

ACCU Aragón

TALLER “LA FIBRA EN LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL: ¿ALIADA O ENEMIGA?”

El pasado 25 de septiembre se celebró un taller titulado **El papel de la fibra en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal: ¿aliada o enemiga?**, una jornada formativa que combinó una parte teórica y un taller práctico de cocina, dirigida a socios/as de ACCU Aragón interesados/as en profundizar en el papel que juega la alimentación en la patología. La sesión estuvo a cargo de Ángel García Plaza, dietista-nutricionista con amplia experiencia en el abordaje dietético de enfermedades digestivas.

Durante la primera parte, el ponente ofreció una **revisión actualizada sobre la evidencia científica relacionada con la fibra y la Enfermedad inflamatoria intestinal (EII)**. Tradicionalmente, la fibra se ha considerado un nutriente problemático para las personas con EII, especialmente durante los brotes, por su potencial para aumentar el volumen fecal y estimular la motilidad intestinal. Sin embargo, Ángel García Plaza destacó que esta visión está cambiando.

La fibra, lejos de ser siempre una enemiga, puede convertirse en una gran aliada, especialmente en fases de remisión o en pacientes con buena tolerancia. Ciertos tipos de fibra, como las fibras solubles y fermentables, contribuyen a modular la microbiota intestinal y a producir ácidos grasos de cadena corta, como el butirato, con reconocidos efectos antiinflamatorios y protectores sobre la mucosa intestinal.

La fibra no es una enemiga en la EII: bien seleccionada y adaptada a cada fase de la enfermedad, puede convertirse en una aliada clave



El ponente subrayó **la importancia de individualizar las recomendaciones**, adaptando la cantidad y el tipo de fibra a la situación clínica del paciente. En los momentos de brote, puede ser necesario limitar la fibra insoluble o recurrir a formas más digestivas (purés, verduras peladas o cocidas), mientras que en fases de estabilidad puede ser beneficioso reintroducir progresivamente alimentos ricos en fibra para mejorar la salud intestinal a largo plazo.

Tras la exposición teórica, los asistentes participaron en un taller práctico de cocina, donde se elaboraron recetas adaptadas a distintas fases de la EII. Bajo la guía de Ángel García Plaza, se mostraron técnicas culinarias para incrementar la tolerancia digestiva sin renunciar al sabor ni a los beneficios nutricionales. Se prepararon platos ricos en fibra soluble, suaves y equilibrados, demostrando que comer saludable y con placer es posible incluso en el contexto de una EII.

El ambiente del taller fue participativo y cercano, con espacio para resolver dudas y compartir experiencias personales. Los asistentes coincidieron en destacar la utilidad práctica de la jornada y la claridad con la que se abordaron conceptos que, con frecuencia, generan confusión entre pacientes y profesionales.

En **CONCLUSIÓN**, el taller dejó un mensaje claro: la fibra no es una enemiga, sino una herramienta que, bien utilizada, puede favorecer la salud intestinal y el bienestar del paciente con EII. La clave está en conocer los distintos tipos de fibra, saber cuándo y cómo introducirlos, y **adaptar siempre las recomendaciones a cada persona**. Iniciativas como esta contribuyen a mejorar la educación nutricional y a fomentar una visión más equilibrada y actual de la relación entre dieta y enfermedad.

