado (ej. salmón, gatuza, merluza)
- 1 Taza de tomates, pelados y cortados en mitades
- Ralladura y jugo de 1 limón
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- Condimentos (Sal y tomillo a gusto)
- 2 Tazas de arroz blanco



PROCEDIMIENTO:

1. Frotar el pescado con una cucharada de aceite y llevar a placa para horno.
2. Condimentar.
3. Colocar por encima los tomates, la ralladura y jugo de limón sobre cada filetes.
4. Hornear durante 20 minutos.
5. Servir con arroz blanco.

CHAPATI DE ARROZ (WRAPS)

PORCIONES: (1 porción)

INGREDIENTES:

PARA LA MASA

- 3 Cdas. colmadas de harina de arroz
- 1 Chorrito de agua
- Sal y condimentos a gusto

PARA EL RELLENO

- Dip de palta*
- 1 Taza de tomates pelados y cortados en cubos
- 1 Zanahoria previamente horneada y cortada en bastones
- 1 Huevo duro rallado
- 1 Zucchini cortado el laminas y grillado Condimentos (sal, orégano y aceite de oliva)
- Opcional: tiritas de pollo hervido o a la plancha.



PROCEDIMIENTO:

1. Hacer la masa (Chapati) mezclando la harina de arroz, el agua y condimentos. (Debe quedar una consistencia semi líquida).
2. Colocar la masa en una sartén de panqueques bien caliente, previamente engrasada y dorar vuelta y vuelta.
3. Rellenar con los vegetales y/o proteína a elección.

DIPS DE PALTA

- 1 Palta
- 1 Huevo duro
- Jugo de medio limón
- Ralladura de medio limón
- 2 Cdas. de aceite de oliva Condimentos: (sal, orégano).
- Mixear todos los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa.

HUEVOS RELLENOS

PORCIONES: (1 porción)

INGREDIENTES:

- 2 Huevos duros
- 1/2 Palta
- Sal a gusto
- 1 Cda. de jugo de limón

POCEDIMIENTO:

1. Cortar los huevos duros en mitades.
2. Retirar las yemas y mezclarlas bien junto con la palta, el jugo de limón y los condimentos hasta lograr una pasta homogénea.
3. Rellenar las claras de huevo con la pasta de palta.



PAPAS ROSTI

PORCIONES: (2 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 Papas chicas
- 4 Huevos
- Condimentos (sal y tomillo)
- 1 Cda. de aceite de oliva Opcional: dips de palta

PROCEDIMIENTO:

1. Hervir las papas previamente peladas hasta que estén parcialmente cocidas pero firmes.
2. Dejar enfriar. Luego rallar las papas y condimentar.
3. Colocar un chorrito de oliva en una sartén y colocar las papas, aplastarlas con espátula y formar una tortita grande y plana o varias pequeñas.
4. Cocina a fuego medio durante 10 minutos, hasta que estén crocante por debajo.
5. Se puede acompañar con dips de palta.



RECETAS DULCES

CARROT CAKE

PORCIONES: (5 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 Huevos
- 1 Zanahoria rallada mediana
- 1 Taza de harina de arroz
- Jugo de $\frac{1}{2}$ naranja
- Pizca de polvo de hornear
- 1 Cda. de canela
- 1 Cda. de extracto de vainilla
- 1 y $\frac{1}{2}$ Cda. de Stevia líquida (natural) o 3 Cdas. de azúcar de mascabo



PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar los ingredientes secos (la harina de arroz, la canela y el polvo de hornear).
2. Por otra parte, mezclar los huevos junto a la zanahoria, el jugo de naranja, la Stevia (o azúcar de mascabado) y la vainilla.
3. Mezclar ambas preparaciones, colocar en budinera previamente engrasada.
4. Llevar a horno 180°, durante 30 minutos.

MUFFINS DE BANANA Y ARÁNDANOS

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 Banana (grande)
- $\frac{1}{2}$ Taza de arándanos
- 2 Huevos
- $\frac{1}{2}$ Taza de harina de arroz
- 1 Cda. de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ Cda. de polvo de hornear



PROCEDIMIENTO:

1. Pisar la banana.
2. Batir los huevos e incorporar la banana.
3. Luego incorporar la harina, el polvo de hornear y la vainilla.
4. Unir toda la preparación y por último agregar los arándanos.
5. Verter la masa en moldes de muffins previamente engrasados.
6. Cocinar en horno a 180°, durante 30 minutos.

PANQUEQUE DE MANZANA

PORCIONES: (1 porción)

INGREDIENTES:

- 1 Manzana mediana
- 1 Huevo
- 3 Cdas. de harina de arroz
- 1 Cdta. de extracto de vainilla
- 1 Cdta. de canela
- ½ Cdta. de polvo de hornear
- ½ Cda. de Stevia líquida (natural)

PROCEDIMIENTO

1. Rallar media manzana y reservar.
2. Cortar la otra media manzana y dorar en sartén con un chorrito de agua, canela, y Stevia a gusto.
3. En un bol mezclar los huevos, la harina de arroz, el polvo de hornear, los condimentos (extracto de vainilla, canela y la media manzana rallada).
4. Llevar a sartén previamente engrasada y verter por arriba los cuadraditos de manzana previamente dorados.
5. Cocinar hasta que la masa esté doradita y servir.



HELADO DE BANANA Y PALTA

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 Palta congelada
- 1 Banana grande, congelada
- 1 Cdta. de extracto de vainilla

PROCEDIMIENTO:

1. Procesar todos los ingredientes.
2. Colocar en molde de helado.
3. Llevar a freezer 2 horas.



CHIPS DE MANZANA Y CANELA

PORCIONES: (2 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 Manzanas peladas
- 1 Cdta. de canela

PROCEDIMIENTO:

1. Precalienta el horno a 195°C. Cubrir dos bandejas para horno con papel manteca.
2. Colocar las rodajas de manzana en una sola capa sobre las bandejas y espolvorear con canela por encima.
3. Hornear a fuego bajo durante aproximadamente 1½ a 2 horas, hasta que las rodajas de manzana estén secas.



LICUADO DE PERA, MANZANA Y JENGIBRE

PORCIONES: (2 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 Manzana
- 1 Pera
- 1 Cdta. de jengibre rallado

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar las frutas y cortarlas en trozos.
2. Agregar el jengibre y 500ml de agua. Licuar y servir.



EPATA DE REMISIÓN

ALBÓNDIGAS DE CARNE CON PURÉ DE COLIFLOR

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 650 g de carne vacuna (magra)
- 1/2 Cebolla blanca picada
- 1/2 Pimiento rojo picado
- 1 Huevo
- 1/2 Diente de ajo picado
- Condimentos (sal, pizca de pimienta, otros condimentos a gusto).



PROCEDIMIENTO:

1. Procesar la carne.
2. Agregar el huevo, el ajo, la cebolla, el pimiento, condimentos y mezclar bien.
3. Formar las albóndigas con ayuda de las manos.
4. Calentar la sartén previamente engrasada y cocinarlas hasta que estén doradas.

Guarnición: PURÉ DE COLIFLOR

PORCIONES: (2 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 Coliflor entero
- 1/2 Diente de ajo picado
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 1/2 Taza de queso magro en hebras
- Condimentos: (sal, pizca de pimienta).

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar el coliflor bien chiquito y saltear junto con el ajo y el oliva.
2. Agregar 1/2 taza de agua y tapar hasta que se cocine por 15 minutos aproximadamente.
3. Procesar el coliflor y agregar el oliva y los condimentos.
4. Volver a la cocción y agregar el queso mezclando bien hasta lograr una consistencia cremosa.

CANELONES DE RICOTA Y POLLO (CON MASA DE ESPINACA)

PORCIONES: (8 porciones)

INGREDIENTES:

PARA LA MASA

- 1 Paquete de espinacas, (crudas, previamente lavada, escurrida y cortada)
- 3 Huevos
- 1/3 Taza de leche de almendras (o a elección)
- Condimentos (sal, pizca de pimienta, perejil)

PARA EL RELLENO

- 150 g De pechuga de pollo hervida y desmenuzadas en hilos.
- 1 Taza de ricota
- 2 Huevos
- 1/4 Taza de cebolla de verdeo
- Condimentos (sal, pizca de pimienta)



PROCEDIMIENTO:

1. Mixear las espinacas, los huevos, leche de almendras y condimentos hasta que quede una mezcla bien homogénea. Reservar.
2. Para el relleno unir el pollo, la ricota, los huevos, la cebolla y condimentos. Reservar en heladera.
3. En una sartén para panqueques previamente engrasa, cocinar la masa hasta que tome consistencia, de ambos lados.
4. Rellenar los canelones y disponer en una placa de horno previamente engrasada.
5. Agregar salsa de tomate casera por encima.
6. Horno 180°, 40 minutos aproximadamente.

PIZZA CON BASE DE COLIFLOR

PORCIONES: (6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 Coliflor entero o brócoli (opcional)
- 2 Huevos
- 1/2 Diente de ajo picado
- 1/2 Cebolla picada
- 1/2 Taza de queso rallado Condimentos (sal, pizca de pimienta, provenzal).
- 1 Cda. de aceite de oliva
- Opciones para colocar sobre la pizza: (tomate, queso, aceitunas, chorrito de aceite de oliva, albahaca)



PROCEDIMIENTO:

1. Procesar el coliflor en crudo.
2. Llevar a una sartén el coliflor ya procesado y mezclar hasta que tome una consistencia pastosa.
3. Retirar del fuego y agregar los huevos, el queso, los condimentos y mezclar hasta formar una masa.
4. Llevar a placa de horno previamente engrasada.
5. Estirar de forma que quede una capa fina.
6. Cocinarlas a un horno de 180° por 40 minutos aproximadamente, hasta que este dorada en los bordes.
7. Retirar del horno, colocar el queso, el tomate, y las aceitunas y llevar nuevamente a gratinar.
8. Por último, retirar del horno y añadir unos hilos de aceite de oliva y albahaca fresca.

CROQUETAS DE BRÓCOLI Y QUINOA

PORCIONES: (6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 Brócoli entero
- 2 Tazas de quinoa cocida
- 1/2 Calabaza horneada sin piel
- 3 Huevos
- 1/2 Diente de ajo picado
- 3 Cdas. de ricota descremada
- Condimentos (sal marina, pizca de pimienta, provenzal).



PROCEDIMIENTO:

1. Procesar el brócoli en crudo.
2. Colocar en un bowl el brócoli junto y el resto de los ingredientes.
3. Formar las croquetas con ayuda de las manos.
4. Llevar a placa de horno previamente engrasada.
5. Cocinarlas en horno a 180°, por 40 minutos aproximadamente.

RECETAS CON LEGUMBRES (GARBANZOS, LENTEJAS, POROTOS)

CROQUETAS DE GARBANZOS (FALAFEL)

PORCIONES: (2 porciones)

INGREDIENTES:

- 200g de garbanzos previamente cocidos
- 1/2 Cebolla colorada
- 1/2 Diente de ajo picado
- 1/4 Taza de perejil picado
- 1/4 Taza de cilantro picado
- 2 Cdas. de harina de garbanzos
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 cdta. de comino
- Condimentos (sal, pizca de pimienta)

PROCEDIMIENTO:

1. Procesar los garbanzos.
2. Colocar en un bowl todos los ingredientes y formar una masa con ayuda de las manos.
3. Dejar la masa reposar en la heladera 1 hora.
4. Con una cuchara, proporcionar la mezcla en partes iguales y darle forma redonda con ayuda de las manos.
5. Disponer los falafel en una placa previamente engrasada.
6. Cocinar en horno a 200°, por 10 -15 minutos de cada lado.



ALBONDIGAS DE GARBANZOS

PORCIONES: (2 porciones)

INGREDIENTES:

- 200g de garbanzos cocidos
- 1/3 Taza de albahaca
- 1/3 Taza de tomates secos
- ½ Diente de ajo (opcional)
- 1/3 Taza de queso rallado (reemplazable por levadura nutricional y/o castañas de cajú molidas y tostadas)
- 1 Huevo
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- Condimentos (sal y pimienta)
- Para rebozar: avena, polenta, semillas de sésamo, etc.



PROCEDIMIENTO:

1. Hidratar los tomates secos picados en agua tibia durante veinte minutos.
2. Picar la albahaca, unir todos los ingredientes y procesar hasta formar una pasta homogénea.
3. Formar pelotitas con las manos húmedas y llevarlas a heladera 30/60 minutos.
4. Rebozar con los ingredientes elegidos y colocar con espacio entre sí en una placa.
5. Agregar el aceite de oliva y llevar a horno fuerte 210° hasta que se doren.
6. Servir con arroz o fideos y salsa de tomate casera.

HAMBURGUESA DE LENTEJAS

PORCIONES: (6 porciones)

INGREDIENTES:

- 400 g de lentejas cocidas (reemplazable por cualquier otra legumbre)
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo picado
- 1 Zanahoria
- 1 Morrón
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 1/2 Cdta. de comino
- Condimentos (sal, pizca de pimienta)



PROCEDIMIENTO:

1. Picar la cebolla, la zanahoria, el morrón y el ajo.
2. Aplastar las lentejas con ayuda de un tenedor. Reservar.
3. Disponer el aceite en una sartén, y agregarla cebolla, el ajo, el morrón, y la zanahoria, cocinar 10-15 minutos.
4. Agregar la pasta de lentejas y condimentos. Unir bien y llevar a heladera por 1 hora.
5. Dividir la masa en 6 porciones y darle forma de hamburguesas.
6. Cocinar en sartén previamente engrasada por 5 minutos de cada lado.

ÑOQUIS DE BRÓCOLI

PORCIONES: (1 porción)

INGREDIENTES:

- 1 Taza de brócoli previamente hervido, (bien escurrido y procesado)
- 1/2 Taza de harina de trigo
- 1/4 taza de fécula de mandioca
- 1 Huevo
- Aceite de oliva
- Condimentos a gusto (sal y pizca de pimienta)



PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar los ingredientes y formar una pasta homogénea.
2. Llevar a heladera por 30 minutos, si la masa esta pegajosa se puede agregar un poquito más de harina.
3. Formar los ñoquis.
4. Cocinarlos en sartén con aceite de oliva, hasta que doren.
(se puede agregar queso a elección y/o levadura nutricional).

TARTA INTEGRAL DE ZANAHORIA

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 1/2 Taza de harina integral
- 5 Cdas. de avena
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- Agua c/s
- 4 Zanahorias ralladas
- 1 Cebolla
- ½ Morrón
- 3 Huevos
- Mix de semillas a gusto
- Condimentos (sal, pimienta)

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar la harina integral con la avena, las semillas y los condimentos.
2. Agregar el aceite en el centro y comenzar a unir con agua fría hasta formar una masa suave.
3. Estirar en molde de tarta con las manos y cocinar por 10 minutos en horno a 180°.
4. Por otro lado, rehogar la cebolla, el morrón y la zanahoria rallada.
5. Colocar los vegetales ya cocidos sobre la masa de tarta y agregar el ligue de huevo.
6. Llevar al horno hasta dorar.



RECETAS DE PANIFICADOS

PAN DE TRIGO SARRACENO

INGREDIENTES:

- 1 y 3/4 Tazas de trigo sarraceno (el grano entero)
- Para el remojo: (agua y un chorrito de vinagre de manzana o limón) 250ml de agua
- 1/4 Taza de semillas de chía
- 1 Cda. de Psyllium Husk (opcional)
- 1 Cda. de jugo de limón
- Condimentos: sal, pizca de pimienta 1/2 Cda. de bicarbonato de sodio (o polvo de hornear)
- 3 Cdas. de mix de semillas
- 1 Cda. de aceite de oliva
- Opcional: 1/2 cda sopera de orégano, u otras especias a gusto.



PROCEDIMIENTO:

1. Poner el trigo sarraceno en un bowl con agua y dejar en reposo durante 12 horas con un chorrito de vinagre de manzana o limón.
2. Escurrir el agua, enjuagar bien y reservar.
3. Poner las semillas de chía y el Psyllium Husken un bowl con la mitad del agua (125 ml), y dejar reposar durante 20 minutos aproximadamente, hasta formar un gel (mucílago).
4. Colocar el trigo sarraceno y la chía en la licuadora más el resto del agua (125 ml), el bicarbonato, el jugo de limón, la sal y las especias, licuar por 3 minutos aproximadamente.
5. Colocar la mezcla en una budinera previamente engrasada.
6. Colocar por encima el resto de las semillas y llevar al horno precalentado a 180° durante 40 minutos.

PAN DE LENTEJAS

INGREDIENTES:

- 250 g de lentejas turcas
- 150 g de yogur natural
- 2 Huevos
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cda. de polvo de hornear
- Condimentos: (sal a gusto) Mix de semillas (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar las lentejas crudas, previamente remojadas (sin el agua), en una licuadora, y añadir el yogur, el aceite, los huevos, el polvo de hornear y la sal.
2. Licuar bien la preparación.
3. Colocar la preparación en una budinera previamente engrasada y por encima esparcir el mix de semillas.
4. Precalentar el horno y cocinar a 180° durante 40 minutos.



GALLETITAS DE SEMILLAS

PORCIONES: (Rinde 20 unidades)

INGREDIENTES:

- 2 y 1/4 Tazas de agua
- 1 Taza de semillas de girasol
- 1/2 Taza de semillas de zapallo
- 1 Taza de semillas de sésamo
- 3/4 Taza de semillas de lino
- 1 Cdas. soperas de Psyllium Husk (reemplazable por más lino)
- 1/2 Cda. de sal
- Especias a gusto (romero, cúrcuma, orégano, ajo/cebolla en polvo o en escamas).



PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar todos los ingredientes secos.
2. Agregar el agua y dejar reposar durante 20 minutos. (Hasta que se forme una masa espesa).
3. Colocar la mezcla sobre una placa de horno forrada con papel manteca.
4. Distribuir la mezcla formando una capa bien fina con ayuda de una espátula.
5. Cocinar en horno 150° por 1 hora.

MASA DE TARTA SIN TACC

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 Taza de harina de garbanzos, (se puede reemplazar por harina de sarraceno, amaranto, quinoa u mezclas de las mismas)
- 1/2 Taza de agua
- 4 Cdas. soperas de mix de semillas
- 1 y 1/2 Cda. de aceite de oliva Condimentos a gusto (cúrcuma, orégano, ajo/cebolla en polvo o en escamas, sal, pizca de pimienta).



PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar en un bowl la semillas y el agua, y dejar reposar por 20 minutos hasta formar un mucílago (una pasta espesa).
2. En otro bowl mezclar la harina con los condimentos el aceite y la mezcla de las semillas hidratadas.
3. Formar una masa, si es necesario agregar un chorrito más de agua.
4. Disponer la masa sobre el molde para tarta previamente engrasado.
5. Cocinar en horno 180° por 15 minutos.



RECETAS DULCES

BUDÍN DE FRUTILLAS

PORCIONES: (6 porciones)

INGREDIENTES:

1. 2 Tazas de Frutillas
2. 2 Huevos
3. 10 Dátiles previamente remojados y escurridos
4. ½ Taza de leche de almendras (o a elección)
5. 2 Cdas. de aceite oliva (o a elección)
6. 1 Taza de harina de avena
7. ½ Taza de harina de arroz
8. 1 Cda. de extracto de vainilla

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar bien chiquito las frutillas y los dátiles.
2. Colocar en un bowl la leche de almendras, el aceite y las harinas.
3. Mezclar bien y cocinar en horno a 180° por 30 minutos.
4. Luego colocar por encima, mermelada de frutos rojos casera.



PEPAS DE FRUTOS ROJOS

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 1/2 Taza de harina de arroz
- 1/2 Taza de harina de algarroba
- 1 Huevo
- Una pizca de polvo de hornear
- 1 Cda. de Stevia líquida (natural)
- 1 Cda. de extracto de vainilla
- Aceite para engrasar la placa

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar todos los ingredientes líquidos.
2. Agregar los sólidos y amasar con las manos. Dejar reposar en heladera 1 hora.



3. Formar las galletitas con la ayuda de las manos, y formar un hoyo en el centro con el dedo.
4. Rellenar con mermelada de frutos rojos casera.
5. Disponerlas en una placa previamente engrasada y cocinar en horno precalentado a 180° por 20 minutos.

UNTABLE DULCE DE CAJÚ

INGREDIENTES:

- 200 g de castañas de Cajú (previamente remojadas y escurridas), se puede reemplazar por cualquier fruto seco a elección
- 8 Dátiles (previamente remojados en agua tibia)
- 1 Cda. de extracto de vainilla
- Chorrito de leche de almendras o leche de coco (o a elección)

PROCEDIMIENTO:

1. Remojar las castañas en agua durante 4 horas.
1. Remojar los dátiles en agua tibia durante 20 minutos.
2. Descartar el agua de remojo de las castañas y los dátiles.
3. Colocar todos los ingredientes en una procesadora hasta lograr la consistencia deseada.
4. Conservar en heladera hasta 5 días.



TRUFAS DE ALMENDRAS Y CIRUELAS

PORCIONES: (Rinde 8 unidades)

INGREDIENTES:

- 1 Taza de almendras previamente remojadas y lavadas
- 8 Ciruelas pasas (previamente remojados en agua tibia)
- 1 Cda. de extracto de vainilla
- 1 Cda. de canela
- Para rebozar (cacao amargo y coco rallado)



PROCEDIMIENTO:

1. Remojar las almendras en agua durante 4 horas.
2. Remojar las ciruelas pasas en agua tibia durante 20 minutos.
3. Descartar el agua de remojo de las almendras y las ciruelas.
4. Colocar todos los ingredientes en una procesadora hasta lograr la consistencia deseada.
5. Formar las trufas con las manos
6. Rebozar las trufas en cacao amargo y coco rallado.

CHÍA PUDDING

PORCIONES: (1 porción)

INGREDIENTES:

- 2 Cdas. de semillas de chía
- 1 Taza de leche (vegetal o de vaca)
- 1 Cda. de canela
- 1 Cda. de Stevia líquida
- 1 Cda. de extracto de vainilla
- Opcional: frutas secas, fruta a elección, coco rallado



PROCEDIMIENTO:

1. Integrar muy bien la leche con las semillas de chía y los condimentos dulces.
2. Dejar toda la noche en heladera.
3. Agregar para acompañar (frutas, nueces, coco en escamas, etc.)

BARRITAS DE DÁTILES Y NUEZ

PORCIONES: (6 porciones)

INGREDIENTES:

1. 8 Dátiles
2. Puñado de nueces (previamente remojadas y escurridas)
3. Mantequilla de maní natural sin azúcar (reemplazable por mantequilla de frutos secos a elección)
4. 4 barras de chocolate amargo (sin azúcar)

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar los dátiles en un bowl con un chorrito de agua tibia por unos minutos hasta que estén blanditos, descartar el agua y descarozar.



2. Colocar los dátiles abiertos uno al lado del otro formando una primera capa.
3. Colocar las nueces ya remojadas y escurridas por encima de los dátiles.
4. Fundir el chocolate a baño María.
5. Mezclar el chocolate con la mantequilla y colocar por encima de los dátiles.
6. Llevar a freezer 2 horas.
7. Cortar en barritas.

RECETAS CON YOGUR NATURAL

BARRAS FROZEN DE YOGUR (CON FRUTOS ROJOS Y FRUTOS SECOS)

PORCIONES: (8 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 Cdas. soperas grandes de yogur griego o natural
- 3 Cdas. de mantequilla de maní sin azúcar (o mantequilla de frutos secos a elección)
- 1 Cda. de Stevia líquida natural
- 1 Cda. de extracto de vainilla
- Ralladura de 1/2 limón
- 1 Taza de Frutos rojos
- 1/2 Taza de frutos secos picados



PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar el yogur con la mantequilla de frutos secos y condimentos (extracto de vainilla, ralladura de limón, Stevia).
2. Esparcir en una placa la mezcla de yogur formando una capa bien fina.
3. Colocar los frutos rojos y frutos secos por encima.
4. Llevar a freezer hasta que congele.
5. Cortar en barritas.

PANQUEQUES ESPONJOSOS DE ARÁNDANOS Y YOGURT

PORCIONES: (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 3/4 Taza de yogur natural
- 1 Huevo
- 1 Cda. de extracto de vainilla
- 1 Cda. de Stevia líquida (natural) 1/2 Taza de harina de avena o harina de arroz
- 1 Cda. aceite de oliva
- 1 Cda. de polvo de hornear
- 1/3 Taza de arándanos frescos



PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar el yogur con los huevos, la Stevia, el polvo de hornear y el extracto de vainilla.
2. Incorporar la harina y unir.
3. Incorporar el aceite.
4. Incorporar los arándanos.
5. Formar una masa bien homogénea.
6. Dorar en sartén previamente engrasada y caliente a fuego bajo, 5 minutos de cada lado

