



Sara Tulipani

Contigo desde el conocimiento al bienestar

Enfermedad de Crohn - Recomendaciones nutricionales:

Brote GRAVE

- Alimentación astringente (NO FIBRA), sin lactosa y de fácil digestión
- NO: legumbres, verduras, cereales INTEGRALES (sí a arroz blanco, agua de arroz, infusiones, leche sin lactosa..)
- Formas de cocción sencillas: vapor, hervido, papillote

Brote MODERADO

Además de los alimentos permitidos en caso de brote grave:

- Carnes y pescados magros
- Pan y pasta no integrales
- Fruta hervida, zumos colados (manzana, uva)
- Lácteos según tolerancia: ej. yogures desnatados
- Formas de cocción (añadir a las anteriores): plancha, horno, parrilla, grill

Brote LEVE

Introducir de forma gradual y según tolerancia:

- leche (desnatada)
- Marisco
- Huevo entero
- Verduras en puré o chafadas
- Fruta (pera, manzana), zumos colados
- Formas de cocción (añadir a las anteriores): estofados con poca grasa

REMISIÓN

- Alimentación similar a la de la población sana, con especial atención a la calidad de los alimentos y con preferencia a formas de cocción más "compasivas" para el tracto gastrointestinal