

La fibra es un componente saludable de una dieta normal. Los alimentos con alto contenido de fibra pueden ser más difíciles de digerir. A veces, puede ser necesaria una dieta baja en fibra durante un corto periodo de tiempo para ayudar a combatir una enfermedad.

¿Por qué necesito una dieta baja en fibra?

Puede necesitar una dieta baja en fibra (también conocida como dieta restringida en fibra o dieta baja en residuos) para que los intestinos descansen. Esta dieta también ayuda a evitar las obstrucciones cuando el intestino es estrecho.

Puntos que debe recordar:

- Evite cualquier comida que contenga verduras crudas, semillas, frutos secos y fruta fresca o deshidratada.
- **Siga esta dieta por un tiempo limitado solamente.** Hable con su profesional de la salud para saber cuándo puede volver a agregar alimentos que contengan fibra a su dieta.

Grupo de alimentos	Alimentos sugeridos	Alimentos que pueden causar molestias
Bebidas (preferiblemente sin cafeína)	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas de frutas coladas, bebidas con gas, café, té, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las bebidas con pulpa de frutas o verduras.
Panes, cereales y almidones 	<ul style="list-style-type: none"> • Panes, bolillos, galletas, panqueques o waffles de harina refinada; repostería común; tortillas de harina. • Cereales refinados cocidos, lo que incluye sémola de maíz y harina. • Cereales refinados (por ejemplo, Rice Krispies® y corn flakes) • Papas cocidas sin cáscara, arroz blanco, pasta de harina refinada, cuscús. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pan hecho de harina integral o que contenga salvado, semillas, frutos secos, coco, frutas frescas o deshidratadas; pan de maíz, galletas graham. • Avena, cualquier cereal integral, con salvado, granola, semillas, frutos secos, coco o fruta deshidratada. • Pasta integral, arroz integral, papas con cáscara.
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogurt suave, helado, queso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con fruta, semillas o granola.
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las frutas enlatadas o cocidas, puré de manzana, cóctel de frutas, plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta deshidratada, incluidas las pasas; todas las bayas y la mayoría de las frutas frescas.

Grupo de alimentos	Alimentos sugeridos	Alimentos que pueden causar molestias
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de las verduras bien cocidas y enlatadas, sin semillas; lechuga según la tolerancia, jugo de verduras colado. 	<ul style="list-style-type: none"> Chucrut o col fermentada; calabaza de invierno; chícharos, maíz; la mayoría de las verduras crudas. Verduras con semillas, como frijoles, pepinos y calabacines.
Carnes y sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> Carne blanda molida o bien cocida de res, cordero, jamón, ternera, cerdo, ave, pescado, vísceras, huevos, tofu. 	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier carne preparada con granos enteros, semillas o frutos secos; frijoles deshidratados o cocidos, chícharos, lentejas, legumbres, mantequilla de cacahuete o maní.
Grasas y postres 	<ul style="list-style-type: none"> Margarina, mantequilla, aceite, aderezos de ensalada suaves, mayonesa; tocino; salsas de carne simples. Pasteles y galletas dulces simples; pays con frutas permitidas, sorbete simple, gelatina y natilla; jalea, caramelos duros comunes, malvaviscos. 	<ul style="list-style-type: none"> Salsa tártara. Aderezo de ensalada con trocitos de verduras. Cualquier postre hecho con harina integral, salvado, semillas, frutos secos, coco o fruta deshidratada.
Varios	<ul style="list-style-type: none"> Sal, pimienta, azúcar, especias, hierbas, vinagre, cátsup, mostaza. 	<ul style="list-style-type: none"> Frutos secos, coco, semillas, pepinillos y palomitas de maíz.

Ejemplo de menú para una dieta restringida en fibra

Desayuno	Almuerzo	Cena
Jugo de uva	<ul style="list-style-type: none"> Medallón de carne de res magra 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de manzana
Arroz inflado	<ul style="list-style-type: none"> Panecillo de hamburguesa sin semillas 	<ul style="list-style-type: none"> Tiritas de pollo horneadas
Peras enlatadas	<ul style="list-style-type: none"> Mostaza 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco
Pan blanco tostado	<ul style="list-style-type: none"> Cátsup 	<ul style="list-style-type: none"> Zanahorias cocidas.
Mantequilla	<ul style="list-style-type: none"> Duraznos enlatados 	<ul style="list-style-type: none"> Bolillo de harina de trigo
Jalea	<ul style="list-style-type: none"> Obleas de vainilla (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla
Leche con 2% de grasa	<ul style="list-style-type: none"> Leche con 2% de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Sorbete, ½ taza Leche con 2% de grasa

Si quiere un refrigerio, elija algo de la lista de alimentos sugeridos.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.