

(Enfermedad de Crohn, Colitis Ulcerosa, Colitis Indeterminada)

## ¿Mis hábitos alimenticios ocasionaron la enfermedad inflamatoria intestinal?

No, no existe ninguna evidencia de que lo que come sea la causa de la enfermedad inflamatoria intestinal.

## ¿Debo seguir una dieta especial?

No existe ninguna dieta "especial" para la enfermedad inflamatoria intestinal. Es muy importante comer una gran variedad de alimentos para tener una dieta balanceada que incluya todos los días verduras, frutas, granos enteros, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa. Esto le ayudará a obtener las calorías, proteínas y nutrientes. Use MyPlate como guía.

Pueden ser parte de la dieta los dulces y los refrigerios con mayor contenido de grasa, pero se deben comer menos frecuentemente y en porciones pequeñas.

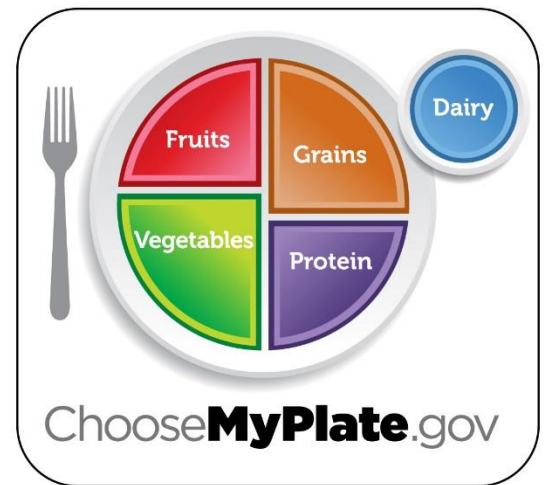
Manténgase alejado de los alimentos que le causen alguna molestia, los cuales son diferentes en cada persona.

Su proveedor de atención de salud puede recomendarle alguna de estas dietas.

Frecuentemente la dieta se realiza por corto tiempo.

**Baja en fibra:** se puede realizar esta dieta si sufre de estrechamiento del intestino.

**Baja en lactosa:** se puede realizar esta dieta si no puede digerir fácilmente la lactosa (azúcar presente en los productos lácteos).



## Calcio y vitamina D

Deberá asegurarse de ingerir suficiente calcio y vitamina D que le ayuden a mantener huesos y dientes fuertes. La vitamina D es necesaria para absorber el calcio. Es posible que necesite suplementos. Si necesita más calcio, es mejor ingerirlo en 2 ó 3 dosis al día. Esta tabla muestra la cantidad requerida de acuerdo a la edad.

Edad	Calcio	Vitamina D
1 a 3 años	700 mg	1500 mcg
4 a 8 años	1000 mg	1500 mcg
9 a 18 años	1300 mg	1500 mcg
19 a 30 años	1000 mg	1500 mcg

## Consejos a la hora de las comidas

- Consuma de tres a cuatro porciones de lácteos al día.
- Añada una porción extra de leche o queso a la pizza, sopas, macarrones con queso y a los productos de repostería y panadería. Esto incrementará el calcio.
- Consuma jugos y alimentos reforzados con calcio.
- Las fuentes de alimentos ricos en calcio incluyen:

Fuente:	Cantidad de calcio
Leche, 8 oz	280-300 mg
Yogurt, 8 oz	350-400 mg
Queso, 1 oz	175-275 mg
Helado, ½ taza	88 mg
Leche de soya fortificada	200-300 mg
Verduras (betabel, col, mostaza, espinaca)	½ taza 100-180 mg

## Suplementos

La mayoría de los suplementos contienen 500-600 mg de calcio. Vienen en pastillas y tabletas masticables. Se mencionan algunos ejemplos abajo. Lea la etiqueta de Información Nutricional para saber la cantidad de calcio que contiene el suplemento. Siempre asegúrese de revisar el tamaño de la porción cuando lea la etiqueta.

Nombre	Cantidad de calcio	Cantidad de vitamina D
Viactiv® (masticable)	650 mg	12.5 mcg
Tums® Potencia regular	200 mg	Ninguno
Carbonato de calcio (genérico)	500 - 600 mg	Varía por marca

- Tome vitamina D de acuerdo a las indicaciones de su proveedor de atención de salud.
- Si su multivitamina tiene vitamina D, añada la cantidad al total de UI de vitamina D.
- Revise la cantidad de calcio y vitamina D en marcas genéricas.

## Hierro

El hierro ayuda a los glóbulos rojos a transportar el oxígeno en el organismo. También es necesario para el crecimiento. La anemia por deficiencia de hierro es bastante común en la enfermedad inflamatoria intestinal, lo que ocasiona que se fatigue fácilmente y se enferme con frecuencia.

**Alimentos ricos en hierro:** Algunos alimentos son mejores fuentes de hierro que otros.

### Fuentes con una rica cantidad de hierro

- Hígado de res
- Carne de venado
- Cerdo
- Pollo
- Hígado de pollo
- Atún, salmón, pescado
- Hamburguesa
- Pavo

## Fuentes con una muy buena cantidad de hierro

- Barras de cereal
- Sémola de trigo
- Avena
- Germen de trigo
- Cereales (con 45% o más del valor total diario de hierro)

## Consejos para una buena alimentación

- Elija una fuente rica en hierro y otras dos a tres fuentes de hierro diariamente.
- La vitamina C ayuda a que su cuerpo absorba el hierro. Beba un vaso (4 oz) de jugo de naranja, arándano o jugo enriquecido con vitamina C, o consuma una fruta cítrica con excelente fuente de hierro para su mejor absorción.
- Agregue alimentos que sean ricos en hierro a otros alimentos para fortalecer su consumo. Intente agregar germen de trigo a las hamburguesas o al pastel de carne. Agregue avena a las galletas.



## Requerimientos de hierro diario en niños y adolescentes

Edad	Requerimiento diario
1-3 años	7 mg
4-8 años	10 mg
9-13 años	8 mg
14-18 años	11 mg (hombres), 15 mg (mujeres)
19 a 30 años	8 mg (hombres), 18 mg (mujeres)
Basado en la Ingesta Dietética de Referencia 2001	

## Suplementos vitamínicos y de minerales

Muchos niños con la enfermedad inflamatoria intestinal necesitan un suplemento multivitamínico para ayudarlos a alcanzar sus necesidades de nutrición. Pregúntele a su médico o dietista si debe tomar un multivitamínico.

Su doctor revisará sus niveles de vitaminas todos los años. Si sus niveles están bajos, es posible que necesite tomar suplementos adicionales. Pregúntele a su médico sobre sus niveles de vitaminas y si necesita un suplemento.

## ¿Qué otras elecciones de alimentos existen?

Se están realizando estudios en el área de la dieta y suplementos para tratar la enfermedad inflamatoria intestinal. Hay mucho que aprender. Debe hablar con su médico o dietista sobre el consumo de dietas o suplementos especiales, los cuales no deben usarse en lugar del tratamiento médico.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**