

Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o nutricionista registrado.

Dieta Baja en Fibra

La fibra dietética es la parte de las frutas, las verduras, los frijoles, los nueces, las semillas y los productos integrales que no se puede digerir. Una dieta baja en fibra incluye alimentos que son fáciles de digerir. Su objetivo debe ser comer entre 8 gramos de fibra o menos al día. Ellos le dirán cómo recuperar la fibra en su dieta cuando sea el momento adecuado.

La dieta baja en fibra sirve para reducir la cantidad y el tamaño de las evacuaciones. Esto ayuda a aliviar la irritación gastrointestinal y el malestar. En caso de estrechamiento del intestino, una dieta baja en fibras también puede prevenir obstrucciones.

Sin embargo, si sigue una dieta baja en fibra durante mucho tiempo, es posible que no obtenga la suficiente cantidad de vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para funcionar. Hable con su médico o nutricionista registrado sobre cuánto tiempo debe seguir esta dieta. Ellos le informarán si necesita suplementos nutricionales.

Pautas generales

- Coma entre 5 y 6 comidas pequeñas al día o aproximadamente cada 3 a 4 horas.
- No se salte ninguna comida.
- Limite la comida ácida, picante, frita y alta en grasa.
- Beba abundante cantidad de líquido (al menos 8 tazas) por día. El agua simple es la mejor opción.
- Limite las bebidas con cafeína, carbonación, azúcar y sustitutos de azúcar.

En las siguientes páginas se recomiendan alimentos bajos en fibras. Mantenga esta lista a mano mientras elige alimentos.

Sugerencias de alimentos bajos en fibra

Tipo de alimento	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Granos	<p>Elija alimentos de granos con menos de 2 gramos de fibra por porción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de trigo o arroz • Sémola de maíz (granos finos) • Tortillas: harina blanca o maíz • Arroz blanco bien cocido (No enjuagar ni remojar antes de cocinar) • Cereales fríos y calientes hechos de harina blanca o refinada, como arroz inflado o copos de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan 100% integral o pan hecho con harina integral, semillas o nueces • Arroz integral, quinua, kasha y cebada • Tortillas integrales • Pastas integrales • Cereales integrales y ricos en fibra, como avena, copos de salvado y trigo triturado • Palomitas de maíz
Carnes y otras proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Aves, pescado, carne de res, cerdo o cordero magro, muy tierno y bien cocido (Si tiene estenosis o una estoma, cocine lentamente las carnes hasta que estén suaves y píquelas) • Huevos bien cocidos • Mantequillas suaves de nueces, como mantequilla de maní, almendra o girasol • Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetes, chuletas de cerdo y otras carnes que son grasosas y tienen cartílago • Carne, ave y pescado fritos • Mariscos con una textura dura o gomosa, como camarones • Fiambres, como la salchicha de bolonia y el salame • Salchichas, tocino y perritos calientes • Frijoles, chicharros y lentejas secos • Hummus • Sushi • Nueces y mantequillas de nueces con trozos
Leche y productos lácteos	<p>Si tiene intolerancia a la lactosa, los productos lácteos de vaca o cabra pueden empeorar la diarrea. Los alimentos marcados con un asterisco (*) tienen lactosa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche* • Leche deslactosada • Leche cortada* 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Leche de chicharro y leche de soja (Pueden causar diarrea, gases, hinchazón y dolor abdominal) • Crema • Mezcla de leche y crema • Crema agria • Yogur con frutas, nueces, granola o chocolate agregados

Tipo de alimento	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Leche y productos lácteos (continuación)	<ul style="list-style-type: none"> • Leches no lácteas fortificadas: almendra, anacardo, coco o arroz • Kéfir* • Yogur* o yogur deslactosado • Queso suave (Los quesos duros y añejos, como el cheddar, el suizo o el parmesano, suelen tener menos contenido de lactosa) • Requesón* o requesón deslactosado • Helado bajo en grasas* o helado deslactosado • Sorbete* 	
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras enlatadas y bien cocidas sin semillas, piel o cáscara • Zanahorias o frijoles verdes cocidos • Papas blancas, rojas o amarillas sin piel • Jugo de vegetales colados 	<ul style="list-style-type: none"> • Brotes de alfalfa y frijol • Verduras crudas y poco cocidas: remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, verduras de hoja verde, maíz, pepino, chicharros, col rizada, habas de lima, champiñones, oca, aceitunas, pepinillos y salsas de pepinillos, cebollas, nabo, pimientos, piel de papa, chucrut, espinacas y tomates
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas suaves y bien cocidas sin piel, semillas ni membranas • Frutas enlatadas en jugo, como duraznos o peras • Mermeladas y conservas de frutas sin pepitas • Puré de manzana • Jugo de fruta sin pulpa, diluido a la mitad con agua (Las bebidas de frutas fortificadas con vitamina C pueden ser mejor toleradas que el jugo de 100% fruta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas crudas • Frutas secas • Aguacate, bayas y coco • Fruta en miel enlatada • Fruta enlatada con naranja mandarina, papaya o piña • Jugo de fruta con pulpa • Jugo de ciruela pasa • Piel de fruta

Tipo de alimento	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites saludables, como aceite de oliva, aceite de canola o aceites vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> • Grasas sólidas
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Caldos y sopas elaborados con alimentos recomendados • Postres (porciones pequeñas) sin granos enteros, semillas, nueces, pasas o coco • Jalea (clara y sin semillas) 	

Ejemplo de menú bajo en fibra para 1 día

Desayuno
2 huevos revueltos 1 rebanada de pan blanco (1 gramo de fibra) 1 cucharadita de margarina 1/2 taza de crema de trigo (1/2 gramos de fibra)
Refrigerio de la mañana
1 taza de suplemento nutricional sin lactosa
Almuerzo
3 cucharadas de atún 1 cucharada de mayonesa 2 rebanadas de pan blanco (2 gramos de fibra) 1 taza de sopa de fideos con pollo (1 gramo de fibra) 1/2 taza de jugo de manzana
Refrigerio de la tarde
6 galletas saladas 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa
Cena
3 onzas de pechuga de pollo cocida hasta que esté tierna 1 taza de arroz blanco (1/2 gramos de fibra) 1/2 taza de frijoles verdes enlatados cocidos (2 gramos de fibra) 1/2 taza de jugo de arándanos
Refrigerio de la noche
1 taza de suplemento nutricional sin lactosa