

Información sobre la dieta baja en fibra

- La fibra se encuentra en muchos alimentos que consumimos a diario, como frutas, verduras y cereales. Una vez que ingresa al cuerpo, no se digiere por completo. Como resultado, las fibras no digeridas continúan su recorrido por el intestino y, finalmente, salen del cuerpo en forma de heces.
- La dieta baja en fibra reduce la frecuencia y el volumen de las heces que pasan por el intestino.
- Si se limita la cantidad de fibra, el cuerpo puede prepararse para determinados procedimientos, como una colonoscopia. En algunos casos, limitar la cantidad de fibra puede disminuir la irritación del tubo digestivo y curar ciertas afecciones médicas.
- A veces, esta dieta es necesaria durante algunas afecciones y procedimientos, como la enfermedad de Crohn, la diverticulitis, la colitis ulcerosa y la radioterapia en la pelvis y la parte inferior del intestino.
- Si se consume una variedad de alimentos, la dieta baja en fibra puede aportar la cantidad adecuada de nutrientes. Cuando la dieta es limitada o se sigue durante mucho tiempo, es posible que la ingesta de frutas y verduras sea baja.
- Se recomienda que la dieta baja en fibra se siga a corto plazo. Pregunte al médico o nutricionista durante cuánto tiempo debe seguirla.
- Consulte la información nutricional de la etiqueta de los alimentos que compra para conocer el contenido de fibra. Revise la Guía de alimentos de las páginas siguientes para elegir los alimentos.

Recomendaciones generales para una dieta baja en fibra

- Se considera que una dieta es baja en fibra si contiene menos de 8 gramos de fibra al día.
- Busque alimentos que tengan menos de 1 gramo de fibra por porción.
- Opte por pan, galletas saladas, cereales y pasta con trigo refinado (es decir, harina blanca) o arroz en lugar de productos integrales o con salvado.
- Consuma frutas maduras, enlatadas o cocidas sin piel ni semillas.
- Use verduras cocidas en puré/blandas sin piel ni semillas.
- Evite las semillas, los frutos secos, el coco, las palomitas de maíz, las frutas desecadas, los guisantes secos, las judías y las lentejas.

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Bebidas y leche	Leche y bebidas lácteas Leche de soja Leche de arroz Bebidas carbonatadas Café y té	
Panes y alimentos con almidón	Panes y galletas saladas elaborados con harina blanca Galletas saladas Graham Fideos, macarrones y tallarines normales Arroz blanco	Panes con cereales integrales, centeno, centeno puro, salvado, semillas, nueces o pasas Galletas saladas con frutos secos o semillas Arroz integral o salvaje Pastas integrales
Cereales	Crema de trigo Cereales de maíz o arroz listos para el consumo (menos de 2 gramos de fibra por porción)	Cereales de salvado, granola, Grape-Nuts, trigo y germen de trigo Avena Cereales con pasas o frutos secos

Frutas y jugos	Jugos de fruta sin pulpa banana; Frutas enlatadas o cocidas Secciones de pomelo y naranja sin membrana Compota de manzana	Todas las frutas frescas (excepto la banana) Frutas desecadas Semillas o pulpa de fruta Pieles de frutas Ciruelas
Verduras y papas	Jugo de tomate o jugo V8 Verduras cocidas o enlatados bajos en fibra, como: espárragos, remolachas, zanahorias, judías verdes o amarillas, champiñones, papas sin piel, calabaza de verano y salsa de tomate	Verduras crudas Brócoli Maíz Mezcla de verduras Piel de papas Coles de Bruselas Repollo Coliflor Verduras o espinaca cocidas Calabaza de invierno
Carne, pescado, aves, queso, huevos y legumbres	Carne, pescado y aves tiernos y bien cocinados Quesos normales Mantequilla de maní suave Tofu Huevos	Cortes de carne duros o chiclosos Judías, guisantes o frutos secos Legumbres: garbanzos, habas, judías pintas y judías blancas Mantequilla de maní en trozos
Sopa	Sopas elaboradas con ingredientes permitidos	Sopa minestrone Sopas de judías, guisantes y lentejas Chili con judías
Grasa	Mantequilla Aceites Crema y salsa de crema Margarina Mayonesa y aderezo suave para ensaladas	Frutos secos o semillas
Postre	Pasteles, galletas dulces, budines, natillas, helados, sorbetes, gelatinas y postres normales sin frutos secos o semillas	Postres con frutos secos, coco, frutas desecadas y frutas con semillas o pieles
Azúcar y dulces	Azúcar, jarabe, miel, jalea clara y caramelos de azúcar normales con moderación	Confituras, mermeladas y caramelos con pieles, semillas o frutos secos
Varios	Especias Hierbas Condimentos Extractos saborizantes Salsa de tomate	Pepinillos Palomitas de maíz

Menú de ejemplo (menos de 8 g de fibra):

Desayuno	Almuerzo	Cena
Jugo de naranja Crema de trigo Huevo pasado por agua Tostada blanca con margarina/jalea Leche Bebida	Sopa de arroz con pollo Sándwich de carne magra asada en pan blanco con mayonesa Jugo de tomate Sorbete de naranja Leche Bebida	Pollo al horno con salsa espesa Puré de papas Judías verdes Panecillo blanco con margarina Duraznos enlatados Leche Bebida