

DIETA PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD DIVERTICULAR DE COLON

Siga estas sencillas recomendaciones para aliviar sus síntomas:

- 1. Ingiera una cantidad suficiente de agua** (unos 2.5l al día), sobre todo entre comidas.
- 2. Mastique bien los alimentos.** Fraccione la ingesta en 4-6 tomas al día.
- 3. Evite las bebidas con gas** (carbonatadas) y **los alimentos flatulentos** (en relación a éstos, la tabla que se muestra a continuación le resultará de ayuda) y las ensaladas.
- 4. Evite las ensaladas.** Tome las **legumbres y verduras en forma de crema o puré.**

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
1. LÁCTEOS	- Leche desnatada. - Yogur natural. - Mantequilla (en caso de gases). - Quesos frescos, fermentados y cocidos tiernos.	- Leche entera. - Quesos grasos o fermentados (roquefort, camembert).
2. AMILÁCEOS y CEREALES	- Patata, sémola. - Arroz. - Pasta. - Harina.	- Cereales integrales.
3. CARNES	- Pollo, ternera, cordero no graso, cerdo, conejo, pavo (tiernos).	- Embutidos con grasa o picante (chorizo, salchichón, salchichas...).
4. PESCADOS	Todos a la plancha o al vapor.	Cualquier pescado frito o en salsa.
5. HUEVOS	En tortilla francesa, esclafados, pasados por agua.	Fritos.
6. VERDURAS Y LEGUMBRES	En crema o puré.	Evitar las flatulentas (lechuga, col, coliflor, brécol, alcachofa, cebolla, pimiento, pepino...).
7. FRUTAS	Todas, crudas muy maduras o cocidas.	
8. GRASAS	- Aceite de oliva o de girasol. - Mantequilla o margarina.	- Frituras.
9. BEBIDAS	- Agua - Infusiones. - Zumos de frutas diluidos.	- Carbonatadas. - Alcohólicas.
10. VARIOS		- Chocolate. - Especias,

