





ALIMENTOS PARA ENFERMEDAD DIVERTICULAR DEL COLON




INDICACIONES DIETÉTICAS

RECOMENDACIONES GENERALES				
	✓	✗		
COCINADO		<ul style="list-style-type: none"> . Mantener un horario Regular de comidas. . No combinar frutas con otras comidas, comerlas a deshoras para evitar las fermentaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> . No comer a deshoras. . Evite las comidas copiosas . Evitar el tabaco 	
		<ul style="list-style-type: none"> . Cocinado sencillo: Hervidos, Plancha, papillote... . Beber el agua fuera de las comidas (2litros/dia) . Verduras semi-cocidas (al vapor) 	<ul style="list-style-type: none"> . Al evolucionar, se puede: brasa o estofado... . Evite guisos, fritos y rebozados. Bollería industrial. . Prestar atención a los alimentos grasos: natas, mantequillas, embutidos, etc 	
		<ul style="list-style-type: none"> . Realizar 6 comidas al Día. Raciones pequeñas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Comer el alimento templado. 	<ul style="list-style-type: none"> . Evitar tener una alimentación desordenada. . No tomar alimentos muy fríos . No tomar alimentos muy calientes.
		<ul style="list-style-type: none"> . Ejercicio físico aeróbico (correr, andar, bici...) al menos 3 veces/semana y 30 minutos al día 		<ul style="list-style-type: none"> . Evitar el sedentarismo.
		<ul style="list-style-type: none"> . No romper el momento de necesidad de defecar. . Regular horarios para ir al servicio, una costumbre más!!! 		<ul style="list-style-type: none"> . Evite excusas para no ir al baño cuando tenga la necesidad, es un gran problema.
		<ul style="list-style-type: none"> . Masticar bien los alimentos. . En algunos casos los alimentos se tomarán: rallados, triturados o en forma de puré (legumbres). 		<ul style="list-style-type: none"> . Evitar aquellos alimentos con semillas: uvas, kiwis, etc . Picantes
		<ul style="list-style-type: none"> . Al inicio, consumir leche de vaca sin lactosa. 		<ul style="list-style-type: none"> . Evitar bebidas muy estimulantes (café y té), especias picantes, chocolate y bebidas carbonatadas (gaseosas) y alcohol. . Evitar fumar. De hecho sería recomendable que lo dejara si es fumador/ra.

**ALIMENTOS ACONSEJADOS, DESACONSEJADOS Y LIMITADOS EN LA
ENFERMEDAD DIVERTICULAR DEL COLON**

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ACONSEJADOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS	ALIMENTOS LIMITADOS
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> Yogures enriquecidos con BIFIDUS 	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera Nata Crema de leche Yogures de frutas y de sabores Quesos muy grasos 	<ul style="list-style-type: none"> Queso fresco Requesón
CARNES	<ul style="list-style-type: none"> Carnes magras: pollo, conejo, Aves: Pollo y pavo sin piel. Fiambres: Pavo y jamón cocido. 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes Rojas aumentan la putrefacción intestinal. Embutidos (mortadela, chopped, butifarra, salchichón...) Patés 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de cerdo Carne de cordero Jamón serrano desgrasado
PESCADOS	<ul style="list-style-type: none"> Pescado blanco: merluza, gallo, lenguado, dorada, mero... 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado azul Marisco en general 	<ul style="list-style-type: none"> Gamba sin piel, ni cabeza
HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> Clara de huevo 2 o 3 unidades por semana bien cocidos 		<ul style="list-style-type: none"> Yema de huevo
AZÚCARES Y BOLLERÍA		<ul style="list-style-type: none"> Azúcares refinados Alimentos azucarados (pasteles, helados, galletas) Chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Miel de abeja
FRUTOS SECOS	<ul style="list-style-type: none"> Nueces de Macadamia (5-7 unidades/día) 		<ul style="list-style-type: none"> Frutos secos si no se mastican correctamente
SEMILLAS	<ul style="list-style-type: none"> Sésamo o Zaragatona (CUIDADO SI NO SE MASTICAN CORRECTAMENTE) Semillas de lino con papaya u otra fruta aconsejada 	<ul style="list-style-type: none"> Todas en caso de crisis inflamatoria (semillas de tomate, guayaba, semillas pequeñas) 	<ul style="list-style-type: none"> Las semillas mencionadas cuidado si no se mastican correctamente.
CEREALES 	<ul style="list-style-type: none"> Trigo Integral Arroz Integral Pan Integral 		<ul style="list-style-type: none"> Cereales refinados, en general cualquiera de los aconsejados que estén refinados.
LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none"> SÓLO Y EXCLUSIVAMENTE EN PACIENTES CON DIVERTICULOSIS NO INFLAMADA 	<ul style="list-style-type: none"> Todas 	
VERDURAS Y HORTALIZAS	<ul style="list-style-type: none"> Zanahoria Calabaza Patata (muy aconsejada por el almidón) 	<ul style="list-style-type: none"> Todas en general AJO (CADA 3 DIAS LA MITAD DE LA UÑA DEL DEDO MEÑIQUE) Chiles 	

ALIMENTOS ACONSEJADOS, DESACONSEJADOS Y LIMITADOS EN LA ENFERMEDAD DIVERTICULAR DEL COLON

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ACONSEJADOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS	ALIMENTOS LIMITADOS
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manzana sin piel ▪ Plátanos ▪ Higos ▪ Peras ▪ Dulce de manzana con pera ▪ Zumo de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frutas crudas con piel ▪ Zumos de frutas con pulpa. ▪ Piña <p>(TODOS ESTOS ALIMENTOS ESTÁN DESACONSEJADOS DURANTE CRISIS DE INFLAMACIÓN)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ciruelas en épocas de inflamación. Si no es así son muy recomendadas para prevenir la enfermedad.
GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aceite de oliva crudo virgen extra 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Otros aceites diferentes al de oliva (girasol, palma, coco...) ▪ Mantecas ▪ Sebo ▪ Mayonesa y salsas comerciales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantequilla ▪ Margarina
BEBIDAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agua (2litros/día) ▪ Zumos de frutas ▪ Caldo de verduras ▪ Infusiones (manzanilla, hierbabuena, peperina, malva y boldo). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bebidas con gas ▪ Café ▪ Bebidas alcohólicas ▪ Zumos de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Té suave ▪ Vino moderadamente
CONDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sal de mar (usar la menos posible) ▪ Perejil ▪ Romero ▪ Laurel ▪ Tomillo ▪ Orégano ▪ Azafrán ▪ Albahaca ▪ Comino ▪ Salvia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Picantes ▪ Mostazas ▪ Ketchup 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vinagre
OTROS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MISO ▪ TOFU ▪ GELATINA DE AGAR-AGAR ▪ Zumo de aloe ▪ Zumos de nopal con limón ▪ Salvado de trigo 		