



Divertículos y dieta con semillas

El consumo de semillas y frutos secos es seguro y no está contraindicado en personas con divertículos ni en quienes tienen antecedentes de diverticulitis.

La evidencia actual, incluyendo revisiones sistemáticas y grandes estudios de cohortes, demuestra que estos alimentos no aumentan el riesgo de diverticulitis ni de recurrencia; incluso se ha observado un efecto neutral o modestamente protector con el consumo moderado de frutos secos.

Las guías clínicas de la American Gastroenterological Association y revisiones expertas establecen que no existe fundamento para recomendar evitar semillas, frutos secos, maíz o palomitas, tomate en pacientes con diverticulosis o antecedentes de diverticulitis, ya que no se asocian con mayor riesgo de complicaciones.

Por otro lado, los patrones dietéticos saludables, especialmente aquellos ricos en fibra proveniente de frutas, cereales integrales y legumbres, se asocian con menor riesgo de diverticulitis incidente. El consumo elevado de carne roja y una dieta occidental pueden aumentar el riesgo.

En resumen, no hay justificación para restringir semillas y frutos secos en estos pacientes según la literatura médica actual.

No existe una dosis óptima ni un tipo específico de fibra claramente superior; **la fibra de frutas y cereales parece ser más protectora que la de vegetales**. Estudios observacionales sugieren que alcanzar al menos 23 g/día de fibra total puede ser beneficioso, pero no hay consenso sobre una cantidad exacta.

Las guías recomiendan un patrón dietético saludable y **evitar restricciones innecesarias de alimentos como semillas y frutos secos, ya que no aumentan el riesgo de diverticulitis**.

Durante la fase aguda de diverticulitis no complicada, se recomienda **dieta líquida clara** para mejorar el confort y reducir el estímulo mecánico sobre el colon inflamado. Esta dieta debe mantenerse solo mientras persistan síntomas y se debe avanzar progresivamente a dieta normal conforme el paciente tolere la ingesta y los síntomas remitan.

Tras la resolución de los síntomas agudos, se recomienda **fomentar una dieta rica en fibra** proveniente de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, alineada con las guías dietéticas generales

1. [Are Nuts Safe in Diverticulosis? A Mixed-Methods Systematic Review of Available Evidence.](#)
Nutrients. 2025;17(13):2122. doi:10.3390/nu17132122.
2. [Diet and Risk for Incident Diverticulitis in Women : A Prospective Cohort Study.](#)
Annals of Internal Medicine. 2025;178(6):788-795. doi:10.7326/ANNALS-24-03353.
3. [Nut, Corn, and Popcorn Consumption and the Incidence of Diverticular Disease.](#)
JAMA. 2008;300(8):907-14. doi:10.1001/jama.300.8.907.
4. [Diverticulitis.](#)
JAMA. 2025;;2836826. doi:10.1001/jama.2025.10234.
5. [AGA Clinical Practice Update on Medical Management of Colonic Diverticulitis: Expert Review.](#)
Gastroenterology. 2021;160(3):906-911.e1. doi:10.1053/j.gastro.2020.09.059.
Practice Guideline