

**RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA DIVERTICULITIS AGUDA.****HOSPITALIZACIÓN A DOMICILIO****Objetivo:**

Proporcionar líquidos por vía oral que produzcan una mínima estimulación del tracto gastrointestinal, sean fáciles de absorber y contengan la mínima cantidad posible de residuos.

DIETA PARA DIVERTICULITIS**DIETA LÍQUIDA CLARA:****(PARA LOS 3 PRIMEROS DÍAS)****ALIMENTOS LÍQUIDOS RECOMENDADOS:**

- Caldo desgrasado
- Bebidas:
 - Café y té (infusiones suaves o descafeinadas) y refrescos carbonatados (de cola, sabor naranja, limón, tónica, etc...)
 - Zumos de frutas filtrados (colados, sin pulpa)
- Varios:
 - Polos (helados de hielo)
 - Edulcorantes: Azúcar y miel.
 - Sal (salvo contraindicación médica).

ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

Se debe **evitar todos los demás alimentos** (tanto sólidos como líquidos), como **la leche** y los preparados líquidos a base de leche, los zumos de frutas con pulpa, el jugo de las ciruelas, los néctares, el zumo de tomate, los helados (salvo los polos), **las grasas** (incluido el aceite de cualquier tipo) y **las bebidas alcohólicas**.

Están desaconsejados al principio: leche, quesos, embutidos, carnes muy duras y fibrosas, pescado azul, marisco, cereales y verduras muy fibrosas.

A PARTIR DEL 3^a ó 4^o DÍA, si la evolución clínica es buena, se administrará dieta progresiva según le vaya indicando su médico.

CANTIDAD DE LÍQUIDOS CLAROS:
2-3 litros al día.

DIETA BLANDA PROGRESIVA:**(A PARTIR DEL TERCER DÍA)**

- Puede condimentar los platos con sal excepto cuando el médico lo desaconseje.
- Evite las comidas abundantes. Coma en poca cantidad y varias veces al día: lo ideal es repartir la dieta en 6 tomas.
- Mantenga un horario regular en las comidas.
- La preparación de los alimentos debe ser sencilla, sobre todo los primeros días.
- No tome alimentos fritos, rebozados, ni guisos.
- No tome alimentos muy fríos o muy calientes.
- Repose media hora después de las comidas principales.
- Puede comer:
 - Pavo, pollo, jamón York cocido o hervido.
 - Pescado blanco cocido, hervido o a la plancha.
 - Espagueti o fideo pequeño en caldos o sopas desgrasadas.

A PARTIR DEL QUINTO DÍA**(TODO LO ANTERIOR MÁS LO SIGUIENTE)**

- Patata cocida
- Manzana cocida
- Zanahoria cocida
- Pan blanco de poco residuo
- Tortilla francesa o huevo cocido
- Plátano y frutas en almíbar.

A PARTIR DEL SÉPTIMO DÍA:**Ir aumentando la dieta progresivamente.**

- Primero verdura de poco residuo como los guisantes, acelgas....
- Frutas peladas.
- Lo último en incorporar en la dieta serán las legumbres a los 12 días