

1. Diverticulosis sin inflamación:

El objetivo es mantener un buen tránsito intestinal.

Alimentación

- ✓ **Dieta rica en fibra** (25–35 g/día):
 - Frutas frescas (manzana, pera, naranja).
 - Verduras y hortalizas.
 - Legumbres (si no producen molestias).
 - Cereales integrales.
 - Semillas de chía o linaza.
- ✓ **Aumentar la fibra de manera gradual** para evitar gases y distensión.
- ✓ **Beber 1.5–2 L de agua al día**, indispensable si se aumenta la fibra.
- ✗ **No es necesario evitar nueces, palomitas o semillas:** la evidencia actual demuestra que no aumentan el riesgo de diverticulitis.

Hábitos

- ✓ Actividad física regular (caminar, nadar, ejercicio moderado 30 min/día).
- ✓ Mantener peso saludable.
- ✗ Evitar el tabaquismo.
- ! Limitar alcohol.

Suplementos

- Es posible que dependiendo de las características individuales de cada paciente, su médico le recomiende **suplemento de fibra (psyllium)**.

2. Tras un episodio reciente de diverticulitis aguda NO complicada (leve)

Alimentación

- Durante los primeros 1–3 días:
 - ✓ **Dieta líquida clara** (caldos, gelatina, agua, té).
- Luego progresar a:
 - ✓ **Dieta baja en residuos** (arroz, pan blanco, pollo, pescado).
- Finalmente volver a dieta rica en fibra tras la recuperación (siempre consultarlo previamente con su digestólogo habitual)

Hábitos

- ✓ Reintroducción paulatina de la actividad física regular (caminar, nadar, ejercicio moderado 30 min/día).
- ✗ Evitar el tabaquismo.
- ! Limitar alcohol.