

## Dieta para la Colitis Ulcerosa y/o Enfermedad de Crohn

- Evite las comidas abundantes, distribuya los alimentos diarios en 5 ó 6 tomas, procurando comer pequeñas cantidades.
- Si usted no encuentra relación entre un alimento y los síntomas digestivos, no es necesario eliminarlo de la dieta. La tolerancia a los alimentos puede ser distinta según se encuentre o no en "fase de brote".
- La dieta deber ser individualizada según la tolerancia de cada paciente. Cuando introduzca un alimento nuevo hágalo con otros que ya sabe que le sientan bien. Así podrá ir viendo cuáles son los que tolera y cuáles son los que no tolera.
- Cuando un alimento sienta mal las molestias suelen aparecer después de 6 horas. Si las molestias aparecen al día siguiente es poco probable que sean debidas a dicho alimento.
- Los síntomas producidos por un alimento dependen de la cantidad del mismo. Empiece con cantidades pequeñas.
- Debe de masticar bien, comer con calma y repose después de las comidas.
- La dieta debe de ser amplia, equilibrada y muy variada. Cuando se encuentre bien procure no comer aquello que sabe que le sienta mal.
- La tabla de alimentos que aparece más abajo está basada en los efectos que producen dichos alimentos en la mayoría de los pacientes y sirve como orientación, pero usted debería guiarse por las normas antes descritas.

<b>Alimentos frescos y congelados</b>	<b>Alimentos que suelen tolerarse bien</b>	<b>Alimentos que debe probar tolerancia</b>	<b>Alimentos que no suelen tolerarse bien</b>
<b>Verduras</b>	Espárragos, boniatos, endivias	Ensalada, verduras frescas, acelgas, repollo, ajo, alcachofa, apio, berenjenas, espinacas, judías verdes, pepino, remolacha, tomate, zanahoria, champiñón, setas	Cebolla, coles, coliflor, pimientos, puerros, rábanos
<b>Legumbres</b>	Patatas cocidas		Guisantes, lentejas, habas, garbanzos, habichuelas, judías, patatas fritas
<b>Farináceos</b>	Arroz, pastas	Pan integral, galletas	Centeno, pan muy fresco
<b>Frutas</b>	Manzanas, carne de membrillo, plátano. Mermeladas de manzana, pera, plátano, limón, zanahoria	Piña, aceitunas, chirimoya, fresa, pera, dátil, uva, sandía, naranja	A lbaricoque, melocotón, ciruelas, cerezas, higos, melón
<b>Frutos secos</b>		Almendras, avellanas	Cacahuetes, coco
<b>Huevos, leche y derivados</b>		Leche desnatada, queso poco graso, requesón, yogurt. Huevos pasados por agua o revueltos. Tortilla	Leche entera, queso graso, huevos duros o fritos, manteca, mantequilla
<b>Pescados y Mariscos</b>	Besugo, bonito, gallo, lenguado, merluza, mero, rape, salmónete, a la plancha, a la romana o al horno	Bacalao, truchas, gambas. Sopa de almejas, mariscos o pescados	Pescado azul frito o en aceite
<b>Carnes rojas</b>	Vaca o ternera, lengua, corazón	Jamón serrano o cocido	Tocino, carnes grasas (cerdo, cordero, pato) y fritas. Embutidos, sesos, callos, pollo frito
<b>Postres</b>	Dulces con poca grasa, merengue, azúcar, miel, caramelos	Bizcochos con poca grasa, flan casero	Dulces con nata o crema, churros, mantecados, helados
<b>Bebidas</b>	Manzanilla, tila, zumos de naranja y manzana	Cerveza, vino tinto, sidra, anís, té. Zumo de pera, piña, uva, limón y naranja	Vino blanco, coñac, zumo de melocotón y albaricoque, café, chocolate, cacao
<b>Condimentos</b>	Sal, perejil, laurel, albahaca, tomillo, poco ajo	Nuez moscada, curry	Pimienta, pimentón, guindilla, mostaza
<b>Salsas</b>			Mayonesa, aceites, salsas picantes