

## **Plan de Alimentación para Diverticulosis.**

### **Selección de Alimentos:**

- ♦ **Evitar:** todos aquellos alimentos que contengan semillas (tomate, zapallitos, uva, kiwi, etc.). Tampoco puede consumir semillas (lino, girasol, etc.), o sustancias pequeñas como las granas de repostería.
- ♦ **Las grasas pueden aumentar las contracciones del colon contribuyendo a la incomodidad del paciente.**
- ♦ **Leche:** puede ser entera o descremada.
- ♦ **Yogur y postrecitos:** enteros o descremados.
- ♦ **Quesos:** magros y preferentemente blandos. Deben tener un % grasa <12%. Evitar los quesos duros, semi-duros, fermentados (fontina, gruyere, roquefort, etc.).
- ♦ **Manteca:** es de consumo esporádico, en poca cantidad y siempre sin calentar.
- ♦ **Crema:** poca cantidad y de consumo esporádico.
- ♦ **Aceites:** cualquier tipo pero sin calentar. Se debe consumir en poca cantidad: 2 cdas soperas por día.
- ♦ **Huevo:** Evitar el consumo de la yema.
- ♦ **Carnes:** preferentemente sin grasa visible, ni piel. No deben estar "quemadas" ya que irritan la mucosa del aparato digestivo. Se prefieren subdivididas y con cocción prolongada. Se recomienda que alterne carnes magras (lomo, cuadril, cuadrada, peceto, nalga) con pescado sin espinas y ave sin piel.
- ♦ **Cereales:** preferentemente integrales tanto los panes como las pastas. Evitar el arroz ya sea blanco o integral.
- ♦ **Legumbres:** pueden consumirse licuadas en puré. De consumo esporádico ya que generan gas y pueden incomodar.
- ♦ **Galletitas:** preferentemente de agua y bajas en grasa. Dulces: no rellenas, ni de chocolate, deben ser bajas en grasa.
- ♦ **Productos de panadería y pastelería:** evitar su consumo.
- ♦ **Vegetales:** Deben consumirse sin piel ni semillas. Permitidos: corazón de alcaucil, batata, berenjena (sin piel ni semillas), chauchas (sin hilos ni porotos); punta de espárragos, mandioca, palmitos (centro), papa, remolacha, tomate (sin piel ni semillas), zanahoria, zapallito (sin semillas) y zapallo.
- ♦ **Frutas:** sin piel ni semillas.
- ♦ **Dulces:** evitar los dulces compactos (batata, membrillo) y las mermeladas con semillas o trocitos de frutas, lo ideal es elegir jaleas.
- ♦ **Gelatinas:** dietéticas o comunes.
- ♦ **Golosinas:** de consumo esporádico (quincenal).
- ♦ **Salsas:** no deben ser muy condimentadas, deben incluir los ingredientes permitidos.
- ♦ **Bebidas sin alcohol:** preferir el agua mineral o de la canilla, evitar el consumo de soda o gaseosas por su contenido en gas. Puede consumir jugos light o naturales sin pulpa ni semillas.
- ♦ **Alcohol:** evitar su consumo.
- ♦ **Infusiones:** evitar el café. Se puede consumir: té o mate cocido claros; café descafeinado.

- ♦ **Condimentos:** evitar pimentón, pimienta, mostaza, anís, hinojo, jengibre y nuez moscada. Preferir: orégano, laurel, perejil, albahaca, azafrán, canela y vainilla.

### **Métodos de Cocción:**

- Evitar: frituras y salteados.
- Preferir: horno, microondas, hervido, al vapor, spiedo, disco, parrilla y plancha (sin quemar).

### **Recomendaciones al paciente:**

- ✓ Comer despacio y masticar bien.
- ✓ Realizar 4 comidas principales y 2 colaciones.
- ✓ No comer en exceso.
- ✓ Tomar de dos a tres litros de agua por día.
- ✓ Mantener horarios regulares para cada comida.
- ✓ No acostarse inmediatamente después de comer.
- ✓ No realizar ejercicios intensos o que requieran fuerza después de las comidas.

**Nota:** La profesional firmante no se hace responsable de la transmisión del presente plan de alimentación a terceros.