

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON ESOFAGITIS EOSINOFÍLICA

1. ¿QUÉ ES LA ESOFAGITIS EOSINOFÍLICA?

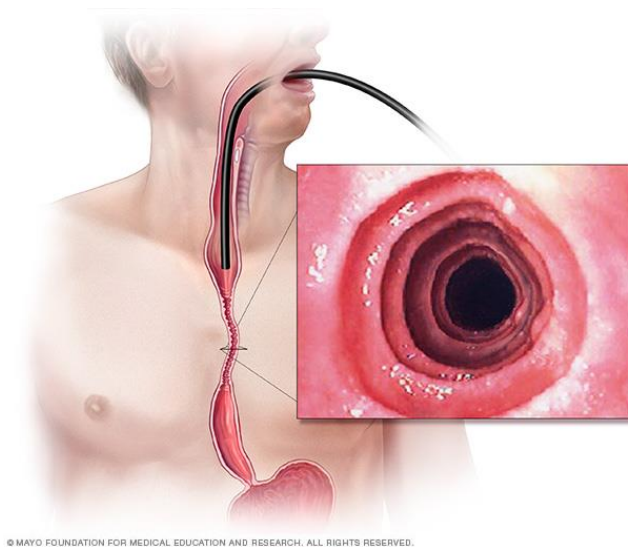
La esofagitis eosinofílica es una enfermedad alérgica, producida mayoritariamente por alimentos, que condiciona una **inflamación crónica del esófago**, el conducto tubular por donde pasa la comida desde la boca hasta el estómago. Es una enfermedad frecuente en la infancia, pero eso no quita que no pueda aparecer en la etapa adulta.

2. ¿QUÉ SÍNTOMAS DA?

- En **niños pequeños** se puede manifestar como rechazo del alimento, ardores, vómitos o dolor abdominal.
- Por otro lado, en **niños mayores de 10 años, adolescentes y adultos** casi siempre hay sensación de dificultad del paso del alimento o atragantamientos/atascos con la deglución de comida sólida, principalmente con la carne.

3. ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico de la enfermedad necesita la demostración mediante **endoscopia** de la existencia de inflamación en el esófago. Durante la realización de la endoscopia se suele tomar una **muestra (biopsia)** para estudiar a nivel microscópico la inflamación.



4. ¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

1. Recomendaciones generales

En este apartado es fundamental comer despacio y masticar bien los alimentos, para evitar la aparición de impactaciones esofágicas.

2. Recomendaciones dietéticas

Entre los distintos tratamientos disponibles, el único que actúa directamente sobre la causa de la enfermedad, es la **dieta de eliminación de alimentos**. Antes existían otros tipos de dietas, pero dado que implicaban muchas restricciones dietéticas durante bastante tiempo se han abandonado.

Con estas dietas hemos aprendido a identificar los alimentos que más frecuentemente provocan la enfermedad, que son **la leche, el trigo y los huevos**, siendo también importantes, pero en menor medida, las **legumbres** en España. Por ello si está interesado/a en saber qué alimentos son los que causan su enfermedad, puede hacer lo que se conoce como una **dieta de eliminación de alimentos**, la cual consiste en:

- a) **1º Fase.** En esta primera fase, **eliminamos 2 alimentos (leche y trigo) durante 6 semanas**. Si documentamos una respuesta favorable en la endoscopia tras esta dieta, se puede pasar a la siguiente fase.
- b) **2º Fase.** Ahora **incrementamos el nivel de restricción a 4 alimentos** (leche, trigo, huevos y legumbres) **durante 6 semanas adicionales**. Si vemos que hay respuesta a la dieta, debemos ir reintroduciendo los alimentos retirados de manera individual durante 6 semanas y **realizar una endoscopia tras la reintroducción de cada alimento**. Así identificaremos qué alimentos son los que provocan la enfermedad (viendo la reaparición de inflamación en la biopsia del esófago) y los que no.
- c) **3º Fase** (sólo en los muy motivados). Por último, **subimos la restricción a 6 alimentos** (leche, trigo, huevos, legumbres, frutos secos y pescado/marisco).



Sin embargo, antes de realizar cualquier intervención dietética para la esofagitis eosinofílica, debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **No todos los pacientes se curan con la dieta.** La curación actual en España se estima en un 40% para la dieta de 2 alimentos, 60% con dieta de 4 alimentos y 70% con la dieta de 6 alimentos.
- El tratamiento dietético es una apuesta mediante la cual, **pacientes motivados desean acceder a la posibilidad de poder conocer los alimentos que provocan su enfermedad** (y mantenerla así controlada sin la necesidad de fármacos).
- Las dietas no son la mejor opción terapéutica para pacientes con estrecheces del esófago, con síntomas graves, pacientes ya con restricciones en la dieta por alergias alimentarias no relacionadas con la esofagitis o pacientes adolescentes/jóvenes, pues éstos últimos suelen cumplir peor con la dieta.
- Por la existencia de **reactividad cruzada entre distintos alimentos similares** (el organismo puede reaccionar contra proteínas similares contenidas en otros alimentos), cuando se retira la leche de vaca, también se debe evitar la de oveja y la de cabra; cuando se re retira el trigo, también se retiran los cereales con gluten (cebada y centeno).
- En la actualidad, **se debe realizar endoscopia con biopsias esofágicas tras la realización de la cada dieta, y tras 6 semanas de reintroducir cada alimento individual**. No tenemos otros métodos para ver la inflamación en el esófago.
- **No se deben combinar jamás los corticoides tópicos y las dietas** para el tratamiento de la esofagitis eosinofílica. Si se documenta la curación de un paciente que recibe ambos tratamientos, no podremos saber cuál de ellos fue realmente eficaz y debería mantenerse en el tiempo.
- El **proceso de identificación de respuesta a la dieta y alimentos causales de la enfermedad puede ser interrumpido temporalmente** y se puede retomar con posterioridad.

5. VALE, ME GUSTARÍA HACER LA DIETA DE ELIMINACIÓN DE ALIMENTOS, ¿QUÉ ALIMENTOS DEBERÍA EVITAR EN CADA FASE?

1. Fase (eliminación de 2 alimentos, la leche y el trigo durante 6 SEMANAS)

PUEDE CONSUMIR	NO PODRÁ CONSUMIR
<ul style="list-style-type: none"> -Verduras, tubérculos (patata, boniato, yuca), hortalizas y legumbres. -Carnes de todo tipo (excepto embutidos, salchichas y hamburguesas preparadas). -Pescado y marisco (excepto preparados como pescados precocinados, salpicón de marisco, barritas de merluza...). -Huevo. -Jamón serrano y lomo, de piezas enteras (evitar productos loncheados con conservados). -Frutas, evitando aquellas con las que se han tenido síntomas alérgicos previamente (incluido el picor o acorchamiento de la lengua o la garganta). -Frutos secos, evitando aquellos con las que se han tenido síntomas alérgicos previamente (incluido el picor o acorchamiento de la lengua o la garganta). -Chocolate NEGRO PURO sin leche. -Productos aptos para celíacos. Siempre que no lleven leche o proteína de leche de vaca. -Bebidas, yogures, batidos o productos derivados de soja, maíz, arroz, avellanas, almendras, nueces, quinoa o amaranto. -Bebidas no alcohólicas: café, té (sin leche), tónica, mostos o zumos de fruta. -Bebidas alcohólicas: vino de cualquier tipo y bebidas blancas como ginebra, vodka y ron de caña. 	<ul style="list-style-type: none"> -Alimentos con el que haya tenido previamente síntomas alérgicos (picor o adormecimiento de lengua o mucosa oral, urticaria, angioedema, edema de glotis, crisis asmática, vómito/diarrea). -Evite en la medida de lo posible comer fuera de casa (para tener mejor control de la enfermedad). -Leche animal y derivados*: leche de vaca natural o manufacturada (incluyendo leche en polvo, descremadas, condensadas, evaporadas...), productos lácteos (yogures, natillas, flanes o quesos, arroz con leche...), productos elaborados con bechamel (croquetas, lasaña...), productos que contienen leche en alguna cantidad (galletas, magdalenas, pasteles, pastelitos [Donuts®, Bollycaos®, etc.], chocolate con leche, caramelos con leche, ciertas margarinas [ej. Tulipan®], cremas de cacao [ej. Nocilla® y similares], jamón de york y embutidos [chorizo, salchichón, mortadela...]) y todos los productos realizados con leche de cabra u oveja. -Gluten**: cualquier producto que contenga trigo, avena, centeno, espelta, kamut, triticale y/o productos derivados (almidón, harina, panes, pastas...). Como norma general, debe eliminar de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados. -Bebidas alcohólicas: cerveza y whisky.

*Es conveniente que compruebe la etiqueta de **TODOS** los productos manufacturados que no contienen: leche, caseína, caseinato Cálcico (E-4511), caseinato Sódico (E-4512), caseinato Potásico (E-4513), hidrolisatos o lactoalbumina. Estos productos son utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados. Los términos “caldo deshidratado”, “grasas animales”, “cremas” pueden implicar que el alimento contiene ciertas grasas de leche (nata, mantequilla) sin especificar. La denominación “proteínas”: pueden utilizar proteínas de leche sin especificar el contenido. La denominación de “aromas”: pueden ser de queso o contener leche.

**La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son: gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, seitán, extracto de levadura, especias y aromas.

De todas las comidas, **la más afectada será el desayuno**, donde podrá consumir café y té con leche/bebidas/yogures de soja, arroz, maíz, almendras, avellana, nueces, quinoa, amaranto y productos de bollería/repostería/tortitas aptos para celíacos (maíz y arroz) siempre que se aseguren que **NO CONTIENEN LECHE** en su composición (pueden tener huevo y soja). También podrá consumir aceite de oliva, jamón serrano y lomo (es importante evitar los productos en loncha envasados por la alta posibilidad de proteínas de gluten como conservantes). El aviso de que un producto “puede contener trazas de...” no implica que sean productos seguros, aunque no se puede descartar una mínima contaminación accidental.

Para la **comida y la cena** puede tomar tapas de aceitunas, patatas de bolsa y/o boquerones en vinagre. Las verduras deben ser preferiblemente frescas y no en salsas o encurtidas, **las patatas si son fritas, se deben asegurar que no se haya frito con el mismo aceite con el que se hayan frito alimentos como las**

croquetas, empanadillas o san Jacobo. Esto último se debe aplicar también al huevo.

2. Fase (eliminación de 4 alimentos, la leche, el trigo, el huevo y las legumbres durante 6 SEMANAS)

PUEDE CONSUMIR	NO PODRÁ CONSUMIR
<ul style="list-style-type: none">-Verduras, tubérculos (patata, boniato, yuca) y hortalizas.-Carnes de todo tipo (excepto embutidos, salchichas y hamburguesas preparadas).-Pescado y marisco (excepto preparados como pescados precocinados, salpicón de marisco, barritas de merluza...).-Jamón serrano y lomo, de piezas enteras (evitar productos loncheados con conservados).-Frutas, evitando aquellas con las que se han tenido síntomas alérgicos previamente (incluido el picor o acorchamiento de la lengua o la garganta).-Frutos secos, evitando aquellos con las que se han tenido síntomas alérgicos previamente (incluido el picor o acorchamiento de la lengua o la garganta).-Chocolate NEGRO PURO sin leche.-Productos aptos para celíacos. Siempre que no lleven leche o proteína de leche de vaca así como legumbres, incluida la soja.-Bebidas, yogures, batidos o productos derivados del maíz, arroz, avellanas, almendras, nueces, quinoa o amaranto.-Bebidas no alcohólicas: café, té (sin leche), tónica, mostos o zumos de fruta.-Bebidas alcohólicas: vino de cualquier tipo y bebidas blancas como ginebra, vodka y ron de caña.	<ul style="list-style-type: none">-Alimentos con el que haya tenido previamente síntomas alérgicos (picor o adormecimiento de lengua o mucosa oral, urticaria, angioedema, edema de glotis, crisis asmática, vómito/diarrea).-Evite en la medida de lo posible comer fuera de casa (para tener mejor control de la enfermedad).-Leche animal y derivados*: leche de vaca natural o manufacturada (incluyendo leche en polvo, descremadas, condensadas, evaporadas...), productos lácteos (yogures, natillas, flanes o quesos, arroz con leche...), productos elaborados con bechamel (croquetas, lasaña...), productos que contienen leche en alguna cantidad (galletas, magdalenas, pasteles, pastelitos [Donuts®, Bollycaos®, etc.], chocolate con leche, caramelos con leche, ciertas margarinas [ej. Tulipan®], cremas de cacao [ej. Nocilla® y similares], jamón de york y embutidos [chorizo, salchichón, mortadela...] y todos los productos realizados con leche de cabra u oveja.-Gluten**: cualquier producto que contenga trigo, avena, centeno, espelta, kamut, triticale y/o productos derivados (almidón, harina, panes, pastas...). Como norma general, debe eliminar de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados.-Legumbres***. Debe evitar las lentejas, garbanzos, judías (blancas, pintas y verdes), soja, guisantes, altramuces, habas, algarroba, pistacho, alfalfa y cacahuete.-Huevo****: en general, alimentos rebozados, empanados o salsas realizadas con huevos (mayonesa), dulces, merengues, helados, batidos, turrone, flanes, cremas, caramelos, golosinas, hojaldres, empanadas...-Bebidas alcohólicas: cerveza y whisky.

*Es conveniente que compruebe la etiqueta de **TODOS los productos manufacturados que no contienen:** leche, caseína, caseinato Cálcico (E-4511), caseinato Sódico (E-4512), caseinato Potásico (E-4513), hidrolisatos o lactoalbumina. Estos productos son utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados. Los términos “caldo deshidratado”, “grasas animales”, “cremas” pueden implicar que el alimento contiene ciertas grasas de leche (nata, mantequilla) sin especificar. La denominación “proteínas”: pueden utilizar proteínas de leche sin especificar el contenido. La denominación de “aromas”: pueden ser de queso o contener leche.

**La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son: gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, seitán, extracto de levadura, especias y aromas.

***También procede de leguminosas **la goma guar, lagoma arábica, tracanto y garrofin.** Es por ello que es importante revisar los etiquetados.

****Es importante **revisar el etiquetado de productos como patés, carnes o pescados precocinados** y alimentos para celíacos que pueden contener huevo.

De todas las comidas, **la más afectada será el desayuno**, donde podrá consumir café y té con

leche/bebidas/yogures de arroz, maíz, almendras, avellana, nueces, quinoa, amaranto y productos de bollería/repostería/tortitas aptos para celíacos (maíz y arroz) siempre que se aseguren que **NO CONTIENEN LECHE, HUEVO, SOJA u OTRAS LEGUMBRES** en su composición. También podrá consumir aceite de oliva, jamón serrano y lomo (es importante evitar los productos en loncha envasados por la alta posibilidad de proteínas de gluten como conservantes). El aviso de que un producto “puede contener trazas de...” no implica que sean productos seguros, aunque no se puede descartar una mínima contaminación accidental.

A la hora de picar, **no podrá consumir ni CACAHUETES ni PISTACHOS**, dado que son leguminosas o pueden presentar reactividad cruzada.

Para la **comida y la cena** puede tomar tapas de aceitunas, patatas de bolsa y/o boquerones en vinagre. Las verduras deben ser preferiblemente frescas y no en salsas o encurtidas, **las patatas si son fritas, se deben asegurar que no se haya frito con el mismo aceite con el que se hayan frito alimentos como las croquetas, empanadillas o san Jacobo**. Si toma **pasta o fideos para celíacos deben ser sin leche, huevo y harinas/gomas procedentes de leguminosas** y puede prepararlas con salsa de tomate, atún, aceite o verduras (calabacín o berenjena).

3. Fase (eliminación de 6 alimentos, la leche, el trigo, el huevo, las legumbres, los frutos secos, el marisco y el pescado durante 6 SEMANAS)

PUEDE CONSUMIR	NO PODRÁ CONSUMIR
<ul style="list-style-type: none"> -Verduras, tubérculos (patata, boniato, yuca) y hortalizas. -Carnes de todo tipo (excepto embutidos, salchichas y hamburguesas preparadas). -Jamón serrano y lomo, de piezas enteras (evitar productos loncheados con conservados). -Frutas, evitando aquellas con las que se han tenido síntomas alérgicos previamente (incluido el picor o acorchamiento de la lengua o la garganta). -Chocolate NEGRO PURO sin leche. -Productos aptos para celíacos. Siempre que no lleven leche o proteína de leche de vaca así como legumbres, incluida la soja. -Bebidas, yogures, batidos o productos derivados del maíz, arroz o quinoa. -Bebidas no alcohólicas: café, té (sin leche), tónica, mostos o zumos de fruta. -Bebidas alcohólicas: vino de cualquier tipo y bebidas blancas como ginebra, vodka y ron de caña. 	<ul style="list-style-type: none"> -Alimentos con el que haya tenido previamente síntomas alérgicos (picor o adormecimiento de lengua o mucosa oral, urticaria, angioedema, edema de glotis, crisis asmática, vómito/diarrea). -Evite en la medida de lo posible comer fuera de casa (para tener mejor control de la enfermedad). -Leche animal y derivados*: leche de vaca natural o manufacturada (incluyendo leche en polvo, descremadas, condensadas, evaporadas...), productos lácteos (yogures, natillas, flanes o quesos, arroz con leche...), productos elaborados con bechamel (croquetas, lasaña...), productos que contienen leche en alguna cantidad (galletas, magdalenas, pasteles, pastelitos [Donuts®, Bollycaos®, etc.], chocolate con leche, caramelos con leche, ciertas margarinas [ej. Tulipan®], cremas de cacao [ej. Nocilla® y similares], jamón de york y embutidos [chorizo, salchichón, mortadela...] y todos los productos realizados con leche de cabra u oveja. -Gluten**: cualquier producto que contenga trigo, avena, centeno, espelta, kamut, triticale y/o productos derivados (almidón, harina, panes, pastas...). Como norma general, debe eliminar de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados. -Legumbres***: debe evitar las lentejas, garbanzos, judías (blancas, pintas y verdes), soja, guisantes, altramuces, habas, algarroba, pistacho, alfalfa y cacahuete. -Huevo****: en general, alimentos rebozados, empanados o salsas realizadas con huevos (mayonesa), dulces, merengues, helados, batidos, turrone, flanes, cremas, caramelos, golosinas, hojaldres, empanadas... -Frutos secos: debe evitar las semillas de girasol, anacardo, pistacho, almendra, avellana, semillas de calabaza, castaña, bellota, nuez, cacahuete, lino y sésamo. -Pescado y marisco: deberá evitar el tomar algún alimento que contenga productos derivados del mar, ríos o piscifactorías. Debe evitarse tanto los pescados y mariscos frescos como aquellos en conserva. -Bebidas alcohólicas: cerveza y whisky.

***Es conveniente que compruebe la etiqueta de TODOS los productos manufacturados que no contienen:** leche, caseína, caseinato Cálcico (E-4511), caseinato Sódico (E-4512), caseinato Potásico (E-4513), hidrolisatos o lactoalbumina. Estos productos son utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados. Los términos “caldo deshidratado”, “grasas animales”, “cremas” pueden implicar que el alimento contiene ciertas grasas de leche (nata, mantequilla) sin especificar. La denominación “proteínas”: pueden utilizar proteínas de leche sin especificar el contenido. La denominación de “aromas”: pueden ser de queso o contener leche.

****La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son:** gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, seitán, extracto de levadura, especias y aromas.

*****También procede de leguminosas la goma guar, lagoma arábica, tracanto y garrofin.** Es por ello que es importante revisar los etiquetados.

******Es importante revisar el etiquetado de productos como patés, carnes o pescados precocinados y alimentos para celíacos que pueden contener huevo.**

De todas las comidas, **la más afectada será el desayuno**, donde podrá consumir café y té con leche/bebidas/yogures de arroz o maíz y productos de bollería/repostería/tortitas aptos para celíacos (maíz y arroz) siempre que se aseguren que **NO CONTIENEN LECHE, HUEVO, SOJA u OTRAS LEGUMBRES** en su composición. También podrá consumir aceite de oliva, jamón serrano y lomo (es importante evitar los productos en loncha envasados por la alta posibilidad de proteínas de gluten como conservantes). El aviso de que un producto “puede contener trazas de...” no implica que sean productos seguros, aunque no se puede descartar una mínima contaminación accidental.

Para la **comida y la cena** puede tomar tapas de aceitunas, patatas de bolsa y/o boquerones en vinagre. Las verduras deben ser preferiblemente frescas y no en salsas o encurtidas, **las patatas si son fritas, se deben asegurar que no se haya frito con el mismo aceite con el que se hayan frito alimentos como las croquetas, empanadillas o san Jacobo.** Si toma **pasta o fideos para celíacos deben ser sin leche, huevo y harinas/gomas procedentes de leguminosas** y puede prepararlas con salsa de tomate, atún, aceite o verduras (calabacín o berenjena).

6. CONOZCO A ALGUIEN QUE LA PADECE, ¿HAY ALGUNA MANERA DE PREVENIR LA APARICIÓN DE LA ENFERMEDAD?

Dado que la enfermedad aún se encuentra en estudio no podemos dar medidas específicas para ello. Sin embargo, le recomendamos que mantenga una **dieta mediterránea y equilibrada** así como **ejercicio físico regular**. Todo ello mantendrá a su organismo en las mejores condiciones de salud.