

# Información nutricional para pacientes de pediatría con enfermedad inflamatoria intestinal

Una buena nutrición es importante en la infancia y en la adolescencia y puede verse afectada por la enfermedad inflamatoria intestinal (EII). Puede haber varios factores que causen una nutrición inadecuada especialmente al momento de hacerse el diagnóstico o durante una “agudización de la enfermedad”. Algunos factores pueden incluir un consumo inadecuado de alimentos debido a la falta de apetito, una necesidad mayor de nutrientes causada por inflamación o una inadecuada absorción causada por inflamación del tracto digestivo. Algunos medicamentos también pueden afectar la absorción de las vitaminas.

## Modificaciones Dietéticas

Se ha comprobado que la nutrición enteral exclusiva promueve la remisión en la enfermedad de Crohn pediátrica (vea Terapia de Nutrición Enteral y EII para obtener más detalles). La dieta de carbohidratos específicos es una dieta popular que ha demostrado mantener la remisión en la EII, pero no se considera un tratamiento comprobado

hasta este momento. Son necesarias más investigaciones para entender mejor para cuáles pacientes funciona mejor la dieta y por qué (consulte La Dieta de Carbohidratos Específicos y la EII para obtener más detalles). Cualquier dieta especial que se esté considerando debe discutirse con el equipo de atención médica de su hijo para asegurarse de que sea segura y apropiada.

La nutrición en pacientes con EII es un tema que se sigue estudiando, es por eso que las recomendaciones nutricionales podrían cambiar según los resultados de futuras investigaciones. En general, la mayoría de los niños y adolescentes no tienen intolerancias evidentes a los alimentos. Alimentarse de manera saludable teniendo EII es lo mismo que hacerlo sin tenerla, lo cual implica consumir una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos, en las cantidades correctas y en la forma más natural posible.

Durante un “resurgimiento”, es importante tomar decisiones acertadas acerca de los alimentos y pensar en limitar el consumo de comidas con un alto contenido de grasa o



fritas, así como las comidas dulces, incluyendo las bebidas azucaradas, los postres y los jugos azucarados. Dichos alimentos generalmente no tienen un alto valor nutritivo (no proporcionan una nutrición óptima) y podrían empeorar los síntomas. Algunas personas pueden preocuparse por los alimentos ricos en fibra, como las frutas y verduras crudas, sin embargo, estos alimentos proporcionan una buena nutrición y solo deben limitarse si causan síntomas. Cualquier sospecha de intolerancia puede mejorar a medida que mejora la inflamación. Por ejemplo, la intolerancia a la lactosa se podría dar si hay una parte del intestino delgado que esté inflamada (el duodeno), sin embargo, la intolerancia deberá mejorar a medida que la inflamación disminuye, y la leche podrá tolerarse bien una vez que se logre la remisión. Podría ser útil llevar un diario de alimentos si cree que su hijo no tolera ciertos alimentos. Comparta sus inquietudes con el equipo de atención médica de su hijo.

Se podrían dar algunas situaciones específicas que requieran un cambio en la dieta de su hijo. La fibra dietética puede causar dolor y obstruir el intestino si se encuentra estrechado debido a inflamación (llamada estenosis) o después de una cirugía. Una dieta baja en fibra puede ayudar cuando la inflamación de los intestinos ha causado estrechamiento del conducto. Nuevamente, estos alimentos son por lo general saludables y los cambios mencionados en la dieta son temporales, hasta que mejora la inflamación.

Si su hijo experimenta pérdida de peso, una dieta alta en calorías y proteínas puede ayudarlo. Los lácteos y la carne (incluidos los alimentos animales y no animales) proporcionan buenas fuentes de calorías y proteínas. Para aquellas personas que tienen problemas para comer, los batidos nutricionales pueden ayudar a complementar los

nutrientes faltantes. Si su hijo no puede comer o beber lo suficiente, se puede usar temporalmente un tubo de alimentación para disminuir la presión de tener que comer y asegurarse de que su hijo reciba la nutrición que necesita. Recuerde que la pérdida de peso podría ser un signo de inflamación activa y que debe informar al equipo médico de su hijo si está perdiendo peso.

## Vitaminas, Minerales, Hierbas Y Medicamentos

Es importante informarle al médico de su hijo si le está dando medicamentos que no requieren receta, como multivitamínicos, minerales o suplementos herbales, ya que posiblemente pueden interactuar con sus medicamentos.

Generalmente se recomienda que su hijo tome un multivitamínico con hierro. Si sus niveles de hierro están bajos, su médico puede recomendarle un suplemento adicional de hierro. También se puede recomendar folato adicional si toma algún medicamento que interfiere con la absorción del ácido fólico.

El calcio y la vitamina D son importantes, especialmente durante el periodo crítico de la infancia y la adolescencia para lograr una salud ósea óptima (huesos saludables). Su hijo también puede necesitar suplemento de calcio y vitamina D (especialmente si está tomando esteroides). Podría haber otras circunstancias que requieran vitaminas y minerales adicionales y es importante discutir cualquier pregunta sobre nutrición con el médico o dietista.

En general, la nutrición juega un papel importante en el tratamiento de la EII. Una nutrición adecuada puede permitirle a su hijo alcanzar su máximo potencial de crecimiento y ayudarlo a vivir una vida más saludable.

➔ **Localice a un gastroenterólogo pediátrico**

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general educativa y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 **Phone:** 215-641-9800 **Fax:** 215-641-1995 **naspghan.org**

Visítenos en **Facebook** en <https://www.facebook.com/NASPGHAN/>, siganos en

**Twitter** @NASPGHAN e **Instagram** #NASPGHAN

