

Estimado Paciente:

Deseo darle una pequeña información acerca de su problema colónico: los trastornos funcionales de Colon, pueden ser conocidos por usted como Colitis, Colitis espástica, Colon Irritable, Dispepsia etc., siendo éstos caracterizados principalmente por Distensión abdominal, generalmente por las tardes, con dolor abdominal tipo cólico, difuso y acompañándose ya sea de estreñimiento e incapacidad para evacuar, gases o con evacuaciones semilíquidas.

Algo muy importante que deseo comentarle es que el trastorno funcional de Colon definitivamente no es curable pero sí controlable y el punto principal para un mejor manejo de esta enfermedad es la dieta junto con el tratamiento médico indicado, es por esto que de manera breve deseo enlistar los alimentos que son perjudiciales para su salud y a la vez los que pueden ser benéficos para ésta. Si Usted lleva las indicaciones al pie de la letra tenga por seguro que tendremos una adecuada y satisfactoria evolución. Además recordarle que cualquier duda que surja de su parte me la puede hacer saber de inmediato y con todo gusto la aclararemos.

Alimentos No Recomendados:

Lácteos en cualquiera de sus presentaciones (leche, yogurt, queso, etc.)

Leguminosas (frijoles, habas, lentejas, etc.)

Lechuga, Col, Repollo, Pepino

Arroz, Harina blanca o refinada como Pan, tortillas de harina, Pastas,

Cereales Refinados (Zucaritas, Maizoro, Corn Pops, Fruit Loops, etc.)

Plátano, Chocolate, Menta, Chicle, Café, Palomitas de Maíz

Cigarro

Irritantes (chile, chile colorado, vinagre)

Alimentos enlatados o con conservadores

Bebidas gaseosas y alcohólicas, cerveza "pecado capital"

Alimentos condimentados

Alimentos Recomendados:

Abundantes líquidos (de preferencia agua), Abundantes verduras cocidas

Pollo, Pescado, Carne roja dos veces por semana, Pavo, atún enlatado en agua

Frutas (de preferencia naranja, manzana, melón, sandía, papaya, piña, etc.)

Leche deslactosada (Desly, Lala, Alpura, etc.), Leche de Soya, Leche de almendras

Pan integral, Arroz Integral, Pastas integrales, cereal integral (Cereales Nestlé, Bran flakes,

All Bran, etc).

A continuación le presento una dieta que puede ser de gran ayuda para su problema:

Mañana:

Cualquier cosa de su desayuno habitual sin los elementos que le enumeré en la lista

1½ litros de agua natural

Fruta (excepto plátano) en la cantidad que usted desee, y durante todo el transcurso de la mañana si es posible

Todo esto hasta las 12 del mediodía.

Mediodía:

Cualquier cosa de su comida habitual sin los elementos que le enumeré en la lista

Se recomienda la carne blanca como el pollo y mariscos

No más de dos tortillas de maíz.

Abundantes verduras

Tomar 1½ litros de agua natural durante el transcurso de la tarde

Noche:

Cualquier cosa de su cena habitual sin los elementos que le enumeré en la lista

Se recomienda algo ligero

No irse a la cama con el estomago vacío

Entre comidas le sugiero fruta en la cantidad de su preferencia, no hay límite para esta.