

## Dieta Alta en Residuos (Alta en Fibra)

(25-35 gramos de fibra al día)

Grupo alimenticio	Opciones de alimentos	Porciones diarias
<b>Panes, galletas, cereales, pasta, arroz, papas o patatas</b>	Panes, muffins, rosas, pan pita o galletas integrales; cereales integrales o de salvado seco; avena o salvado de avena o sémola de maíz; germen de trigo; pasta integral, arroz integral, papas o patatas con cáscara.	<b>6-11 Porciones Diarias</b> 1 porción = 1 tajada de pan 4-6 galletas ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido ½ a 1 taza de cereal seco
<b>Frutos secos, frijoles secos, chícharos y lentejas</b>	Todo tipo de frijoles secos, chícharos, lentejas, frutos secos, semillas y mantequilla de maní con trozos. Estos alimentos pueden servirse como guarnición o pueden usarse para sustituir porciones de carne.	<b>1-2 Porciones Diarias</b> 1 porción = ½ taza de frijoles, chícharos o lentejas 2 cucharadas de mantequilla de maní 5 frutos secos grandes o 15 pequeños 1 cucharada de semillas
<b>Verduras</b>	Todos los vegetales o verduras, incluyendo: espárragos, brócoli, repollitos de Bruselas, col, zanahorias, coliflor, maíz, berenjena, verduras de hojas verdes, frijoles verdes, pimiento verde, chícharos, papas o patatas con piel, chícharos nevados, espinaca, zapallo, camote, tomates, nabos, calabacitas	<b>3-5 Porciones Diarias</b> 1 porción = 1 taza cruda o ½ taza cocida
<b>Frutas</b>	Todas las frutas frescas o secas, incluyendo: manzanas, albaricoques, bananas, frutas del bosque, dátiles, uvas, toronjas, nectarinas, naranjas, peras, ciruelas, ciruelas pasa.	<b>2-4 Porciones Diarias</b> 1 porción = 1 fruta fresca o ¼ taza de fruta seca
<b>Carne y productos lácteos</b>	Estos alimentos no son fuente de fibra dietética, pero son parte importante de una dieta saludable. Incluya de 4 a 6 onzas de carne, pescado o pollo magros a diario, así como también productos lácteos bajos en grasa.	Entre 4 y 6 onzas de carne magra  Entre 2 y 3 tazas de productos lácteos bajos en grasa

## **DIETA ALTA EN FIBRA**

### **Propósito**

Incrementar la fibra en su dieta para así aumentar el volumen de sus heces.

### **Información General**

Diversos estudios han demostrado que un incremento de entre 25 y 35 gramos en la cantidad de fibra que se consume por día tiene efectos beneficiosos para las personas que presentan un cuadro de diverticulosis, estreñimiento o de Síndrome de Intestino Irritable (“SII”). La fibra dietética puede ayudar en el tratamiento de la diabetes, hiperlipidemia y obesidad. Aumentar la fibra dietética puede a la vez ayudar en el tratamiento de la hipertensión y de la enfermedad coronaria. Sin embargo, el exceso de fibra dietética (más de 50 gramos al día) puede ser contraproducente pues le puede ocasionar diarreas e impedir la absorción de nutrientes.

Los seres humanos no pueden digerir algunos de los carbohidratos complejos que se encuentran en las paredes de las células vegetales. Esta materia no digerible, conocida como “fibra dietética”, pasa a través del tracto gastrointestinal sin ser absorbida por el cuerpo.

En nuestros alimentos encontramos diversos tipos de “fibra dietética” (soluble, insoluble, pectinas, gomas, etc.) y cada tipo provee diferentes beneficios. Al comer una amplia variedad de alimentos ricos en fibra podemos aumentar los beneficios de una dieta alta en fibras. Las frutas, vegetales, granos, frutos secos y semillas contienen fibra. Los productos lácteos, la carne, los aceites o la grasa animal no contienen fibra.

Algunas de las bacterias normales que viven en el colon son capaces de metabolizar la fibra dietética. A medida que las bacterias metabolizan este material vegetal, se puede producir gas. Usted puede disminuir este problema incrementando la fibra gradualmente, comiendo despacio comidas bien balanceadas y masticando completamente los alimentos. Además, beba suficientes líquidos para así prevenir el estreñimiento y la acumulación de material alimenticio en el intestino.

**Especificaciones de su Dieta**  
**Incluya diariamente en su dieta:**

<b>Grupo alimenticio</b>	<b>Opciones de alimentos</b>	<b>Tamaños generales de las porciones</b>
<b>Pan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 o más porciones de pan o galletas 100% de grano integral</li> <li>▪ 1 ó 2 porciones de cereal con alto contenido de fibra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una porción de pan o galletas es 1 onza (1 tajada de pan o 5-6 galletas). Una buena opción debe contener por lo menos entre 2 y 3 gramos de fibra por porción.</li> <li>▪ Una buena opción de cereal debe tener por lo menos 5 gramos de fibra por porción.</li> </ul>
<b>Legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 taza o mas de frijoles, chícharos o maíz.</li> <li>▪ No use las legumbres de tipo verde, sino las que contienen almidón.</li> </ul>	
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 o más porciones de verduras ricas en fibra.</li> </ul> <p><i>Preferiblemente crudas o cocidas ligeramente y sin pelar.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una porción equivale a ¼ de taza de verduras secas, ½ taza de verduras cocidas, o 1 taza de verduras crudas.</li> <li>▪ Una opción alta en fibras debe contener por lo menos 2 gramos de fibra por porción.</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 o más porciones de fruta rica en fibra.</li> <li>▪ Preferiblemente crudas o secas y, cuando sea apropiado, sin pelar .</li> <li>▪ Los frutos secos y semillas son ricos en fibra pero a la vez también altos en grasa. Si usted está tratando de controlar los niveles de grasa en su dieta, coma frutos secos y semillas sólo de vez en cuando o con moderación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una porción de fruta equivale a ¼ taza de fruta seca, ½ taza de fruta cocida o 1 taza de fruta cruda.</li> <li>▪ Una opción alta en fibra debe contener por lo menos 2 gramos de fibra por porción.</li> </ul>

*Para que su dieta cumpla con los requisitos de la “Dosis Diaria Recomendada” (RDA por sus siglas en inglés) debe seleccionar las cantidades y variedades adecuadas de alimentos.*

**Ejemplo de Menu**

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>
Cereal de salvado, leche, banana fresca, tostadas integrales, margarina.	Sándwich de pavo en pan integral, mayonesa, vegetales/verduras crudas, manzana fresca, leche.	Pollo al horno, chícharos, zanahorias al vapor, panecillo de trigo integral, ensalada verde, aderezo para ensaladas, margarina, té helado.
Refrigerio: Uvas frescas		

## Cereales altos en Fibra

6 GRAMOS o más de FIBRA	5 GRAMOS de FIBRA
Barbara's Bakery Cinnamon Puffins (3/4 taza)	Barbara's Bakery Original Puffins (3/4 taza)
Barbara's Bakery Grain Shot (2/3 taza)	Barbara's Bakery Soy Essence (3/4 taza)
General Mills Fiber One (1/2 taza)	Familia No Added Sugar Swiss Muesli (1/2 taza)
Kashi GoLean u Original Good Friends (3/4 taza)	General Mills Wheat Chex (1 taza)
Kashi Organic Promise, Autumn Wheat (1 taza)	Health Valley Soy Flakes (1 ¼ tazas)
Kashi Seven in the Morning (1/2 taza)	Kashi Heart to Heart (3/4 taza)
Kellogg's All-Bran Bran Buds (1/3 taza)	Kellogg's Complete Bran Flakes (3/4 taza)
Kellogg's All-Bran with Extra Fiber (1/2 taza)	Natures Path Multigrain Oat Bran (2/3 taza)
Kellogg's Original All Bran (1/2 taza)	Post Bran Flakes (3/4 taza)
Natures Path Millet Rice Oat Bran u 8-Grain (2/3 taza)	Quaker Crunchy Corn Bran (3/4 taza)
Natures Path Flax Plus o Heritage Multigrain (3/4 taza)	Biscochos de trigo molido, cualquier marca (2 bizcochos)
Avena o salvado de trigo (1/4 – 1/2 taza dependiendo de la marca).	
Post 100% Bran (1/3 taza)	
Post Grape Nuts (1/2 taza)	
Post Shredded Wheat'n Bran (1 ¼ taza)	
Trigo molido, tamaño de cuchara, cualquier marca (1 taza)	
Uncle Sam Cereal (1 taza)	

Todos estos cereales contienen no más de 8 gramos de azúcar por porción.

### Contenido de fibra de frijoles y legumbres

Tipo	Contenido de Fibra
Frijoles Rojos, ½ taza	6.7
Frijoles lima, ½ taza	5.0
Frijoles cocidos, ½ taza	3.3
Norteños, ½ taza	3.0
Ejotes verdes, ½ taza	3.8
Frijoles pinto, ½ taza	3.4
Frijoles negros, ½ taza	3.6
Garbanzos, ½ taza	2.7
Alubias, ½ taza	2.2
Habas, ½ taza	4.4

## Contenido de Fibra de frutas y verduras populares

Frutas	Gramos de Fibra	Verduras	Gramos de Fibra
Manzana fresca mediana, 1	3.0	Alfalfa, ½ taza	0.4
Salsa de manzana, ½ taza	1.5	Alcachofas, 1	4.0
Albaricoques, 2	1.3	Espárragos, 1 taza	2.2
Albaricoques en lata, ½ taza	2.8	Hojas de beterragas, ½ taza	2.2
Albaricoques secos, ¼ taza	4.9	Beterragas, ½ taza	1.4
Banana mediana, 1	1.9	Brócoli crudo, 1 taza	2.9
Moras, ½ taza	4.5	Brócoli cocido, ½ taza	7.3
Arándanos, ½ taza	2.0	Repollitos de Bruselas, ½ taza	3.2
Cerezas, 1	1.0	Col crudo, 1 taza	1.4
Arandanos agrios, 1 taza	4.6	Col cocido, ½ taza	4.0
Dátiles, 3	2.2	Zanahorias crudas, ½ taza	3.6
Higos, ½ taza	2.6	Zanahorias cocidas, ½ taza	3.2
Cóctel de frutas, ½ taza	0.7	Coliflor cruda, 1 taza	2.6
Toronja, ½	1.2	Coliflor cocida, ½ taza	2.0
Uvas, ½ taza	0.7	Apio, 1 taza	2.0
Guayaba, ½ taza	2.7	Ojas de col verde, ½ taza	5.2
Kiwi, 1	2.6	Maíz, 1 ear	2.6
Kinotos, 3	3.9	Pepinillo crudo, 1 taza	0.6
Mango, ½	2.4	Berenjena cruda, ½ taza	0.6
Melón, 1 taza	1.1	Ajo, 1 diente	0.1
Sandía, 1 taza	0.6	Ejotes verdes cocidos, ½ taza	1.5-2.4
Melón Casaba, 1 taza	2.0	Col rizada, 1 taza	3.8
Melón de pulpa verde, 1 taza	1.5	Lechuga, 1 taza	0.5-1.0
Nectarina mediana, 1	1.6	Hongos en lata, ½ taza	2.8
Aceitunas, 5	0.5	Quimbombó (okra), ½ taza	1.0
Naranja mediana, 1	3.1	Cebolla, ½ taza	2.0
Papaya, ½ taza	2.2	Chicharos cocidos, ½ taza	3.8
Durazno mediano, 1	1.4	Cualquier pimiento, ½ taza	.9-1.9
Duraznos en lata, ½ taza	0.5	Papas sin cáscara, ½ taza	0.6
Pera, 1	4.6	Papas con cáscara, 1	5.0
Peras en lata, ½ taza	2.0	Zapallo, ½ taza	3.5
Caqui, 1	0.4	Rábanos, 3	0.2
Piña, ½ taza	0.9	Sauerkraut (col fermentada), ½ taza	3.0
Ciruelas, 2	1.2	Espinaca cruda, 1 taza	1.8
Ciruelas pasa, ¼ taza	2.7	Espinaca cocida, ½ taza	4.5
Pasas, ¼ taza	1.5	Calabacín amarillo, ½ taza	2.5
Frambuesas, ½ taza	2.7	Calabacín de invierno, ½ taza	5.7
Ruibarbo, ½ taza	2.4	Calabacín de bellota, ½ taza	2.1
Fresas, 1 taza	2.7	Camote cocido mediano, 1	2.1
Mandarina, 1	1.5	Tomate crudo mediano, 1	1.6
		Tomate cocido, ½ taza	0.5