

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

Dieta Baja en Fibras

La fibra vegetal es la parte que no se puede digerir de las frutas, las verduras, los frijoles, los frutos secos, las semillas y los productos integrales. Una dieta baja en fibras incluye alimentos que son fáciles de digerir. Usted debería comer entre 8 y 13 gramos de fibra o menos por día.

Las dietas bajas en fibras sirven para reducir la cantidad y el tamaño de las deposiciones. 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.

Si usted sigue una dieta baja en fibras durante mucho tiempo, es posible que no obtenga la suficiente cantidad de vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para funcionar. Consulte a su médico o nutricionista registrado cuánto tiempo debe seguir esta dieta. Ellos le informarán si necesita suplementos nutricionales.

Pautas generales

- Coma porciones reducidas entre 5 y 6 veces al día o aproximadamente cada 3 a 4 horas.
- No se salte ninguna comida.
- Restrinja la ingesta de alimentos ácidos, picantes, fritos y altos en grasas.
- Beba abundante cantidad de líquido (al menos 8 tazas) por día. El agua corriente es la mejor opción.
- Restrinja las bebidas con cafeína, carbonación, azúcar y edulcorantes.

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

Sugerencias de alimentos bajos en fibras

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 o pan 100 % integral hecho con harina integral, semillas o frutos secos • Arroz integral, quinua, kasha y cebada • Tortillas integrales • Pastas integrales • Cereales integrales y ricos en fibra, como harina de 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 un estoma, cocine lentamente las carnes hasta que estén suaves y píquelas) • Huevos bien cocidos • Mantequillas suaves de frutos secos, 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, guisantes y lentejas secos • Hummus • Sushi • Frutos secos y mantequillas de frutos secos 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 • Suero de mantequilla* • Leches no lácteas fortificadas: almendra, anacardo, coco o arroz • Kéfir* • Yogur* o yogur deslactosado • Queso suave (Los quesos duros y estacionados, como el cheddar, el suizo o el parmesano, suelen tener menos contenido de lactosa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Leche de guisantes y leche de soja (Pueden causar diarrea, gases, hinchazón y dolor abdominal) • Crema • Mezcla de leche y crema • Natilla • Yogur con frutas, frutos secos, granola o chocolate agregados

Tipo de alimento	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Leche y productos lácteos (continuación)	<ul style="list-style-type: none"> • Queso cottage* o queso cottage 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, maíz, pepino, guisantes, 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 • Compota 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 fruta al 100 %) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas crudas • Frutas secas • Aguacate, bayas y coco • Fruta en almíbar enlatada • Fruta enlatada con naranjas mandarinas, papaya o piña • Jugo de fruta con pulpa • Jugo de ciruela pasa • Piel de fruta
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 permitidos • Postres (porciones pequeñas) sin granos enteros, semillas, frutos secos, pasas o coco • Jalea (clara) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chicharrón

Ejemplo de menú bajo en fibras para 1 día

Desayuno
2 huevos revueltos 1 tostada de pan blanco (1 gramo de fibra) 1 cucharadita de margarina 1/2 taza de crema de trigo (0,5 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 (0,5 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