

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.
- Ingerir la alimentación despacio y mastique muy bien.
- Evitar alimentos fritos prefiera asados o cocidos.
- Preferir preparaciones sencillas sin condimentos.
- Evitar pimienta, mostaza, cominos, pimentón.
- Evitar 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 inflamaciones de colon.

  
VIGILADO Supersalud

### **NO INGIERA:**

- Leguminosas tipo fríjoles, arveja, lenteja, garbanzos.
- No ingerir verduras tipo: repollo, rábano, coliflor, brócoli, cebolla de huevo.
- Frutas y jugos ácidos tipo: mora, maracuyá, tomate de árbol entre otros.
- 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 por un tiempo la leche deslactosada como alternativa.
- Yogurt o kumis dentro de las entre comidas.