

# 7 MITOS

DE LAS RECOMENDACIONES  
DIETÉTICAS EN LA EII

MITO

VS.

HECHO

1



*"La EII se puede curar con un tipo de dieta especial"*

- Tanto la EC como la CU son **enfermedades crónicas** que pueden tratarse pero que no tienen cura por el momento<sup>1</sup>
- La **atención nutricional es clave** e incluye la **prevención** de la desnutrición, de los déficits de micronutrientes y de la osteoporosis<sup>2\*</sup>

2



*"Tomar probióticos para la EII sustituye seguir una dieta saludable"*

- Seguir una **dieta saludable** y las **recomendaciones dietéticas es muy importante** para tu calidad de vida<sup>2,3</sup>
- La **terapia con probióticos** se debe considerar en el caso del **mantenimiento de la remisión en la CU**, pero **no** debe usarse **para tratar la EC activa ni para mantener la remisión**<sup>2\*</sup>

3



*"La dieta puede ser la culpable de la EII en algunos pacientes"*

- La EII **no se desencadena** por el **consumo de ningún alimento en concreto**<sup>1</sup>
- La **dieta y la atención nutricional** son **aspectos fundamentales** que tú y tu médico siempre tenéis que tener en cuenta<sup>1,2\*</sup>

4



*"Cuando se tiene una EII, apenas se puede comer ningún tipo de alimento"*

- No existe ninguna restricción en cuanto a la dieta, pero es **importante** que **durante los brotes** sigas siempre las **recomendaciones**<sup>3</sup> para evitar así la **desnutrición** y **mejorar el pronóstico y la calidad de vida**<sup>2\*</sup>
- **No existe ninguna "dieta de la EII"** que te puedan recomendar para **promover la remisión** durante tu **EII activa**<sup>2\*</sup>
- **No** es necesario que sigas una **dieta específica** durante las **fases de remisión** de tu EII<sup>2\*</sup>

5



*"Los pacientes con EII no pueden consumir fibra"*

- La fibra puede formar parte de tu dieta, pero **no deben recomendarte dietas inespecíficas con un elevado contenido en fibra** para mantener el estado de remisión de tu EII<sup>2\*</sup>

6



*"Las bebidas isotónicas deportivas son buenas para la hidratación en situaciones de diarrea"*

- La **diarrea** es uno de los **síntomas** característicos de la **EII**<sup>1</sup>. En pleno **brote y/o en situaciones de diarrea** es muy importante que mantengas una **adecuada hidratación** con un aporte suficiente de **líquidos o alimentos con alto contenido en agua**, evitando las bebidas alcohólicas o con cafeína<sup>3</sup>

7



*"Comer poco durante un periodo de brote te asegurará recuperarte antes"*

- En pleno **brote** de tu EII lo recomendable es **ingerir menos cantidad** de comida por toma y realizar, si es posible, **5 comidas** en un **ambiente tranquilo y relajado** ya que el estrés puede incrementar la sintomatología intestinal<sup>3</sup>



**NO OLVIDES ACUDIR A TU MÉDICO O ENFERMERO SI EL BROTE EMPEORA O SI TIENES ALGUNA DUDA SOBRE TU EII**

Conoce más sobre la EII con las otras  
**INFOGRAFÍAS DESCARGABLES**

EII: Enfermedad Inflamatoria Intestinal; EC: enfermedad de Crohn; CU: colitis ulcerosa. \*Recomendaciones dietéticas para EII mediante Guía ESPEN: enfoque multidisciplinar de la nutrición clínica en la EII donde las conclusiones y las 64 recomendaciones fueron objeto de una revisión completa por pares y de un proceso Delphi<sup>2</sup>.

1. Crohn's & Colitis Foundation. The facts about Inflammatory Bowel Diseases. Disponible en: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/sites/default/files/2019-02/Updated%20IBD%20Factbook.pdf>. Último acceso: noviembre 2023. 2. Bischoff SC, et al. Guía ESPEN: Nutrición clínica en la enfermedad inflamatoria intestinal [ESPEN guideline: Clinical nutrition in inflammatory bowel disease]. Nutr Hosp. 2022 Jun 24;39(3):678-703. Spanish. 3. EducaInflamatoria. Disponible en: <https://educainflamatoria.com/dietas-y-nutricion/mitos-y-realidades/>. Último acceso: noviembre 2023.