

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 recaídas de crisis, recuerde que las intolerancias son individuales inflamaciones de colon.

**NO INGIERA:**

- Leguminosas tipo frijoles, arveja, lenteja, garbanzos.
- Frutas ácidas.
- No ingiera verduras tipo: repollo, rábano, coliflor, brócoli, cebolla de huevo.
- No productos integrales o de panadería a base maíz.

**PREFIERA:**

- Sopa de arroz, pastas, guineo, plátano.
- Puede utilizar para condimentar, cilantro, albahaca.
- 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.

Alimentos que aumentan los gases y el mal olor:		Alimentos que inhiben el olor:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres.</li> <li>• Cebollas y ajos.</li> <li>• Col y coliflor.</li> <li>• Leguminosas.</li> <li>• Espárragos y alcachofas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerveza y bebidas con gas.</li> <li>• Especias.</li> <li>• Carne de cerdo</li> <li>• Huevos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla.</li> <li>• Yogurt.</li> <li>• Queso fresco.</li> <li>• Cítricos.</li> </ul>
Alimentos aconsejados:		Alimentos que se deben evitar:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras.</li> <li>• Aves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastas y arroces.</li> <li>• Leche y derivados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de cerdo y charcutería.</li> <li>• Grasas.</li> <li>• Picantes.</li> <li>• Alcohol y bebidas gaseosas.</li> </ul>