

Divertículos: cuida tu intestino

Alimentos **suaves y bien tolerados**. En remisión, aumenta la fibra poco a poco para prevenir brotes; en brote agudo, dieta más suave y baja en fibra.



Verduras cocidas y peladas

Recomendado

En remisión y brote suave; mejor sin piel ni semillas.



Fruta pelada y madura

Recomendado

Plátano, manzana asada; suaves para el intestino.



Arroz, pasta y patata

Recomendado

Hidratos suaves bien tolerados.



Pescado y aves a la plancha

Recomendado

Proteína magra fácil de digerir.



Caldos y cremas suaves

Recomendado

Hidratán y nutren en fases delicadas.



Yogur y kéfir

Recomendado

Fermentados que cuidan la microbiota.



La clave: fibra en remisión, suavidad en el brote

Fuera de los brotes, una dieta rica en fibra y agua previene la diverticulitis. Durante un brote, el médico puede indicar dieta baja en fibra o líquida unos días. Adapta según la fase.

Divertículos: cuida tu intestino

Alimentos **suaves y bien tolerados**. En remisión, aumenta la fibra poco a poco para prevenir brotes; en brote agudo, dieta más suave y baja en fibra.



Avena bien cocida

Recomendado

Fibra suave; en remisión ayuda al tránsito.



Legumbres en puré (en remisión)

Recomendado

Pasadas por pasapurés se toleran mejor.



Agua abundante

Recomendado

Clave junto a la fibra para prevenir brotes.



Tortilla y huevo

Recomendado

Proteína suave bien tolerada.



Aceite de oliva en crudo

Recomendado

Grasa saludable que no irrita.



Fibra progresiva (en remisión)

Recomendado

Aumenta fibra poco a poco para prevenir divertículos.



La clave: fibra en remisión, suavidad en el brote

Fuera de los brotes, una dieta rica en fibra y agua previene la diverticulitis. Durante un brote, el médico puede indicar dieta baja en fibra o líquida unos días. Adapta según la fase.

Divertículos: cuida tu intestino

Alimentos que pueden **irritar o favorecer brotes**, sobre todo en fase aguda. En remisión muchos se toleran bien.



Fritos y comidas grasas

Evitar

Difíciles de digerir; evítalos sobre todo en brote.



Picante y especias fuertes

Con moderación

Pueden irritar la mucosa.



Alcohol

Evitar

Irrita el intestino y favorece brotes.



Carnes rojas y procesadas en exceso

Con moderación

Se asocian a más riesgo de brotes.



Ultraprocesados

Evitar

Pobres en fibra y proinflamatorios.



Verduras crudas y flatulentas (en brote)

Con moderación

Col, cebolla cruda: mejor cocidas y en remisión.



Ojo en el brote: menos fibra y nada irritante

Durante un brote, evita fritos, alcohol, picante y crudos; prioriza dieta suave. El mito de evitar frutos secos y semillas de por vida ya no se sostiene: en remisión se pueden tomar.

Divertículos: cuida tu intestino

Alimentos que pueden **irritar o favorecer brotes**, sobre todo en fase aguda. En remisión muchos se toleran bien.



Frutos secos enteros (en brote)

Con moderación

En brote mejor evitar; en remisión se toleran.



Bebidas con gas

Con moderación

Pueden dar distensión y molestias.



Café fuerte

Con moderación

Estimula el intestino; modéralo en brote.



Legumbres enteras (en brote)

Con moderación

En brote mejor en puré o evitarlas.



Lácteos enteros si hay molestias

Con moderación

Prueba versiones desnatadas o sin lactosa.



Azúcar y dulces

Con moderación

Proinflamatorios; mejor limitarlos.



Ojo en el brote: menos fibra y nada irritante

Durante un brote, evita fritos, alcohol, picante y crudos; prioriza dieta suave. El mito de evitar frutos secos y semillas de por vida ya no se sostiene: en remisión se pueden tomar.