



## **DIETA COLITIS ULCEROSA 1800 kcal**

La enfermedad que usted padece es una forma de enfermedad intestinal inflamatoria (EII). Esta enfermedad se asocia a una inflamación del revestimiento del intestino grueso (colon) y el recto. Los principales síntomas son la diarrea y el dolor abdominal.

Una alimentación adecuada, sobre todo en los momentos de brote, es básica para un mejor control de la enfermedad y de los síntomas.

### **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:**

- Los alimentos deben ser introducidos progresivamente para ver tolerancia.
- Realizar técnicas culinarias con un bajo contenido en grasas: vapor, cocido, papillote... evitar fritos, guisos o estofados.
- Emplear pequeñas cantidades de aceite de oliva al principio, e ir aumentando según tolerancia.
- Ingesta en 5-6 tomas al día, en pequeñas cantidades de alimento, masticando despacio y reposando tras las comidas.
- Ingerir 1.5-2litros de líquidos (agua, infusiones...) al día, separados de las comidas.
- Para empezar, su dieta deberá tener:
  - Bajo contenido en grasas
  - Fibra insoluble (evitar lechuga, espinacas, acelgas, espárragos enteros, alcachofas, tomate, pimiento, pepino, guisantes...)
  - Lactosa (lácteos y derivados).
- Restringir azúcar y productos azucarados hasta que ceda el brote. Posteriormente, introducir de forma progresiva dichos alimentos.
- Cuando el brote de colitis remita, se puede realizar una alimentación variada y equilibrada.



## **Forma de introducir los alimentos:**

- 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: 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 frescos 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.



### **TABLAS ALIMENTOS RECOMENDADOS EN COLITIS ULCEROSA**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>RECOMENDABLES (Todos los días)</b>	<b>LIMITADOS (2-3 veces/semana)</b>	<b>DESACONSEJADOS (Excepcionalmente)</b>
<b>CEREALES</b>	Pan blanco, pasta, arroz, patata...		Cereales integrales Salvado de avena y trigo
<b>FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	Manzana, pera en compota. Después frutas maduras y peladas (plátano...) *según tolerancia  Zanahoria, calabacín, calabaza... en purés	Legumbres en purés en pequeñas cantidades, sin hollejos	Lechuga, espinacas, acelgas, alcachofas, pimiento, guisantes, tomate....
<b>HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS</b>	Clara de huevo. Yogures desnatados naturales, queso fresco desnatado y leche desnatada sin lactosa.		Lácteos enteros. Postres lácteos azucarados.
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Pescados blancos (merluza, dorada, lubina...)		Pescados azules
<b>CARNES Y AVES</b>	Carnes magras tiernas (pollo, pavo, conejo...)	Ternera Fiambres magros: jamón cocido, pavo...	Embutidos. Carnes grasas.
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	Aceite de oliva		Mantequillas y margarina
<b>POSTRES</b>	Fruta modificada: compota manzana, pera...		Todos los postres con azúcar.
<b>FRUTOS SECOS</b>			Todos
<b>ESPECIAS Y SALSAS</b>	Caldos desgrasados <b>caseros</b>		Salsas comerciales. Picantes, condimentos...
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral, infusiones, té		Bebidas carbonatadas, café, alcohol



## DIETA COLITIS ULCEROSA 1800Kcal

### DESAYUNO (Elegir una opción):

1. **Yogur desnatado** (yogur 125g) + **Plátano maduro** (plátano 100g) + **Cereales** (copos de maíz 30g)
2. **Yogur desnatado** (yogur 125g) + **Biscotes** (30g) + **Aceite de oliva** (5g)
3. **Yogur desnatado** (yogur 125g) + **Cereales** (copos de maíz 30g) + **Compota de pera** (pera 110g)

### 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 desnatado** (20g)

### COMIDA

1. **Sopa de pescado** (fideos 40g, merluza 50g) + **Carne de ternera en su jugo** (ternera 120g, patata sin piel cocida 60g) + **Compota de pera** (pera 110g)
2. **Arroz con jamón cocido** (arroz 50g, jamón cocido 30g) + **Pollo asado sin piel con zanahoria** (pollo 120g, zanahoria cocida 70g) + **Manzana asada** (manzana 100g)
3. **Caldo desgrasado** (taquitos de jamón serrano sin grasa visible 30g) + **Merluza al horno con zanahoria** (merluza 130g, zanahoria cocida 70g) + **Plátano maduro** (plátano 110g)
4. **Puré de verduras** (patata 90g, calabaza 90g, calabacín 90g) + **Pechuga de pollo a la plancha** (pollo 130g, puntas de espárrago 60g) + **Yogur desnatado** (yogur 125g)
5. **Macarrones con huevo cocido** (macarrones 50g, clara de huevo 30g) + **Lenguado al horno con patata** (lenguado 100g, patata cocida sin piel 50g) + **Compota de pera** (pera 100g)
6. **Crema de verduras** (zanahoria 70g, calabaza 100g, patata 90g) + **Filete de pavo a la plancha** (pavo 120g, zanahoria cocida rallada 70g) + **Melocotón** (melocotón 110g)
7. **Sopa de arroz** (arroz 50g) + **Tortilla francesa con queso desnatado** (clara de huevo 90g, queso desnatado 40g) + **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 60g, queso desnatado 30g) + **Yogurt desnatado** (yogur 125g).
2. **Crema de verduras** (zanahoria 80g, calabaza 80g) + **Mero al horno con patata** (mero 110g, patata cocida 80g) + **Plátano maduro** (plátano 110g)
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 zanahoria** (arroz 50g, zanahoria cocida 60g) + **Pavo a la plancha** (pavo 100g) + **Melocotón** (melocotón 80g)
6. **Huevo revuelto con jamón cocido** (clara de huevo 90g, jamón cocido 60g) + **puntas de esparrago** (70g) + **Compota de pera** (pera 120g)
7. **Puré de verduras** (calabacín 100g, patata cocida 80g) + **Merluza al horno con zanahoria** (merluza 130g, zanahoria cocida 80g) + **Manzana asada**(manzana 110g)

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

1. **Yogur desnatado** (yogur 125g)

Añadir 30g de biscotes en comida y cena

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

Con el tiempo se irá valorando la tolerancia al resto de alimentos



## 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