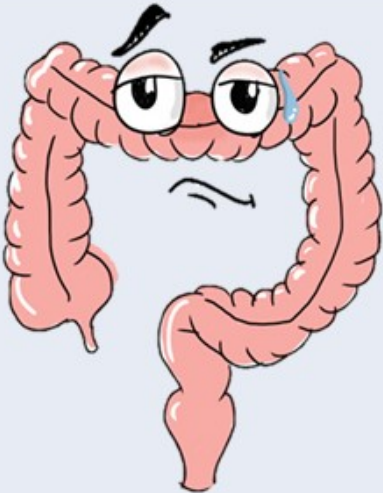
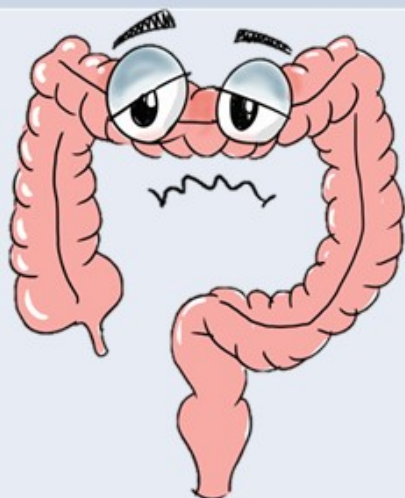


G-EDUCAFICHAS NUTRICIÓN. DIETA PARA PACIENTES CON EII EN BROTE LEVE

BROTE LEVE	ALIMENTOS RECOMENDADOS	
 ✓ Dieta fraccionada. ✓ Fibra limitada. ✓ Hidratación: agua e infusiones. ✓ Usar aceite de oliva para cocinar/aliñar. ✓ Cocinar a la plancha, hervido o al vapor.		<u>Lácteos y derivados:</u> Leche semidesnatada, yogures (sin frutas/cereales) o yogures líquidos sin lactosa y no grasos
		<u>Carnes, pescados y huevos:</u> Carnes magras (pollo, conejo, pavo) y pescados blancos (lenguado, rape o mero) Huevo entero (tortilla francesa o huevo duro) Embutidos de calidad y sin grasa (pavo, jamón york, jamón serrano y lomo embuchado)
		<u>Verduras y hortalizas:</u> En puré/cremas o chafadas: corazón de alcachofa, calabaza, calabacín (pelado y sin semillas), judía verde y hoja de acelga
		<u>Farináceos:</u> Pan (tostado o del día anterior), biscotes, cereales no integrales, arroz, pasta bien cocida, sémolas de arroz o trigo, patata cocida (al horno/puré)
		<u>Frutas:</u> Manzana o pera (al horno/microondas), fruta en almíbar (excepto diabéticos) y fruta licuada

G-EDUCAFICHAS NUTRICIÓN. DIETA PARA PACIENTES CON EII EN BROTE MODERADO

BROTE MODERADO



- ✓ **Dieta fraccionada** baja en residuos
- ✓ **Fibra limitada**
- ✓ **Hidratación:** agua e infusiones.
- ✓ Usar **aceite de oliva** para cocinar/aliñar
- ✓ **Cocinar** hervido o al vapor

ALIMENTOS RECOMENDADOS



Lácteos y derivados:
Leche o yogures desnatados y sin lactosa



Carnes, pescados y huevos:
Carnes magras (pollo, conejo, pavo) y pescados blancos (lenguado, rape o mero)
Clara de huevo
Embutidos de calidad y sin grasa (pavo y jamón york)



Verduras y hortalizas:
Cremas de zanahoria y puré de patata

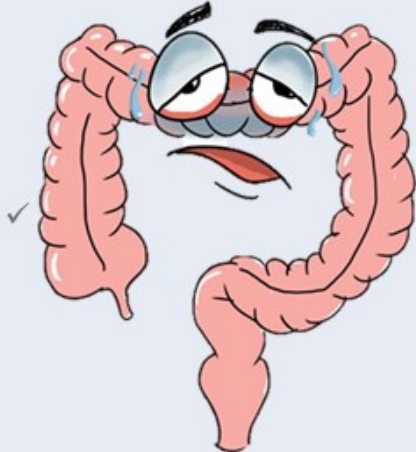


Farináceos:
Pan (tostado o del día anterior), biscotes no integrales. Arroz y pasta bien cocida, sémolas de arroz o trigo

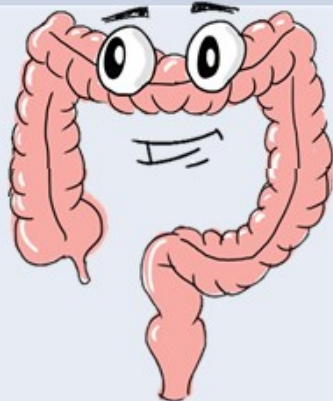


Frutas:
Manzana o pera (al horno/microondas), plátano y fruta en almíbar (excepto diabéticos)

G-EDUCAFICHAS NUTRICIÓN. DIETA PARA PACIENTES CON EII EN BROTE GRAVE

BROTE GRAVE	ALIMENTOS RECOMENDADOS	
 ✓ Dieta fraccionada ✓ Fibra limitada ✓ Hidratación: agua e infusiones ✓ Usar aceite de oliva para cocinar/aliñar ✓ Cocinar hervido o al vapor ✓ Puede requerir hospitalización y soporte nutricional específico		Lácteos y derivados: Leche o yogures desnatados y sin lactosa
		Carnes, pescados y huevos: Carnes magras (pollo, conejo, pavo) y pescados blancos (rape o merluza) Clara de huevo
		Verduras y hortalizas: Puré de patata y zanahoria. Caldo vegetal colado.
		Farináceos: Pan tostado del día o tipo biscote. Evitar el pan integral. Arroz hervido, sémolas de arroz, tapioca, pasta pequeña de sopa (con caldo vegetal colado) y harina de maíz
		Frutas: Manzana en compota sin azúcar o al horno, membrillo, melocotón en almíbar escurrido

G-EDUCAFICHAS NUTRICIÓN. DIETA PARA PACIENTES CON EII EN REMISIÓN

REMISIÓN	ALIMENTOS RECOMENDADOS	
 ✓ Alimentación sana y variada. ✓ Evitar alimentos no bien tolerados. ✓ Adecuada hidratación: 4-6 vasos agua/día. ✓ Aliño: Aceite de oliva. ✓ Cocina: plancha, horno, hervido, vapor, papillote o wok. ✓ Evitar bollería industrial y azúcares refinados. ✓ Ejercicio físico habitual. Evitar sobrepeso.		Lácteos y derivados: Consumo diario de leche, yogures y quesos. Reducir la lactosa en caso de intolerancia
		Carnes, pescados y huevos: Preferible carnes magras (pollo, conejo, pavo) y pescados blancos (rape o merluza). Consumo recomendado: pescado azul 2-3 veces/semana. La carne roja puede consumirse cada 15 días. Consumo de huevos recomendable: 2-4 veces/semana
		Verduras, legumbres y hortalizas: Son la base de la alimentación Cualquier tipo de verdura, evitando aquellas que no sean bien toleradas
		Farináceos: El pan (100-250gr) y los cereales son parte de una dieta sana y equilibrada. Cualquier tipo de cereales, preferiblemente integrales
		Frutas: Cualquier tipo de fruta, evitando aquellas que no sean bien toleradas