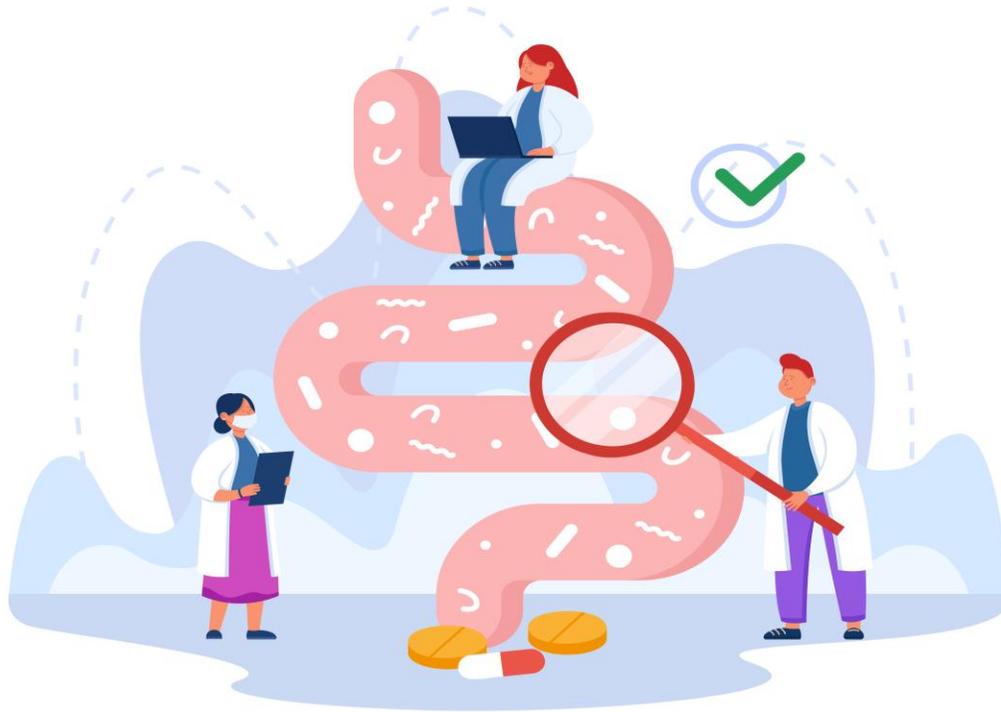




POLIPOS INTESTINALES



Autores: Personal adjunto de la coordinación de investigación.

De inicio definiremos los pólipos como tejido adicional que crece dentro del cuerpo. Específicamente, los pólipos intestinales son acumulación de células en el revestimiento del colon, en su mayoría son inofensivos y casi nunca producen síntomas; cuando los hay, generalmente son presencia de sangre en la ropa interior o el papel higiénico después de evacuar, sangre en las heces, estreñimiento o diarrea que perdura más de una semana. La posibilidad de tener pólipos aumenta con la edad, también con el hecho de haberlos tenido anteriormente, o tener familiares con pólipos y antecedentes de cáncer de colon.

La alimentación balanceada, rica en nutrientes, es bien importante en la prevención de la aparición de pólipos intestinales; **por tanto es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:**



- Aumentar el consumo de verduras de colores rojo, amarillo y naranja, son ricas en vitaminas y antioxidantes que pueden ayudar a mantener el colon sano.
- Incluir en la dieta alimentos ricos en folato (es un tipo de Vit B); contribuyen a evitar la formación de pólipos.
- Incorporar en la alimentación alimentos ricos en calcio, se ha demostrado que es útil en la prevención de la formación de pólipos del colon.
- Concentrarse en los alimentos que contienen grasas saludables, como ácidos grasos omega 3.
- Tomar té verde. Muchos estudios han demostrado su beneficio para prevenir los pólipos y el cáncer de colon. Sustituir algún café mañanero por una taza de té verde.
- Tomar más agua, es fundamental para la salud general. Algunos estudios han demostrado que no ingerir la cantidad adecuada, puede dar lugar a la formación de pólipos en el colon.
- Consumir una cantidad adecuada de verduras y frutas a diario, además de ser ricas en varios nutrientes, también son ricas en fibra, lo cual ayuda a proteger el colon.
- Agregar a su dieta alimentos 100 % integrales, son muy ricos en fibra.
- Elegir fuentes ricas en proteínas, algunos de estos alimentos son además, ricos en fibra, como las fuentes proteicas vegetarianas.
- Escoger alimentos fortificados con fibra adicional, esta es una manera excelente de ayudar a que se cubran las necesidades diarias.

Es vital evitar alimentos que puedan lastimar el colon:

- Limitar la ingesta de grasas saturadas, como carnes rojas y de cerdo, carnes procesadas, como tocino, embutidos, salchichas y carnes frías.
- Disminuir el consumo de azúcar, alimento que se ha relacionado con los pólipos del colon.
- Evitar consumir carnes quemadas, carbonizadas o fritas. Además de evitar o limitar el consumo de ciertos alimentos, también debes tener cuidado con la forma en que los preparas.
- Limitar la ingesta de bebidas alcohólicas, su ingesta excesiva también guarda relación con la formación de pólipos del colon.





Iaanem
Instituto Autónomo de Alimentación
y Nutrición del Estado Mérida

Jehyson
Guzmán
GOBERNADOR

“INDEPENDENCIA, PATRIA SOCIALISTA VIVIREMOS Y VENCEREMOS”.
INSTITUTO AUTÓNOMO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL ESTADO MÉRIDA - IAAANEM
Av. Andrés Bello, C.C. Alto Chama, Planta Baja, Local N°116 / telf.: (0274) 2714281 - 2668585 - 2668776
Twitter: @IAANEM_MERIDA

