

DIETA PARA LA DIVERTICULOSIS

Guía y Menú

ÍNDICE

1. ¿Qué es la diverticulosis?
2. Objetivos de la dieta
3. Alimentos recomendados
4. Alimentos prohibidos
5. Menú orientativo
6. Consejos para prevenir brotes
7. Advertencias

1. ¿Qué es la diverticulosis?

La diverticulosis es la presencia de divertículos en el colon sin inflamación. La alimentación adecuada ayuda a prevenir brotes de diverticulitis.

2. Objetivos de la dieta

- Mejorar el tránsito intestinal
- Prevenir el estreñimiento
- Reducir el riesgo de inflamación
- Mantener la salud digestiva

3. Alimentos recomendados

Frutas ricas en fibra

- Manzana
- Pera
- Kiwi
- Ciruelas
- Frutos rojos

Verduras

- Espinacas
- Brócoli
- Zanahoria
- Calabacín
- Acelgas

Cereales integrales

- Avena
- Pan integral
- Pasta integral
- Arroz integral

Legumbres

- Lentejas
- Garbanzos
- Alubias

Grasas saludables

- Aceite de oliva
- Aguacate
- Frutos secos
- Semillas de chía y lino

4. Alimentos prohibidos o a limitar

- Carnes procesadas
- Frituras
- Comida rápida
- Azúcares añadidos
- Harinas refinadas
- Alcohol
- Ultraprocesados

5. Menú orientativo para diverticulosis

Desayuno

- Avena con fruta y semillas
- Pan integral con aguacate
- Yogur natural con chía

Comida

- Lentejas con verduras
- Arroz integral con pollo
- Ensalada completa con frutos secos

Cena

- Pescado al horno con verduras

- Crema de calabacín + pan integral
- Tortilla con espinacas

6. Consejos para prevenir brotes

- Aumentar la fibra de forma progresiva
- Beber 1,5–2 litros de agua al día
- Evitar el estreñimiento
- Realizar actividad física regular
- Reducir el estrés
- Evitar comidas muy copiosas

7. Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye recomendaciones médicas. Consultar siempre con un profesional sanitario.