

Esofagitis eosinofílica (EoE)

¿Qué es la esofagitis eosinofílica?

La esofagitis eosinofílica (EoE) es una enfermedad inflamatoria crónica del esófago, de origen inmunológico, caracterizada por la presencia aumentada de eosinófilos en su mucosa. En la mayoría de los pacientes, la inflamación se relaciona con la exposición a determinados alimentos.

Puede causar dificultad para tragar, sensación de que la comida se queda atascada, dolor torácico o episodios de atragantamiento. El diagnóstico y el seguimiento se realizan mediante endoscopia digestiva alta con biopsias.

Tratamiento dietético

Dieta de exclusión escalonada

La dieta de exclusión escalonada es una estrategia terapéutica eficaz y respaldada por evidencia científica. Consiste en eliminar grupos de alimentos de forma progresiva, evaluando la respuesta mediante endoscopia.

Importante: la mejoría de los síntomas no siempre refleja la curación de la inflamación. El control debe ser endoscópico.

Primer escalón: exclusión de 2 alimentos

Alimentos excluidos

- Leche y productos lácteos
- Trigo y derivados

Duración habitual: 6–8 semanas, seguida de endoscopia con biopsias.

Menú semanal orientativo

Lunes

- Desayuno: Bebida vegetal y fruta.
- Comida: Arroz con pollo y verduras
- Cena: Patata cocida con pescado blanco

Martes

- Desayuno: Pan de maíz con aceite de oliva
- Comida: Arroz con verduras y carne magra
- Cena: Tortilla francesa con verduras

Miércoles

- Desayuno: Bebida vegetal y fruta
- Comida: Quinoa con pavo y verduras
- Cena: Crema de verduras y patata

Jueves

- Desayuno: Pan sin trigo y fruta
- Comida: Arroz con pescado blanco
- Cena: Pollo a la plancha con verduras

Viernes

- Desayuno: Bebida vegetal y fruta
- Comida: Patata asada con carne magra
- Cena: Ensalada templada de quinoa

Sábado

- Desayuno: Pan de arroz con aceite
- Comida: Arroz con pollo y verduras
- Cena: Pescado blanco con patata

Domingo

- Desayuno: Bebida vegetal y fruta
- Comida: Quinoa con verduras
- Cena: Crema de verduras y tortilla

Segundo escalón: exclusión de 4 alimentos

Indicada si no se consigue remisión histológica con el primer escalón.

Alimentos excluidos

- Leche y lácteos
- Trigo
- Huevo
- Soja y legumbres

Duración: 6–8 semanas, con control endoscópico posterior.

Menú semanal orientativo

Lunes

- Desayuno: Bebida vegetal y fruta

- Comida: Arroz con pollo y verduras
- Cena: Patata cocida con pescado blanco

Martes

- Desayuno: Pan de arroz con aceite
- Comida: Quinoa con carne magra
- Cena: Verduras salteadas con patata

Miércoles

- Desayuno: Bebida vegetal y fruta
- Comida: Arroz con pescado blanco
- Cena: Crema de verduras

Jueves

- Desayuno: Pan sin trigo y fruta
- Comida: Patata asada con pavo
- Cena: Verduras al vapor con arroz

Viernes

- Desayuno: Bebida vegetal y fruta
- Comida: Quinoa con verduras
- Cena: Carne a la plancha con patata

Sábado

- Desayuno: Pan de maíz con aceite
- Comida: Arroz con pollo
- Cena: Crema de verduras

Domingo

- Desayuno: Bebida vegetal y fruta
- Comida: Patata con pescado blanco
- Cena: Verduras salteadas con arroz

Tercer escalón: exclusión de 6 alimentos

Indicada en pacientes que no alcanzan remisión histológica tras la exclusión de 2 o 4 alimentos. Debe realizarse con estrecha supervisión médica y apoyo nutricional.

Alimentos excluidos

- Leche y productos lácteos
- Trigo

- Huevo
- Soja y legumbres
- Pescado y marisco
- Frutos secos

Duración: 6–8 semanas, con control endoscópico posterior.

Menú semanal orientativo (6 alimentos excluidos)

Lunes

- Desayuno: Bebida de arroz + fruta
- Comida: Arroz blanco con pollo y verduras
- Cena: Patata cocida con carne magra

Martes

- Desayuno: Pan de arroz con aceite de oliva
- Comida: Quinoa con pavo y verduras
- Cena: Crema de verduras y patata

Miércoles

- Desayuno: Bebida vegetal + fruta
- Comida: Arroz con carne magra y verduras
- Cena: Verduras salteadas con patata

Jueves

- Desayuno: Pan sin trigo + fruta
- Comida: Patata asada con pollo
- Cena: Arroz con verduras

Viernes

- Desayuno: Bebida de arroz + fruta
- Comida: Quinoa con verduras
- Cena: Carne a la plancha con patata

Sábado

- Desayuno: Pan de maíz con aceite
- Comida: Arroz con pollo y verduras
- Cena: Crema de verduras

Domingo

- Desayuno: Bebida vegetal + fruta
- Comida: Patata con carne magra

- Cena: Arroz con verduras

Reintroducción de alimentos

Cuando se confirma la remisión de la inflamación:

- Los alimentos se reintroducen de uno en uno
- Cada fase dura 6–8 semanas
- Se realiza control clínico y endoscópico

Este proceso permite definir una dieta personalizada, evitando restricciones innecesarias a largo plazo.

Recomendaciones finales

- La dieta debe realizarse siempre bajo supervisión médica
- No iniciar ni modificar dietas sin indicación especializada