

DIETA EN LA DIVERTICULITIS AGUDA

RECOMENDACIONES

- Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día.
- Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
- Condimente los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario.
- Evite tomar café, té, alcohol, chocolate, bebidas con gas y masticar chicles.

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos prohibidos
Carnes	Pollo, ternera, pavo, jamón dulce.	Cerdo, cordero.
Pescado	Pescado blanco	Pescado azul.
Huevos	Es conveniente tomar 2 huevos enteros (en forma de tortilla, duro...) a la semana y 2 claras diarias, con el fin de hacer una dieta rica en proteínas.	
Leche y derivados	Leche desnatada, yogur desnatado, queso fresco	Leche entera, queso curado.
Farináceos	Arroz, pasta, patata, pan tostado.	Pan integral.
Vegetales	Zanahoria hervida.	Verduras y legumbres.
Frutas	Manzana al horno o hervida, plátano maduro.	Todas excepto las permitidas.
Azúcares y dulces	Azúcar, miel, jalea, membrillo.	Chocolate, pastelería.
Grasas	Aceite de oliva	
Bebidas	Agua, infusiones, caldos, agua de arroz y de zanahoria, zumo de manzana, bebidas isotónicas (tipo Aquarius...)	

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno / Merienda	Media mañana	Comida / Cena	Postcena
• Yogur • Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo • Fruta como plátano o manzana	• Pan con: queso fresco, jamón york o serrano sin tocino.	• Pasta o arroz. Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan. • Fruta madura o elaborada.	• Yogur. • Galletas (tipo María)

- ✓ Las frutas recomendadas al principio son: plátano y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas con compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
 - ✓ Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín (sin piel) y calabaza, son bien toleradas. Incorpore cocinadas en puré y mezcladas con patata.
- El arroz o las pastas puedes prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo o seco con un poco de aceite.
 - Las carnes y pescados tómelos hervidos, a la plancha, al horno, papillote, etc.
 - El huevo consúmalo pasado por agua, cocido o en tortilla usando poco aceite.
 - El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ☐ Mantener una correcta hidratación. Se recomienda tomar agua, infusiones, bebidas isotónicas, zumos sin pulpa y poco azucarados, caldos desgrasados y caldos ligeros de arroz y zanahoria,.
- ☐ Alimentos y líquidos a temperatura ambiente.
- ☐ Alimentos de fácil gestión como puré de manzana, puré de patata y zanahoria, manzana rallada algo oxidada, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervidos.
- ☐ Progresar la dieta según tolerancia con otros alimentos tipo membrillo, fruta cocida, tortilla francesa con poco aceite o huevo duro, pan tostado tipo biscote
- ☐ Técnicas culinarias sencillas (al vapor, hervido, horno, parrilla, brasa, papillote o plancha).
- ☐ Evitar alimentos flatosos (coles, cebolla cruda, pepino y pimientos), verdura y hortaliza cruda.
- ☐ Evitar condimentos irritantes para la mucosa intestinal como ciertas especias (pimienta, pimentón, nuez moscada, picante...), el café, chocolate, bebidas alcohólicas y alimentos integrales.
- ☐ Limitar fuentes de grasa como mantequillas, margarinas, manteca de cerdo, mayonesa, nata, crema de leche, aceitunas, frutos secos, aguacate, carne y embutidos grasos, pescado graso y productos de bollería / pastelería.
- ☐ Tomar la fruta sin piel y cocida, en compota, el plátano maduro, cocida o en compota, el melocotón en almíbar, el membrillo y el limón.