

Dieta de exclusión para la enfermedad de Crohn (CDED) [Crohn's disease exclusion diet (CDED)]



¿Qué es la dieta de exclusión para la enfermedad de Crohn?

La dieta de exclusión para la enfermedad de Crohn (CDED) está compuesta en parte por alimentos naturales poco procesados, y en parte por fórmula. No se permiten algunos alimentos y otros se pueden aceptar con limitaciones. Estos alimentos pueden ser aquellos que:

- Pueden tener un efecto negativo sobre las bacterias intestinales de su niño.
- Cambian la forma en la que la pared gastrointestinal (GI) tiene su efecto protector.

La CDED ha sido sometida a estudios en niños que sufren una enfermedad de Crohn leve a moderada. Los estudios han demostrado que la dieta puede:

- Ayudar a controlar la enfermedad.
- Ayudar a la mucosa a recuperarse sin el uso de esteroides.

A menudo, esta dieta se prescribe conjuntamente con otros medicamentos para combatir la enfermedad de Crohn.

¿Cuáles son los componentes de la CDED?

- **Alimentos obligatorios.** Estos incluyen proteínas y grasas magras. Estos alimentos:
 - Aportan una nutrición de la más alta calidad para su niño.
 - Ayudan a mejorar el microbioma intestinal de su niño.
- **Alimentos permitidos.** Estos alimentos:
 - Ayudan a su niño a crecer y desarrollarse.
 - Favorecen las bacterias intestinales de su niño.
- **Alimentos excluidos:** Estos alimentos no se permiten en la dieta. Esto se hace para reducir la inflamación.

Los dietistas (nutricionistas) que se especializan en esta dieta le ayudarán a seleccionar los alimentos.

¿Cuáles son las fases de la CDED?

Esta dieta tiene 2 fases. Cada fase incluye cierta proporción de fórmula.

Fase 1: Fase de inducción

Esta fase dura 12 semanas. El propósito de esta fase es lograr que su niño entre en etapa de remisión. Esta es la fase más importante para lograr buenos resultados. Su niño tiene que comprometerse con la dieta y seguirla de manera estricta.

- Durante las primeras 6 semanas, su niño recibirá:
 - 50% (la mitad) de sus calorías totales de los alimentos naturales (incluyen 5 obligatorios o alimentos que tiene que comer) **Y**
 - 50% (la mitad) de sus calorías totales de la fórmula.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

CDED, continuación

- Durante las siguientes 6 semanas, su niño recibirá:
 - 75% de sus calorías totales de los alimentos naturales (incluyen 5 obligatorios o alimentos que tiene que comer) **Y**
 - 25% de sus calorías totales de la fórmula.

Fase 2: Fase de mantenimiento

Esta fase empieza en la semana 12. La meta es mantener a su niño en remisión. Esta fase se ha diseñado para ser menos restrictiva y ayudar a su niño a mantener la dieta a largo plazo.

- Durante esta fase, su niño recibirá:
 - 75% de sus calorías totales de los alimentos naturales de una lista más amplia **Y**
 - 25% de sus calorías totales de la fórmula.
- Durante esta fase, no hay alimentos obligatorios o que debe comer.
- Uno o dos días a la semana, su niño recibirá 2 comidas “libres” al día. Esto quiere decir que su niño podrá comer alimentos que no formen parte de la lista de alimentos naturales.

¿Qué más necesito saber?

- Su niño seguirá esta dieta bajo la supervisión de un médico y un nutricionista y deberá acudir a consultas frecuentes de control. No pare, ni cambie, la dieta de su niño sin consultarlo primero con su médico.
- Con frecuencia, los niños requieren medicamentos, además de la dieta, para lograr un mejor resultado.

Esta hoja educativa contiene solo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.