

Dieta baja en fibra

Seguir una dieta baja en fibra implica consumir alimentos que no tengan mucha fibra. Este tipo de alimentos es fácil de digerir.

La mayor parte de la fibra que comemos pasa por los intestinos sin digerirse. Es lo que forma las heces. Los alimentos con bajo contenido de fibra pueden ayudar a disminuir las evacuaciones. Si sigue una dieta baja en fibra, tiene menos heces. Esto permite que el intestino descanse.

Su proveedor de atención médica le dirá cuánto tiempo debe seguir esta dieta. Es posible que sea solo por poco tiempo. Su proveedor de atención médica le dirá cuánto tiempo debe seguir esta dieta. Su proveedor de atención médica quizás le indique que debe tomar determinadas vitaminas mientras siga esta dieta.



Motivos para seguir una dieta baja en fibra

El objetivo de una dieta baja en fibra es limitar la cantidad y el tamaño de las heces. Esta dieta puede indicarse en los siguientes casos:

- Va a recibir un tratamiento de quimioterapia o radioterapia.
- Ha tenido cirugía intestinal.
- Tienen dificultad para digerir los alimentos.
- Tiene un problema intestinal, como diarrea, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o diverticulitis.

Recomendaciones generales para una dieta baja en fibra

Por lo general, una dieta con bajo contenido de fibras implica consumir menos de 13 gramos de fibra al día. Su proveedor de atención médica podría darle una lista de las cosas que puede o no puede comer o beber. Lea las etiquetas de los alimentos. Escoja comidas y bebidas que tengan la cantidad más baja posible de fibra. Estas son las recomendaciones generales:

Panes, pastas, cereales, arroz y otras féculas (entre 6 y 11 porciones diarias)

- Lo que se debe elegir: pan blanco, galletas, magdalenas, panecillos; galletas saladas normales; waffles; pasta blanca; arroz blanco; crema de trigo, sémola de maíz; panqueques blancos; copos de maíz; papas cocidas sin piel; pretzels. El contenido de fibra de estos alimentos debe ser inferior a 0.5 gramos (medio gramo) por porción.
- Lo que se debe evitar: pan, galletas saladas o pastas de harina integral de trigo o de otros cereales integrales; pan con semillas o frutos secos; germen de trigo; galletas Graham; pan de maíz; arroz salvaje o integral; cereales de grano integral; cereales con salvado, cereales tipo granola, cereales con semillas, frutos secos, coco o frutas secas; papas con la piel.

Leche y productos lácteos (2 porciones diarias)

- Lo que se debe elegir: leche, suero de leche; yogur o helado sin semillas o frutos secos; natilla o pudín; crema agria; queso y requesón; salsas, sopas y guisos cremosos.
- Lo que se debe evitar: helado y yogur con semillas, frutos secos o trozos de fruta.

Fruta (2 a 4 porciones diarias)

- Lo que se debe elegir: bananas maduras; nectarinas, duraznos, albaricoques, papaya o ciruelas maduros; melón verde o cantalupo; fruta cocida o enlatada sin piel ni semillas (no endulzada con sorbitol); puré de manzana; fruta colada (sin pulpa).
- Lo que se debe evitar: fruta cruda o seca; todas las bayas; uvas pasas; piña enlatada o fresca; ciruelas y jugo de ciruela; jugo de frutas con pulpa.

Verduras (3 a 5 porciones diarias)

- Lo que se debe elegir: verduras bien cocidas o enlatadas y sin semillas, como espinacas, berenjenas, frijoles en vaina (verdes o amarillos), zanahorias, calabaza, zapallo; lechuga cruda en un sándwich.
- Lo que se debe evitar: todas las verduras crudas o al vapor; verduras con semillas, como salsa de tomate sin colar; chícharos (arvejas); frijoles blancos; brócoli; maíz; chirivías.

Carnes y proteínas (4 a 6 onzas diarias)

- Lo que se debe elegir: carne tierna y bien cocida, incluida carne molida y carne de ave; pescado; huevos; tofu; mantequilla de cacahuete (maní) cremosa.
- Lo que se debe evitar: carne procesada, como perros calientes y salchichas, o que sea dura, difícil de masticar o con cartílago; chícharos o arvejas, como los partidos, los amarillos o los pintos; frijoles, como los blancos, los negros, los pintos, el pallar, el garbanzo, las lentejas; cacahuates y mantequilla de cacahuete no cremosa (con trozos sin moler).

Grasas, aceites, salsas y condimentos (menos de 8 cucharaditas por día)

- Lo que se debe elegir: mantequilla, margarina, aceites, crema batida, crema agria, mayonesa, salsas, aderezos y condimentos cremosos (sin semillas ni trozos de fruta).

-
- Lo que se debe evitar: aderezos con semillas o trozos de fruta; encurtidos o vinagretas.

Otros alimentos y bebidas

- Lo que se debe elegir: agua; gelatina y pudín simples, sin nada añadido; pretzels; galletas simples y pasteles; miel, almíbar (sirope); bebidas descafeinadas, como té y café.
- Lo que se debe evitar: palomitas de maíz; papas fritas; comidas picantes, fritas o grasosas; alcohol (consulte con su proveedor de atención médica); mermeladas o confituras; postres con semillas, frutos secos, coco, fruta seca, cereales enteros o salvado; dulces que tengan semillas o nueces; bebidas endulzadas con sorbitol u otros sustitutos del azúcar; bebidas con cafeína, como té, café, refrescos y bebidas energizantes.