

# COLITIS



## Información nutricional

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

### ¿Qué es?

Es la inflamación de la mucosa del colon

### Síntomas:

- Inflamación Abdominal
- Dolor Abdominal Intenso
- Presencia de sangre en heces
- Diarrea Frecuente
- Gases intestinales



La colitis puede tener diversos orígenes, desde infecciones por bacterias, presencia de parásitos y trastornos intestinales, hasta una dieta incorrecta o el uso de algunos medicamentos.

Cuando la colitis es persistente es necesario un buen tratamiento.

### Recomendaciones para disminuir los síntomas de colitis:

- Evitar el consumo de aquellos alimentos que provoquen malestar.
- Si los lácteos generan molestias, optar por productos deslactosados light.
- Evitar los alimentos con grasa: embutidos, vísceras, quesos fuertes (brie, camembert, azul etc), crema espesa, helado. Así como alimentos fritos, capeados o empanizados.
- Procurar no comer en exceso, ya que la ingestión de grandes cantidades de alimento puede provocar dolor.
- Incluir dos colaciones al día.
- No comer alimentos picantes, irritantes o muy condimentados.



## Recomendaciones para disminuir los síntomas de colitis:

- Cuidar el consumo de fibra. Preferir la fibra hidrosoluble (fruta sin cáscara, avena, verduras cocidas) de acuerdo a tolerancia.
- Elegir los alimentos que no produzcan gases, se deben de consumir según tolerancia.
- Evitar el consumo de alcohol y cafeína (té negro o verde, café, chocolate)
- Preferir infusiones o tés herbales (manzanilla, hierbabuena.)
- Realizar actividad física 1 hora diaria.
- Tomar 8 vasos de agua natural.
- Consumir alimentos probióticos. (yogurt, jocoque)



## Alimentos a evitar:

### Irritantes

- Café y bebidas con cafeína.
- Cítricos.
- Alcohol.
- Chocolate.
- Chile.
- Jitomate y tomate.
- Pimienta.
- Menta.

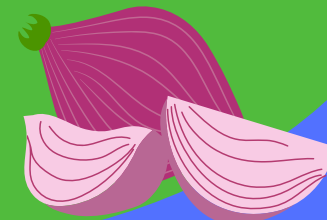


#### Opciones:

- Agua Natural.
- Infusiones sin cafeína.
- Sazonar con hierbas de olor y especias como albahaca, laurel, cilantro, eneldo.

### Productores de gases

- Col, coliflor, brócoli.
- Cebolla.
- Leche entera de vaca o soya.
- Quesos.
- Leguminosas.



#### Opciones:

- Verduras cocidas: espinaca, nopal, zanahoria y chayote.
- Frutas no ácidas.
- Lácteos deslactosados.
- Leche de almendra, arroz o avena.

### Grasas

- Alimentos fritos, capeados, rebozados y gratinados.



#### Opciones:

- Alimentos cocinados SIN grasa: asados al vapor, a la plancha, al horno, empapelado.
- Aceite en aerosol.