



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA DIVERTICULOSIS

INTRODUCCIÓN

La diverticulosis es una alteración de la pared del colon, caracterizada por la presencia de “bolsa” llamados divertículos que se forman cuando se hernia la mucosa en las zonas más débiles de la pared. La mayoría de las personas con diverticulosis no tiene síntomas aunque algunas veces provoca cólicos leves, hinchazón abdominal o estreñimiento.

La diverticulosis se asocia a la falta de fibra en la dieta y al incremento de presión en la pared del colón.

El soporte nutricional debe considerarse como parte integral del tratamiento primario de la enfermedad ya que una dieta rica en fibra incrementa la masa fecal regularizando los movimientos intestinales, actuar como prebiótico en el colon, favoreciendo el crecimiento de especies beneficiosas de la microbiota intestinal y evita el estreñimiento, mejorando los síntomas.

Además puede prevenir la diverticulitis, inflamación de dichas “bolsas” que provoca dolor abdominal, cólicos, fiebre, y en casos graves, obstrucciones, desgarros y sangrado.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

1. Conseguir y mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación
2. Reducir el tiempo de tránsito intestinal, consiguiendo así un patrón de defecación normal, para reducir el riesgo de presentar obstrucción intestinal.
3. Reducir la aparición de sintomatología abdominal asociada, y prevenir complicaciones o episodios agudos de diverticulitis

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

1. Fraccione la alimentación en 4 o 5 tomas
2. Asegúrese de beber más líquidos a medida que aumenta la cantidad de fibra que consume. Trate de beber al menos 2 - 2,5 litros u 8 vasos de agua al día
3. Elija huevos, carne de ave, carne magra y pescado como fuente proteica y limite el consumo de carne roja y procesada
4. Haga ejercicio de manera regular para fortalecer los músculos abdominales
5. Responder a la urgencia de defecar para evitar obstrucciones, creando un hábito y dedicándole el tiempo necesario

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS EN DIVERTICULOSIS

1. **Aumente la cantidad de fibra consumida en su dieta hasta los 25-30 gramos/día:**
 - Trate de no agregar demasiada fibra a su dieta de una sola vez. Podría tener síntomas como hinchazón, calambres o gases. Puede prevenir estos síntomas aumentando su ingesta de fibra poco a poco.
 - Revise las etiquetas de información nutricional para ver la cantidad de fibra dietética. Trate de obtener 5 gramos de fibra por porción.
 - Siga las recomendaciones para la elección de alimentos altos en fibra presentada a continuación:
 - Reemplace el pan blanco refinado por panes, cereales o pastas integrales. Elija arroz integral en lugar de arroz blanco. Consuma una amplia variedad de cereales integrales (salvado de trigo integral, avena integral, trigo bulgur, cebada, centeno, espelta integral, quinoa)

- Consuma 3 - 4 piezas de fruta entera al día, siempre que sea posible con piel y bien lavada (kiwis, cítricos, ciruelas, manzanas, plátanos, melocotones, peras, higos etc)
- Tome al menos 2 raciones al día de verduras, incluyendo una ración en crudo y hojas verdes. (lechuga, espinacas, berros, espárragos, remolacha, champiñones, calabaza, brócoli, alcachofas, zanahorias, etc)
- Consuma legumbres, de 2 a 3 veces por semana, preparadas enteras o en puré (sin pasar por el chino o pasapurés). Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión. (judías pintas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes, etc.)
- Incluya frutos secos y frutas desecadas, en pequeñas cantidades (almendras, pistachos, anacardos, nueces, uvas pasas, ciruelas secas, coco desecado, etc).

2. Trate de consumir diariamente alimentos ricos en **probióticos**, como yogures, leches fermentadas, kéfir, etc.

Los alimentos probióticos son alimentos con microorganismos vivos que proporcionan numerosos efectos beneficiosos sobre la salud tales como la reducción de molestias gastrointestinales o el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Actualmente existen en el mercado una amplia variedad de comprimidos, cápsulas y sobres que contienen microorganismos probióticos liofilizados y aportan un contenido en bacterias muy elevado. Consulte con su médico la posibilidad de añadir este suplemento a su rutina diaria de manera individualizada.

3. Aumente el consumo de **fibra prebiótica fermentable o soluble** que favorece una mejor composición de la microbiota (cebolla, ajo, alcachofa, espárrago, tomate, puerro, plátano, trigo, centeno, cebada, etc) Existen dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. Es difícil encontrar alimentos con un solo tipo de fibra.

Los alimentos integrales, los frutos secos, las frutas poco maduras, con piel y desecadas, y ciertas verduras (espinacas, guisantes, habas, etc.) son muy ricos en fibra insoluble. Mientras que la fibra soluble la encontramos en frutas sin piel y bien maduras como la manzana, el plátano, la pera, el membrillo, las legumbres sin piel, la patata, la zanahoria, la batata, el boniato, la harina de maíz y el pasta o arroz blanco refinado.

El tipo de fibra y cantidad puede modificarse según el grado de maduración y tipo de cocinado.

EJEMPLO MENÚ

DESAYUNO	½ MAÑANA y Merienda	COMIDA/CENA
- café con leche y/o yogur (si se desea edulcorar, elegir preferiblemente stevia) - tostada integral con tomate y aceite/bol de cereales integrales - fruta	- yogur/kéfir - fruta - frutos secos	- verdura cruda/plancha/vapor - cereal o patata o legumbre - pescado/ave/huevos/carne magra -pan integral -yogur/fruta

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	- Café + leche desnatada - 2 Tostadas integral + tomate y aceite	- Té - bol de 2 Yogures desnatado + cereales integrales + pera + plátano (+canela/stevia)	- Infusión - Tostada integral con pavo y queso fresco	-café con leche - 5 galletas maría integral	- café - cereales integrales/muesli con leche desnatada y fresas	-Zumo de naranja - Baguetina de pan integral con tomate rallado y aceite y jamón	- Café con leche desnatada - Zumo de naranja - bizcocho casero
almuerzo	4 nueces + 1 pera	Puñado de almendras + naranja + 2 lonchas de pavo	1 Manzana + 2 yogures	1 pera + 1 queso de burgos con miel	1 rodaja piña + mix de frutos secos crudos	Pincho de tortilla en pan integral	2 kiwis + mix de frutos secos crudos
comida	- Lentejas con verduras - Filete de pollo a la plancha - pan integral - yogur desnatado	- Arroz integral con champiñones y pimiento - Bacalao al horno con calabacín -pan integral - kéfir	Ensalada campera: patata + verduras crudas + atún +huevo cocido - pan integral - rodaja de piña	- Merluza con salsa de tomate natural - ensalada mixta -pan integral - 1 naranja	Ensalada de arroz integral + mix de verduras crudas - 1 unidad kéfir	1 plato de spaguettis integrales con carne picada 1 ensalada mixta 2 yogures desnatado	-Rodaja Salmon+ espárragos trigueros brócoli+ al vapor - pan integral - 2 yogures desnatado
merienda	1 manzana + vaso de leche desnatada	Montadito de lomo	1 bol de fresas con queso batido + 1 onza de chocolate	1 plátano + bizcocho casero	Batido de frutas: 1 vaso de leche + plátano+ melocotón	2 ciruelas + queso batido desnatado	1 manzana + montadito de pan integral de pavo natural
cena	Tortilla francesa rellena de verduras salteadas (pimientos, calabacín, berenjena, etc..) - pan integral -2 mandarinas	-Crema de calabaza + filete de ternera -pan integral - 2 yogures desnatados	-Guisantes con cebolla jamón - filete de pavo con especias -pan integral -1 melocotón	- Alcachofas con quinoa en sofrito de tomate con cebolla -pan integral - 2 unidades de kéfir	- Judías verdes con patata cocida + pechuga de pollo asado -pan integral -1 yogur desnatado	-Coliflor al ajoarriero -Lata de sardinillas - Vaso leche desnatada - Onza de chocolate	- Setas al ajillo - Filete de ternera - Pan integral - 2 unidades kéfir

KCAL	2.238 KCAL
HIDRATOS DE CARBONO	51%
PROTEINA	17,4%
GRASAS	31%
- % SATURADAS	7,4 %
- % MONOINSATURADAS	15,2%
- % POLIINSATURADAS	6%
▪ OMEGA 3	680 Mg
FIBRA	34,2 Gr