

ENFERMEDAD DIVERTICULAR

Autoras: Adriana Paola Balderas Galván | Ceriolith Tenorio Flores

MARCO CONSENTIDO

La información incluida en esta sección ofrece orientación general sobre la alimentación en este padecimiento. No sustituye la valoración ni las recomendaciones personalizadas de un profesional de la salud.

► **Objetivo nutricional**

En pacientes con enfermedad diverticular, la alimentación busca:

- Disminuir síntomas digestivos como dolor abdominal, sensación de inflamación o distensión
- Favorecer una buena tolerancia alimentaria durante episodios agudos y en etapas estables
- Prevenir estreñimiento y presión intestinal elevada
- Mantener un estado nutricional adecuado
- Promover una microbiota intestinal saludable

La presentación clínica asociada a divertículos puede tener diferentes momentos: etapas sin síntomas, etapas con síntomas y etapas con complicaciones.

La sugerencia del cambio se debe a que la diverticulosis no entra en la definición de enfermedad diverticular. Se usa este último término cuando hay síntomas relacionados con la presencia de divertículos.

► **Recomendaciones prácticas**

- Ajustar la alimentación según la fase:
 - Fase estable (diverticulosis y enfermedad diverticular sintomática no complicada [EDSNC]): alimentación completa con mayor contenido de fibra, incluir grasas saludables con moderación
 - Fase aguda (diverticulitis): alimentación suave, baja en fibra y de fácil digestión, preferir líquidos claros y alimentos suaves (caldos, purés, arroz, gelatina)
- Priorizar hidratación adecuada durante todo el día
- Evitar periodos prolongados sin comer
- Masticar bien y comer despacio
- Evitar el uso innecesario de antibióticos si no están indicados
- Realizar actividad física de manera regular para favorecer el tránsito intestinal

Preferir

- Verduras cocidas o crudas (según tolerancia)
- Frutas frescas con o sin cáscara (según tolerancia)
- Cereales integrales (avena, salvado, centeno, quinoa, etc.)
- Leguminosas (introducción progresiva)
- Grasas saludables (aguacate, semillas, aceites vegetales)

Moderar

- Verduras crudas muy fibrosas (apio, zanahoria cruda, col, brócoli crudo, coliflor cruda, pepino con cáscara)
- Picante
- Café
- Lácteos (si hay intolerancia)

Evitar o limitar

- Dietas muy bajas en fibra por tiempo prolongado (en fase estable)
- Alcohol
- Comidas irritantes o muy grasosas
- Exceso de alimentos ultraprocesados

Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	• Pollo • Pescado • Huevo • Atún en agua • Queso fresco	• Yogur natural • Lentejas • Frijoles • Garbanzos
Verduras	Cocidas y con moderación en diverticulitis	
	• Calabacita • Zanahoria • Chayote • Espinaca • Acelga	• Jitomate • Pepino • Nopales • Brócoli • Coliflor
Cereales	• Tortilla de maíz • Avena integral • Arroz integral	• Pan integral • Amaranto • Pasta integral
Frutas	Sin cáscara y semillas en diverticulitis	
	• Papaya • Plátano • Manzana • Pera • Guayaba	• Mango • Melón • Sandía • Fresas
Grasas	• Aguacate • Aceite de oliva • Semillas (chía, linaza)	• Nueces • Almendras

Estas opciones pueden intercambiarse dentro del mismo grupo según disponibilidad, temporada y preferencia cultural.

► Menú

Ejemplo de menú diario Fase estable: alta en fibra gradual
Desayuno
Vasito de yogur con avena y fruta
Colación matutina
Yogur natural bajo en grasa, papaya y almendras troceadas si hay buena tolerancia
Comida
Pechuga de pollo a la plancha, lentejas cocidas suaves, verduras cocidas como calabacita y zanahoria, arroz integral y agua natural
Colación vespertina
Rollitos de pavo rellenos de aguacate, acompañados de una mandarina
Cena
Tortitas de atún, acompañadas de verduras salteadas suaves como calabacita o espinaca cocida

► Recetas

Vasito de yogur con avena y fruta		
	Ingredientes (una porción)	Preparación
	$\frac{3}{4}$ de taza de yogur descremado (12 a 14 g de proteína) 3 cucharadas de avena suave $\frac{1}{2}$ taza de manzana o pera cocida partida en cubos 1 cucharadita de miel o edulcorante (opcional) 1 cucharadita de chía (si hay tolerancia) Canela al gusto	- Cocer la fruta en agua hasta que esté suave - Dejar enfriar - Remojar la avena en agua caliente o leche 10 a 15 minutos hasta lograr una textura suave - En un vaso o tazón colocar una base de yogur, una capa de avena y una de fruta cocida - Repetir las capas hasta terminar la mezcla - Espolvorear la chía y la canela - Endulzar con miel (opcional)

Tortitas de atún con claras de huevo y papa		
	Ingredientes (una porción)	Preparación
	1 lata de atún en agua, escurrido 2 claras de huevo 150 g de papa cocida y machacada 1 cucharada de cebolla finamente picada Pimienta y sal en mínima cantidad 1 cucharadita de aceite de oliva o aerosol antiadherente	- Cocer la papa hasta que esté muy suave - Machacar hasta hacer puré - En un tazón, mezclar la papa con el atún escurrido - Agregar las claras y mezclar hasta obtener una pasta homogénea - Formar tortitas con las manos - Calentar un sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva o en aerosol - Cocinar las tortitas a fuego medio 3 a 4 minutos por lado, hasta dorar ligeramente