



DIETA BAJA EN FIBRA

La fibra es la parte de las frutas, verduras y granos no digeridos por su cuerpo. Una dieta baja en fibra limita estos alimentos y, al hacerlo, limita la cantidad de material no digerido que pasa a través de su intestino grueso y disminuye el volumen de las heces.

Se puede recomendar una dieta baja en alcohol para una serie de condiciones o situaciones.

Una dieta de bajo contenido en fibra a veces se denomina una dieta de contenido restringido o bajo en residuos. Residuo simplemente significa cualquier alimento, incluyendo fibra, que no se digiere y permanece en los intestinos.

¿Cuándo se prescribe una dieta baja en fibra?

Su médico puede recetarle una dieta con bajo contenido de fibra si hay un estrechamiento del intestino debido a un tumor o una inflamación, enfermedad; si tiene colitis; después de la cirugía intestinal; o cuando el tratamiento, como la radiación, daña o irrita el tracto gastrointestinal. A medida que su sistema digestivo vuelve a la normalidad, generalmente puede volver a agregar más fibra a tu dieta.

Los siguientes alimentos generalmente se permiten en una dieta baja en fibra:

Pan blanco enriquecido o rollos sin semillas.

Arroz blanco, pasta blanca lisa, fideos y macarrones

Galletas

Cereales refinados como la crema de trigo

Panqueques, waffles, hechos de harina blanca refinada.

La mayoría de las frutas enlatadas o cocidas, sin pieles, semillas o membranas.

Jugo de frutas y verduras con poca o ninguna pulpa, bebidas con sabor a fruta y aguas coloreadas.

Verduras enlatadas o bien cocidas sin semillas, cáscaras como zanahorias, papas y tomates

Carnes tiernas, aves y pescado.

Huevos

Tofu

Mantequilla de maní cremosa - hasta 2 cucharadas al día

Leche y alimentos hechos de leche, como yogur, pudín, helado, quesos y crema agria - hasta 2 tazas al día, incluidos los utilizados en la cocina.

Mantequilla, margarina, aceites y aderezos para ensaladas sin semillas.

Postres sin cereales integrales, semillas, nueces, pasas o coco.

continúa en la página siguiente

Debes evitar los siguientes alimentos:

Panes integrales o de grano entero, cereales y pasta.

Arroz integral o salvaje y otros granos integrales como la avena, kasha, cebada, quinoa

Frutas secas y jugo de ciruela.

Fruta cruda, incluidas las que tienen semillas, piel o membranas, como las bayas

Verduras crudas o poco cocidas, incluido el maíz

Frijoles secos, guisantes y lentejas.

Semillas y frutos secos, y los alimentos que los contienen.

Coco

Palomitas de maíz

Si está comiendo una dieta baja en calorías, un menú típico podría tener este aspecto:

Desayuno:

1 vaso de leche

1 huevo

1 rebanada de pan blanco tostado con gelatina suave

1/2 taza de duraznos enlatados

Bocadillo:

1 taza de yogur

Almuerzo:

1 a 2 tazas de sopa de pollo con fideos

Galletas de soda

Sándwich de atún escurrido con mayonesa o aderezo para ensaladas en pan blanco

Puré de manzana en conserva

Agua con sabor o té helado

Bocadillo:

Tostadas blancas, pan o galletas.

2 cucharadas de crema de cacahuate cremosa

Agua con sabor

Cena:

3 onzas de carne magra, pollo o pescado

1/2 taza de arroz blanco

1/2 taza de vegetales cocidos, como zanahorias o judías verdes

1 panecillo blanco enriquecido con mantequilla.

Té caliente

Prepare todos los alimentos para que estén tiernos. Los buenos métodos de cocción incluyen cocción a fuego lento, cocción a vapor, estofado, estofado, cocción al vapor y estofado. Hornear o cocinar en un plato cubierto es otra opción. Intente evitar asar, asar y asar.

- Métodos que tienden a hacer los alimentos secos y resistentes. También es posible que desee evitar los alimentos fritos y las especias.

Tenga en cuenta que es posible que tenga menos evacuaciones intestinales y heces más pequeñas mientras está siguiendo una dieta de baja intensidad.

Para evitar el estreñimiento, es posible que deba tomar líquidos adicionales. Beba mucha agua a menos que su médico le indique lo contrario, y utilice los jugos y la leche como se indica.

Resultados

Comer una dieta baja en calorías limitará sus evacuaciones intestinales y ayudará a aliviar la diarrea u otros síntomas abdominales. Una vez que su sistema digestivo haya vuelto a la normalidad, puede reintroducir lentamente fibra en su dieta.

Los riesgos

Debido a que una dieta baja en fibra restringe lo que puede comer, puede ser difícil satisfacer sus necesidades nutricionales. Por lo tanto, usted debe usar una dieta de bajo contenido en fibra solamente mientras lo indique su médico. Si debe permanecer en esta dieta por más tiempo, consulte a un dietista registrado para asegurarse de que se satisfagan sus necesidades nutricionales.

Diet courtesy of: The Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.com/health/low-fiber-diet/MY00744>

Para aprender más de G.I. Seminarios de salud intestinal de Excellence, Inc., videos educativos, procedimientos y tecnología, visite nuestro sitio web en www.gi-excellence.com.