Dieta baja en fibra

Descripción de una dieta baja en fibra

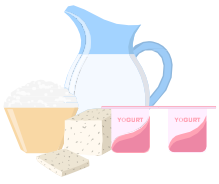
La fibra es una parte de los alimentos de origen vegetal que el cuerpo no puede digerir por completo. Se encuentra en las frutas, las verduras y los granos enteros, como el arroz integral, los cereales y el pan de trigo integral.

Comer menos fibra reduce los movimientos intestinales. Es posible que deba llevar una dieta baja en fibra para una prueba médica o por una afección de salud a largo plazo.

El objetivo de una dieta baja en fibra es consumir menos de 10 gramos de fibra al día.

Grupos de alimentos bajos en fibra

	Alimentos permitidos	Alimentos que debe evitar
Verduras 	• Verduras enlatadas y bien cocidas, sin semillas ni cáscara, como zanahorias cocidas o ejotes cocidos • Papas blancas, rojas o amarillas cocidas, sin cáscara • Jugo de verduras colado	• Todas las verduras crudas • Germinado de alfalfa o de soya Cocidas o poco cocidas: • Betabel • Brócoli • Col de bruselas • Col • Coliflor • Col, mostaza o rábanos • Maíz/elote • Pepinos • Col rizada • Habas • Champiñones • Quimbombó • Aceitunas • Cebolla • Chirivías • Chícharos de cualquier tipo • Pimientos • Pepinillos • Cáscara de papa • Chucrut • Tomates

	Alimentos permitidos	Alimentos que debe evitar
Frutas 	• Frutas suaves y bien cocidas, sin cáscara ni semillas • Frutas enlatadas en su jugo • Puré de manzana • Jugo de fruta sin pulpa	• Frutos secos • Frutas crudas • Aguacate • Frutos rojos • Coco • Fruta enlatada en almíbar • Fruta enlatada con mandarinas, papaya o piña • Jugo de fruta con pulpa o jugo de ciruela pasa • Fruta con cáscara
Proteínas 	• La carne no es una fuente de fibra • Cuando sea posible, consuma carnes magras y tiernas: pollo, pescado, huevos, carne de res magra o carne de cerdo magra • Mantequilla suave de nueces, como crema de cacahuate, almendra o semilla de girasol	• Carnes con alto contenido de grasa, ya que pueden empeorar los síntomas digestivos: carnes grasas o fritas, pollo o pescado frito • Salchichas, salami, mortadela, tocino y hot dogs • Frutos secos o crema de nueces con trozos. • Hummus • Frijoles, chícharos o lentejas
Lácteos 	• Los lácteos no son una fuente de fibra • Cuando sea posible, elija leche, queso o yogur bajos en grasa o descremados • Leche de almendras, nuez de la India, coco o arroz	• Lácteos con alto contenido de grasa, ya que pueden empeorar los síntomas digestivos: leche entera, media crema y crema nata • Yogur con fruta, frutos secos, granola o chocolate • Leche de chícharo o leche de soja (pueden causar diarrea, gases, inflamación y dolor de estómago)

	Alimentos permitidos	Alimentos que debe evitar
Granos 	• Alimentos a base de granos con menos de dos (2) gramos de fibra por porción • Productos de harina blanca refinada: pan blanco enriquecido sin semillas, galletas saladas o pasta • Cereal Cream of Rice® (crema de arroz) o Cream of Wheat® (crema de trigo) • Sémola de maíz molida • Tortillas (de maíz o harina blanca) • Arroz blanco bien cocido (no enjuagar antes de cocinar) • Cereales fríos y calientes hechos con harina blanca o refinada, como arroz inflado o Corn Flakes ® (hojuelas de maíz)	• Pan de grano integral o pan de trigo integral • Pan con frutos secos o semillas • Cereal integral o alto en fibra: avena, hojuelas de salvado o trigo rallado • Palomitas de maíz • Pasta de trigo integral • Tortillas de trigo integral
Aceites y grasas 	• Los aceites y las grasas no son fuentes de fibra • Cuando sea posible, consuma aceites saludables como aceite de oliva, aguacate o canola	• Grasas poco saludables: sebo, manteca de cerdo, mantequilla y alimentos fritos
Bebidas 	• Caldo y sopas coladas hechas de los alimentos permitidos • Café y té • Bebidas carbonatadas • Gatorade® • Pedialyte® • Powerade®	• Psyllium u otros suplementos de fibra, como Benefiber® o Citrucel® • Jugos con pulpa • Jugo de ciruela pasa
Otro 	• Jalea clara sin semillas • Porciones pequeñas de postres preparados sin granos integrales, semillas, frutos rojos, pasas o coco	

Ejemplos de comidas

Desayuno

- Media taza de crema de trigo cocida o crema de arroz, que es menos de un (1) gramo de fibra, preparada con agua o leche reducida en grasa
- Una (1) rebanada de pan blanco tostado, que es menos de un (1) gramo de fibra
- Dos (2) huevos revueltos, preparados con aceite de oliva, aceite de aguacate o aceite de canola

La fibra total es menos de dos (2) gramos.

Almuerzo

- Dos (2) rebanadas de pan blanco, que es menos de dos (2) gramos de fibra
- Una (1) lata o sobre de atún en agua y escurrido
- Una (1) cucharada de mayonesa
- Una (1) taza de caldo de pollo bajo en sodio

La fibra total es menos de cuatro (4) gramos.

Colaciones

- Una (1) manzana pelada y crema de cacahuate
- Seis (6) galletas saladas, que es menos de un (1) gramo de fibra
- Dos (2) onzas de queso cheddar bajo en grasa

La fibra total es menos de dos (2) gramos.

Cena

- Tres (3) onzas de pechuga de pollo tierna
- Una (1) taza de arroz blanco, que es menos de un (1) gramo de fibra
- Media taza de ejotes enlatados cocidos, que es cerca de dos (2) gramos de fibra

La fibra total es menor a tres (3) gramos.

