

## HEALTH EDUCATION

Una dieta baja en fibra contiene menos de 20 gramos de fibra dietética por día. La terapia de nutrición baja en fibra reduce la frecuencia y el volumen de las heces y aminora la irritación al tracto gastrointestinal para ayudarlo/la a sanar. Sin embargo, debiera sólo ser utilizada por un corto período.

El uso prolongado de ésta puede causar estreñimiento. Con el tiempo, usted puede lentamente agregar alimentos con fibra en su dieta.

### Pautas Generales

- Evite todas las semillas, nueces, frutas secas, alimentos fritos y picantes, alimentos muy condimentados.
- No coma alimentos integrales o a base de salvado de trigo.
- Evite todas las frutas y verduras crudas.

### Usted puede incluir estos alimentos en su dieta baja en fibra:

|  |   |
|--|---|
| <b>Almidones</b><br>Simples, sin nueces o semillas                         | Pan o panecillos de harina blanca, de trigo refinado, o de centeno sin semillas; pastelillos dulces, panqueques, fideos de harina blanca, arroz blanco, papas blancas y dulces cocidas sin cáscara, galletas saladas, pretzels, cereal refinado cocido (sémola de arroz o trigo o semolina), cereales secos con menos de 2 gramos de fibra por porción, como corn flakes o puffed rice. |
| <b>Frutas</b><br>Saque la cáscara y semillas.                              | Jugo de fruta sin pulpa; cualquiera fruta en conserva, bananas maduras (platanos), salsa de manzana en conserva, naranja o pomelo sin membranas (cáscara blanda y blanca), duraznos y peras cocidas, manzanas peladas.  |
| <b>Verduras</b><br>Saque la cáscara antes de cocinar.                      | Verduras cocidas o molidas sin semillas (pepitas); habichuelas/judías verdes, judías de vaina amarilla, papas sin cáscara, puntas de espárragos, betarragas, zanahorias, salsa de tomate y pasta de tomate; jugo colado de verduras   |
| <b>Leche y Productos Lácteos</b><br>Puede consumir hasta 3 tazas cada día. | Leche, yogur estilo crema (natilla), leche de soya o de arroz   |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Carne, ave, pescado, huevos</b> | Cualquier carne de rez blanda, molida, y bien cocida de rez, ave, pescado, ternera, cerdo, jamón, cordero, huevos o tofu (marinar/adobar las carnes para ablandarlas más); queso de cabra o requesón; mantequilla cremosa de nuez  |
| <b>Grasas</b>                      | Aceites, margarina, mantequilla, aderezo cremoso de ensalada, mayonesa, salsa para carnes, crema batida (menos de 6 cucharaditas cada día)   |
| <b>Otros</b>                       | Pasteles (tortas) y galletas simples (biscocho, torta angel, pastelillos, galletas, galletitas integrales, tartas y pasteles sin nueces o fruta), tapioca, sorbete cremoso, gelatina, paletas de hielo (helados de agua), malvaviscos (marshmallow), mermelada de mirtillo sin pepitas |

**No coma estos alimentos mientras esté siguiendo una dieta baja en fibra:**

|  |  |
|--|--|
| Pan o cereal hechos con harina integral, salvado, semillas, nueces | Calabacín, arvejas/chícharos y maíz (choclo/elote) |
| Avena  | Yogur con bayas                                    |
| Pan de maíz  | Carnes duras y fibrosas                            |
| Palomitas  | Carnes curadas, condimentadas o en escabeche       |
| Bayas, kiwi, uvas  | Carnes fritas o barbacoa                           |
| Frutas secas   | Vienesas, salchichas, carnes fiambres              |
| Frutas crudas con membrana   | Chícharos y frijoles secos                         |
| Jugo de ciruela o jugos con pulpa                                  | Cáscaras de papas                                  |
| Coco   | Nueces y semillas                                  |
| Verduras crudas  | Mantequillas de nueces en trozos grandes           |
| Verduras con pepitas (semillas)                                    |  |
| Chucrut/Sauerkraut   |  |

**Ejemplo de Menú Bajo en Fibra**

**Desayuno**

1 taza de sémola de trigo o cereal Rice Krispies®  
 ½ taza de leche descremada (desnatada)  
 1 banana madura (plátano)  
 2 rebanadas de pan blanco tostado con 2 cucharaditas de margarina  
 6 onzas de jugo de naranja sin pulpa

**Almuerzo**

2 onzas de ensalada de pollo con mayonesa  
 2 rebanadas de pan blanco  
 12 pretzels  
 ½ taza de zanahorias bien cocidas  
 ½ taza de salsa de manzana cremosa

### **Merienda**

5 galletitas de vainilla con 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní) cremosa  
8 onzas de leche descremada

### **Cena**

Chuleta de cerdo tierna de 3 onzas  
1 taza de arroz blanco  
1 panecillo con 2 cucharaditas de margarina  
½ taza de manzana o pera cocida y pelada, con canela  
½ taza de habichuelas (habas verdes/ejotes) bien cocidas  
6 onzas de jugo de manzana

### **Merienda**

½ taza de sorbete (helado de agua) o yogur congelado bajo en materia grasa

Hable con su médico/ca o nutricionista sobre sus preguntas o inquietudes.