

Recomendaciones nutricionales en la Enfermedad Diverticular

 SANATORIO
ALLENDE
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción médica de seguir una dieta adecuada intestinal, la siguiente guía brinda información sobre la selección de alimentos para lograr la re-introducción paulatina de los mismos, considerando la presencia de síntomas, así como métodos de cocción apropiados.



Los **divertículos** son pequeñas hernias que se forman en puntos débiles de la pared intestinal.

La **diverticulitis** es una de las complicaciones más frecuentes y se trata de la inflamación de los divertículos.

Una dieta adecuada contribuye a disminuir algunos síntomas digestivos asociados, mejorar y mantener un buen estado nutricional y prevenir la aparición de alguna complicaciones.

Recomendaciones generales



Mantener un peso saludable a través de una **alimentación variada y equilibrada**.



Fraccionar la alimentación: realizar entre **4 y 6 comidas diarias**.



Evitar el estreñimiento **seleccionando productos integrales** (pan, galletas, cereales) una vez superado el período inflamatorio e incorporar suficiente cantidad de agua, frutas y verduras al día.



Evitar alimentos ricos en grasas: **fiambres, embutidos, cremas, mantecas, margarinas, aderezos, snacks, productos de panadería, etc.**



Evitar bebidas alcohólicas.



Mantener un **vida activa** y en movimiento de acuerdo a las posibilidades individuales. Consultar con su médico sobre recomendaciones específicas.



Respetar la tolerancia individual: **evitar aquellos alimentos que no sean bien tolerados de forma repetida, por más que se encuentren en esta selección.**

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas



3 porciones
que equivalen a
3 frutas medianas.

¿Cuáles? *Banana, damasco, manzana, pera y durango.*

¿Cómo? *Inicialmente incorporar las frutas cocidas (al horno o en compota) o enlatadas. Si la tolerancia es adecuada comenzar con dichas frutas frescas progresivamente, primero sin piel y luego con ella. Una vez superado el período inflamatorio se pueden consumir en todas sus variantes. Ante síntomas gastrointestinales preferirlas cocidas.*

Vegetales



½ plato en almuerzo y
½ plato en la cena

¿Cuáles? *Zapallito, zanahoria, calabaza, remolacha y berenjena.*

¿Cómo? *Inicialmente incorporar los vegetales cocidos. Si la tolerancia es adecuada comenzar con vegetales crudos como zanahoria y remolacha rallada, tomate, etc. Por último, vegetales de hoja, repollo, brócoli y coliflor. Evaluar tolerancia. Ante síntomas gastrointestinales, seleccionar vegetales cocidos y evitar los crudos. No es necesario retirar las semillas.*

Leche, yogur y quesos



3 porciones
1 porción equivale a:
1 taza de leche (250cc) o
yogur (pote grande) o 2
trozos de queso blando del
tamaño de una galleta de
agua o 2/3 fetas de queso

¿Cuáles? *Siempre descremados. Quesos untables o de pasta blanda.*

¿Cómo? *Incorporar progresivamente en desayunos y meriendas, en preparaciones dulces y saladas (salsa blanca, purés, fécula de maíz o sémola con leche, flan, licuados, etc.) con infusiones, en postres*

Grasas y aceites



2 porciones
1 porción equivale a:
1 una cucharada sopera

¿Cuáles? *Alternar entre aceite de girasol, maíz, soja, oliva y canola.*

¿Cómo? *Consumirlos en crudo y agregados al final de las preparaciones.*

Bebidas

2



8 vasos

¿Cuáles? *Preferir agua. Líquidos sin azúcar y sin gas.*

Carnes magras y huevos



1 porción distribuida:
¼ del plato en almuerzo y
cena o ½ del plato en una
de las dos comidas.
Huevo: 1 por día.

¿Cuáles? Variar entre diferentes opciones.
Pescados: 2 o más veces por semana.
Otras carnes blancas: 2 veces por semana.
Carnes rojas: hasta 3 veces por semana.
¿Cómo? Se sugiere cocción como hervido, al horno
y a la plancha. Retirar siempre la piel y grasa visible.
Huevo: hervido, al agua o en preparaciones como
soufflé, budines y bizcochuelos. No fritos.

Panificados



2 porciones.
1 porción equivale a:
1 bollo de pan francés o
½ taza de cereales de
desayuno tipo copos de
maíz sin azúcar o 4 o 5
galletas saladas o dulces
simples (sin relleno).

¿Cuáles? Pan, cereales blancos en un primer
momento y luego integrales una vez superado el
período inflamatorio. Galletas de agua de bajo
contenido graso o dulces simple sin relleno.
¿Cómo? Distribuidos equilibradamente a lo largo
del día.

Cereales + Vegetales amiláceos



1 porción distribuida en:
¼ del plato en almuerzo y
cena o ½ del plato en una
de las dos comidas.

¿Cuáles? Fécula de maíz, sémola, avena, arroz,
trigo, cebada, pastas, fideos, también se incluyen
papa y batata. Evitar choclo en la etapa inicial.
¿Cómo? Preferir cereales y harinas blancas en un
primer momento y luego seleccionar integrales una
vez superado el período inflamatorio.

Legumbres



1 porción que equivale a:
1 plato cocido a la semana
o 2 cucharadas soperas al
día, también cocidas.

¿Cuáles? Arvejas, porotos, lentejas, garbanzos y soja.
Evitar inicialmente luego probar tolerancia con
pequeñas cantidades. Suspender si presenta
sintomatología.
¿Cómo? En ensaladas, sopas y guisos.

Dulces



¿Cuáles? Azúcar hasta 6 cdtas. por día. Mermeladas o jaleas, miel. Dulces
compactos (batata o membrillo).

Condimentos



¿Cuáles? Aromáticos suaves como canela, orégano, laurel, albahaca, perejil,
romero y nuez moscada.

DISTRIBUCIÓN DIARIA DE LOS ALIMENTOS

Se recomienda realizar 4 comidas principales: **desayuno, almuerzo, merienda y cena**

DESAYUNOS Y MERIENDAS

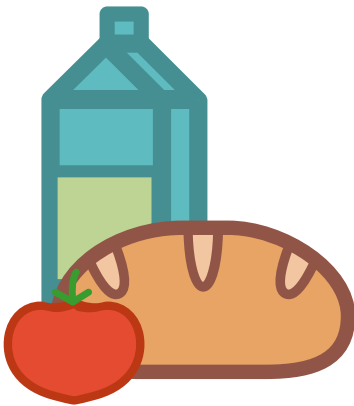
*Lácteos descremados
(leche, yogur y/o queso)*

+

*Cereales / Panificados
(cereal sin azúcar, galletas de
arroz, galletas de agua de bajo
tenor graso, pan)*

+

*Frutas
(según selección indicada)*



ALMUERZOS Y CENAS

*¼ del plato: proteínas
(carne magra)*

+

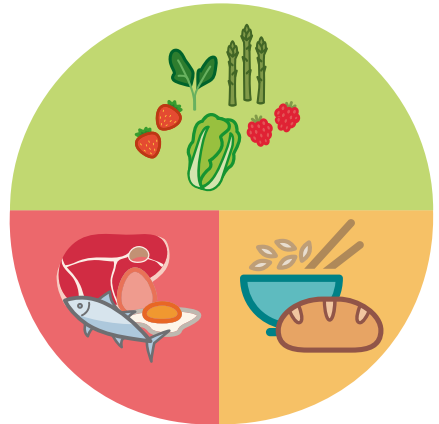
*¼ del plato: harinas, cereales,
papa, batata*

+

*½ del plato: vegetales
(según selección indicada)*

+

*1 porción de grasas saludables
(aceite en crudo)*



Estas recomendaciones fueron elaboradas en base a las Guías de la Asociación Americana de Gastroenterología (AGA) para el manejo de la diverticulitis aguda y revisión bibliográfica del Servicio de Nutrición.



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553