Guía de dieta para la diverticulitis

Qué comer durante un brote — y cómo prevenir el siguiente

Durante un brote (diverticulitis activa)

Mientras el colon está inflamado, hay que darle descanso. Su médico puede recomendar líquidos claros por 1 a 3 días, y luego alimentos bajos en fibra a medida que mejora. Siga primero las instrucciones que le dé nuestra oficina.

- Líquidos claros: agua, caldo claro, jugo de manzana o de uva blanca, gelatina simple, paletas de hielo, bebidas deportivas claras.
- Luego, alimentos bajos en fibra: arroz blanco, pasta y pan refinados, huevos, carnes magras tiernas y pescado, verduras bajas en fibra bien cocidas sin piel ni semillas, fruta enlatada sin piel.
- Evite durante un brote: alimentos altos en fibra y difíciles de digerir, cafeína, alcohol, comidas picantes y carne roja.

Al recuperarse

- Vuelva a añadir fibra poco a poco durante días o semanas — añadirla toda de golpe causa gases y cólicos.
- Tome mucha agua; la fibra funciona mejor cuando está bien hidratado.

A largo plazo: prevenir el siguiente brote

Una vez recuperado, la meta es una dieta alta en fibra — la fibra mantiene las heces blandas y reduce la presión en el colon:

- Frutas y verduras todos los días; frijoles y legumbres (lentejas, frijoles rojos, garbanzos) según su tolerancia.
- Granos integrales — pan y pasta de trigo integral, avena, arroz integral.
- Manténgase hidratado y activo.
- Limite: la carne roja frecuente, las carnes procesadas y los alimentos procesados, y el alcohol.

Un mito común

NO necesita evitar las nueces, las semillas, el maíz ni las palomitas de maíz. Las hojas informativas antiguas los prohibían, pero la investigación no ha demostrado que causen brotes — la guía actual de gastroenterología no los restringe.

Llámenos de inmediato si

Llame al (863) 824-3447 — o busque atención urgente — si el dolor abdominal empeora, si tiene fiebre, vómitos, sangrado rectal o si no puede retener líquidos.

Material educativo para pacientes — siga las instrucciones de su médico si difieren de esta hoja.