

# Enfermedad inflamatoria intestinal

Alimentos **suaves y bien tolerados** en brote. En remisión, dieta variada tipo mediterránea adaptada a tu tolerancia.



## Arroz blanco y pasta

Recomendado

Suaves y astringentes en brote.



## Pescado blanco y aves

Recomendado

Proteína magra fácil de digerir.



## Caldos y cremas coladas

Recomendado

Nutren e hidratan en brote.



## Patata y zanahoria cocidas

Recomendado

Suaves y bien toleradas.



## Plátano maduro

Recomendado

Astringente y nutritivo.



## Manzana asada o en compota

Recomendado

Pectina que ayuda en diarrea.



### La clave: adaptar a brote o remisión

En brote: dieta suave, baja en fibra insoluble y grasa, evitando irritantes. En remisión: come variado y antiinflamatorio (pescado azul, aceite de oliva, fruta y verdura). Trabaja con tu digestivo y dietista.

# Enfermedad inflamatoria intestinal

Alimentos **suaves y bien tolerados** en brote. En remisión, dieta variada tipo mediterránea adaptada a tu tolerancia.



## Huevo (tortilla, cocido)

Recomendado

Proteína suave bien tolerada.



## Yogur natural

Recomendado

Fermentado suave; según tolerancia.



## Aceite de oliva en crudo

Recomendado

Grasa suave en poca cantidad.



## Pescado azul (en remisión)

Recomendado

Omega-3 antiinflamatorio fuera del brote.



## Agua e hidratación con sales

Recomendado

Repón líquidos perdidos en diarrea.



## Membrillo

Recomendado

Astringente natural.



### La clave: adaptar a brote o remisión

En brote: dieta suave, baja en fibra insoluble y grasa, evitando irritantes. En remisión: come variado y antiinflamatorio (pescado azul, aceite de oliva, fruta y verdura). Trabaja con tu digestivo y dietista.

# Enfermedad inflamatoria intestinal

Alimentos que **irritan o empeoran el brote**: fibra insoluble, grasa, picante y alcohol. Muchos se reintroducen en remisión.



## Fibra insoluble en brote (piel, salvado)

Con moderación

Irrita el intestino inflamado.



## Verduras crudas y flatulentas

Con moderación

Mejor cocidas y peladas en brote.



## Legumbres enteras en brote

Con moderación

Fermentables; mejor en puré o evitar.



## Leche con lactosa

Con moderación

Frecuente intolerancia en brote.



## Fritos y grasas

Evitar

Difíciles de digerir; empeoran síntomas.



## Picante y especias fuertes

Evitar

Irritan la mucosa inflamada.



### En el brote: suavidad ante todo

Evita fritos, picante, alcohol, crudos y fibra dura mientras dure el brote. La lactosa suele tolerarse peor. Repón líquidos y sales si hay diarrea. No mantengas dietas restrictivas de por vida.

# Enfermedad inflamatoria intestinal

Alimentos que **irritan o empeoran el brote**: fibra insoluble, grasa, picante y alcohol. Muchos se reintroducen en remisión.



## Alcohol

**Evitar**

Irritante; favorece brotes.



## Cafeína

**Con moderación**

Estimula el intestino; mal en diarrea.



## Ultraprocesados

**Evitar**

Aditivos proinflamatorios.



## Azúcar y dulces

**Con moderación**

Pueden empeorar la diarrea.



## Frutos secos enteros en brote

**Con moderación**

Difíciles en intestino inflamado.



## Bebidas con gas

**Con moderación**

Distensión y molestias.



## En el brote: suavidad ante todo

Evita fritos, picante, alcohol, crudos y fibra dura mientras dure el brote. La lactosa suele tolerarse peor. Repón líquidos y sales si hay diarrea. No mantengas dietas restrictivas de por vida.