

Crohn y colitis: comer en remisión

El Crohn y la colitis ulcerosa son **enfermedades inflamatorias intestinales**. En fase de **calma (remisión)** el objetivo es una alimentación **variada y nutritiva**, sin restringir más de lo necesario. Complementa tu tratamiento, no lo sustituye.

En remisión: alimentación amplia y cuidada



Dieta variada

En calma, lo más variada posible: no restrinjas sin motivo.



Proteína de calidad

Pescado, huevo, carne magra; el omega-3 puede ayudar.



Fibra según tolerancia

Reintroducir integrales y vegetales poco a poco.



Cuidar la microbiota

Fermentados y variedad vegetal si sientan bien.



Buena hidratación

Importante, sobre todo si ha habido diarrea.



Vigilar déficits

Hierro, B12, vitamina D y calcio: revisar y corregir.



Crohn puede afectar a todo el tubo digestivo; la colitis, solo al colon. El abordaje lo dirige tu digestólogo/a.

Crohn y colitis: durante el brote

En **brote**, el intestino está inflamado y se toleran peor ciertos alimentos. Suele ayudar una dieta más **suave y baja en residuo** de forma temporal, guiada por tu equipo.

En brote: limitar temporalmente



Fibra insoluble

Verdura cruda fibrosa, piel y semillas: irritan en brote.



Lactosa si molesta

Frecuente intolerancia temporal durante el brote.



Grasa abundante y fritos

Cuesta digerirlos cuando hay inflamación.



Picante e irritantes

Espicias fuertes, cafeína y alcohol.



Legumbre con piel

Mejor en puré y colada si se toleran.



Ultraprocesados y azúcar

Perfil proinflamatorio; limitarlos.



Estas restricciones son temporales del brote, no para siempre. Reintroduce con tu equipo para evitar déficits.