

Dieta Baja en Fibra

(no más de 10 gramos de fibra al día)

Grupo alimenticio	Alimentos permitidos	Alimentos no recomendables
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Casi todos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bebidas “Nutricionales” fortalecidas con fibras agregadas como Ensure con fibra o Jevity. <i>Ensure regular no está fortalecido con fibra agregada.</i>
Productos Lacteos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Casi todos <p><i>Si usted tiene antecedentes de intolerancia a la lactosa, no consume leche líquida fresca. Generalmente las leches reducidas en lactosa como Dairy Ease o Lactaide, o la leche fermentada como la leche cortada, el yogurt o los quesos son tolerados sin ningún problema.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yogurt con trozos de fruta. <p><i>Si usted tiene antecedentes de intolerancia a la lactosa, <u>no consume</u> productos lácteos frescos como la leche entera, 2% baja en grasas o descremada. Si tiene antecedentes de intolerancia severa a la lactosa, <u>evite cualquier producto que contenga leche.</u></i></p>
Panes, cereales o granos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panes hechos con harina blanca refinada, harina de papas o harina de arroz, tales como: Pan regular blanco, galletas, rollos, pan para hamburguesas, bolillos hechos con harina blanca, tortillas de harina, pretzels. ▪ Pasta sola o arroz blanco. ▪ Cereales refinados que no tengan más de 1 gramo de fibra por porción: Corn Flakes, Rice Crispies, Special K, Cream of Wheat, Cream of Rice. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cualquier pan, cereal o galleta hechos con harina de grano entero, frutos secos, semillas o fruta. ▪ Totopos de maíz o tortillas de maíz. ▪ Arroz integral o salvaje, pasta de grano entero. ▪ Avena, sémola de maíz, salvado o cereal de grano entero. <p><i>Todos los panes o cereales <u>no deben tener más de 1 gramo de fibra por porción.</u> Lea todas las etiqueta nutricionales cuidadosamente.</i></p>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugo de fruta (ilimitado) ▪ Limitae la fruta sólida a no más de 1 taza al día. ▪ Escoja de la siguiente lista: Asegúrese de que estén peladas y de que sean enlatadas o estén cocidas hasta que estén bien tiernas. Manzanas (salsa de manzana), peras, melocotones, albaricoque, cerezas, mandarinas, y cocteles de frutas hechos con las frutas aquí mencionadas. ▪ Puede comer bananas <u>bien</u> maduras pero deben incluirse en la restricción de “fruta sólida.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Cualquier otra fruta</u> ▪ Frutas del bosque, melones, naranjas regulares, fruta seca, etc.
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugo de verduras (ilimitado) ▪ Papas blancas peladas (ilimitado) ▪ Limite cualquier otra verdura sólida a no más de 1 taza al día. ▪ Escoja de la siguiente lista: Alcachofas, espárragos, beterragas o remolachas, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, berenjenas, cebollas, tomates pelados y sin semillas, rabanitos, frijoles verdes. ▪ Asegúrese de haber cocido bien las verduras 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Cualquier otra verdura.</u> ▪ Camotes, maíz, chícharos, frijoles secos, lentejas, frijoles lima, etc. <i>Evítelos si le han causado gases anteriormente.</i>

	hasta que estén bien tiernas.	
Carne, pescado, aves	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cualquier carne cocida y tierna. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carne dura o fibrosa.
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Margarina, aceite, mantequilla, crema agria o queso crema, aderezo para ensaladas, aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frutos secos, semillas, coco. Aderezos para ensaladas hechos con frutos secos o semillas o fruta, o trozos de verduras como la salsa tártara o la salsa con semillas de amapola.
Dulces	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cualquiera, siempre y cuando estén hechos con ingredientes permitidos como azúcar refinada, gelatina clara, jarabe de goma y/o harina refinada pura, como las galletas básicas o helados, gelatina, caramelos duros o chocolates puros. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dulces hechos con frutos secos, semillas, granos enteros, o frutas que no estén permitidas como ser: jalea, conservas de frutas. ▪ Dulces o galletas que contengan frutas secas o coco.
Misceláneos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se pueden usar con moderación especias finamente molidas (<i>evite las comidas muy picantes</i>), vinagre y extractos como por ejemplo de vainilla. ▪ Condimentos hechos con ingredientes permitidos, como la mostaza preparada finamente molida, catsup, salsa para bistec, salsa para carne. ▪ Mantequilla de maní suave. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mayoría de las salsas, palomitas de maíz, especias enteras o en pedazos grandes.

Pautas para una dieta baja en residuos (baja en fibra)

Objetivos de una dieta baja en residuos (baja en fibra):

Las dietas restrictivas en fibra se recomiendan por un corto plazo de tiempo para las fases agudas de diverticulitis, enfermedad del intestino irritable (colitis ulcerativa, enfermedad de Crohn), enterocolitis infecciosa, antes o después de una operación intestinal, durante la terapia de radio, o para el tratamiento de la diarrea. Esta dieta puede usarse por periodos de tiempo más largos para aquellos pacientes que tienen una estrechez en los intestinos debido a adhesiones o procesos inflamatorios.

Información General:

La fibra dietética es el material vegetal resistente a la digestión de los seres humanos. Este término colectivo incluye la celulosa, hemicelulosa, lignina, pectinas, gomas y mucilágenos. La fibra dietética se encuentra en las frutas, verduras, frutos secos, y granos. Las carnes fibrosas, aunque no tienen fibra, con frecuencia también están restringidas en una dieta baja en residuos. Si se sospecha que el paciente es intolerante a la lactosa, se pueden limitar también los productos lácteos.

Existen dos tipos de fibra:

- Fibras solubles en agua.
 - Estas fibras se encuentran en las frutas, frutos secos, gomas, legumbres y en la avena. Hay cierta evidencia que indica que estas fibras podrían ser beneficiosas para el tratamiento contra la diarrea.
- Fibras insolubles en agua.
 - La celulosa y la hemicelulosa, las cuales se encuentran en las verduras, afrecho de trigo y en el plantago; fermentan lentamente y pueden contener grandes volúmenes de fibra. Éstas pueden aumentar dramáticamente el volumen de las heces.

En la actualidad nosotros restringimos ambas fibras en la dieta baja en residuos.

Nutrición Adecuada:

Esta dieta cumple con los requisitos de la RDA para todos los nutrientes excepto el hierro en las mujeres en edad de procrear.