

Por medio de las siguientes recomendaciones, se contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del paciente y se motiva para continuar con el tratamiento iniciado en la clínica de forma ambulatoria con un profesional en nutrición.

PACIENTE:

- Establecer un horario regular en la alimentación.
- Ingiera la alimentación despacio y mastique muy bien.
- Evite alimentos fritos prefiera asados o cocidos.
- Prefiera preparaciones sencillas sin condimentos.
- Evite pimienta, mostaza, cominos, pimentón.
- Evite coco, maní, aguacate, salsas, mayonesa, queso crema, crema de leche.
- Debe mantenerse a la expectativa de intolerancias alimentarias para evitar las reincidencias de crisis, recuerde que las intolerancias son individuales en inflamaciones de colon.

NO INGIERA:

- Leguminosas tipo fríjoles, arveja, lenteja, garbanzos.
- No ingiera verduras tipo: repollo, rábano, coliflor, brócoli, cebolla de huevo.
- Frutas y jugos ácidos tipo: mora, maracuyá, tomate de árbol entre otros.
- Leche entera.
- Avena en hojuela o productos integrales.
- Leche de soya.

PREFIERA:

- Sopa de arroz, pastas, guineo, plátano.
- Puede utilizar para condimentar, cilantro.
- Jugos o frutas no ácidos tipo: pera, manzana, guayaba, durazno.
- Coladas de maizena con leche deslactosada.
- Utilizar la leche deslactosada como alternativa.
- Yogurt o kumis dentro de las entre comidas.