



## ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA PACIENTES CON DIVERTÍCULOS

Los divertículos son sacos que se pueden formar en el revestimiento del sistema digestivo, localizándose principalmente en el colon. Enlistamos los alimentos recomendados para evitar o disminuir los síntomas:

### CARNES

Pollo sin piel  
Pescado  
Carne roja magra (sin grasa)  
Atún en agua  
Jamón de pavo  
Huevos (tibio, poché, revuelto sin grasa)

### LECHE Y DERIVADOS

Leche descremada  
Queso panela  
Queso cottage  
Yogurth

Nota: La preparación debe ser asado, al vapor, cocido o al horno

### FRUTAS Y VERDURAS

Se recomienda el consumo de todas las frutas, retirando las semillas y la cáscara, también las verduras deberán ir cocidas, sin cáscara y semillas.

Nota: Una vez que pase la fase aguda de la enfermedad, su médico y/o nutriólogo le indicará como ir introduciendo los alimentos con fibra (frutas con cáscara, lechuga, espinaca, acelgas, berros, nopales, apio, brócoli, etc).

### LEGUMINOSAS

Evite consumir frijol, lenteja, chícharo, haba, garbanzo, etc.

### CEREALES Y HARINAS

Bran Flakes, All Bran  
Avena natural  
Salvado de trigo  
Germen de trigo  
Pan integral  
Tortilla de maíz  
Harinas integrales  
Arroz integral (salvaje)

### RECOMENDACIONES

Consumir grasas y azúcares con moderación.

Debe tomar por lo menos 2 litros de agua diario.

Evite irritantes: café, té negro, chile, salsas picantes, bebidas alcohólicas, moles, adobos y condimentos en general

Nota: Durante la fase aguda de la enfermedad se recomienda consumir cereales y harinas que no sean integrales (pan blanco, pasta, arroz, tortilla de harina, papa)