

Plan de alimentación bajo en fibras y en residuos

La fibra es el material de los alimentos que el cuerpo humano no puede digerir (descomponer). Residuo es el material que queda en el colon (intestino grueso) después de que los alimentos han sido digeridos. Los alimentos con residuos no necesariamente son altos en fibra (por ejemplo: la leche y los productos lácteos).

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Un plan de alimentación bajo en fibras y en residuos es más fácil para el sistema digestivo, puede ayudar a prevenir la obstrucción intestinal y a reducir la cantidad de heces (popó). Incluye alimentos no estimulantes para el colon y completamente digeribles. Es posible que tenga que seguir este plan si tiene:

- Diverticulitis
- Efectos secundarios de la terapia de radiación y la quimioterapia
- Ciertos tipos de cirugías intestinales, como colostomía o ileostomía

- Los médicos recomiendan que siga un plan de alimentación bajo en fibras y en residuos hasta que sus síntomas desaparezcan, lo cual puede llevar de 6 a 8 semanas. Si es necesario, su médico puede indicarle que siga una dieta con contenido de grasa bajo a moderado.
- Comuníquese con un dietista para obtener más información sobre un plan alimenticio bajo en fibras y en residuos:

Dietista: _____

Teléfono: _____

Centro: _____

CONSIDERACIONES ESPECIALES

Un plan de alimentación bajo en fibras y en residuos:

- Puede no aportarle todas las vitaminas y minerales que necesita, de modo que es posible que tenga que tomar un suplemento multivitamínico.
- Puede causar molestias o cólicos abdominales (de barriga). Si esto sucede, llame a su médico o enfermera de inmediato.
- Puede causar diarrea. Si esto sucede, puede que tenga que cambiar a una dieta que consista en alimentos suaves, blandos y bajos en lactosa. (La lactosa es el principal carbohidrato presente en los alimentos lácteos, como la leche, el queso y el yogur).

Si sigue presentando síntomas, considere realizar cambios adicionales, como:

- Consumir pocos o ningún producto lácteo, en especial si tiene intolerancia a la lactosa
- No comer alimentos condimentados como pepperoni, ají, salchicha, quesos condimentados, pimientos picantes, pimienta blanca o negra, ají o mostaza en polvo
- No tomar bebidas alcohólicas o con cafeína
- Limitar el consumo de dulces, como chocolate, caramelos, postres, jarabe y edulcorantes con sabor a café
- Evitar los aderezos para ensaladas y las salsas hechas con extracto de carne

PRODUCTOS LÁCTEOS (según se toleren)

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Leche
- Queso
- Queso cottage
- Yogur

Nota: puede elegir alternativas lácteas, como leche de soja y de arroz, si los productos lácteos no son bien tolerados

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Yogur con nueces, semillas o cáscaras de frutas (arándano, fresa, cereza)
- Ningún queso que contenga nueces, semillas u otros alimentos

Nota: es posible que tenga que limitar el consumo de leche a no más de 2 tazas por día

VERDURAS

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Lechugas y espinaca
- Jugo de verduras sin pulpa
- Verduras cocidas, incluidas:
 - Calabaza amarilla sin semillas
 - Frijoles verdes
 - Frijol amarillo
 - Verduras enlatadas sin semillas
 - Berenjena
 - Calabaza
 - Espárragos
 - Remolacha
 - Papas sin cáscara

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Verduras crudas
- Calabaza de invierno (como bellota, calabacín)
- Arvejas
- Cualquier verdura cocida no incluida en la lista de recomendados

Nota: retire la cáscara de las verduras

FRUTAS

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Jugos de fruta sin pulpa
- Fruta enlatada (excepto de piña)
- Bananas maduras
- Puré de manzana
- Melones maduros

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Jugos de fruta con pulpa
- Piña enlatada
- Frutas frescas no incluidas en la lista de alimentos recomendados
- Ciruelas pasas y jugo de ciruelas pasas
- Fruta seca
- Bayas
- Jalea y mermelada

GRASAS Y ACEITES

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Todos los aceites, margarina y mantequilla
- Salsa de carne
- Aderezo para ensalada
- Mayonesa
- Tocino

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Los aderezos de ensalada con alimentos no permitidos (semillas de amapola, Thousand Island)

ALMIDONES, PAN Y GRANOS

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Panes refinados, panecillos, biscochos, muffins y galletas
- Panqueques y waffles sin nueces o semillas
- Arroz blanco
- Pastas de harina refinada
- Cereales refinados cocidos o secos, entre ellos, sémola y polenta, arroz inflado, trigo inflado

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Productos de panadería con:
 - Harina integral
 - Salvado
 - Semillas
 - Nueces (frutos secos)
- Pan de maíz
- Galletas graham
- Cereal que contenga:
 - Granos integrales
 - Salvado
 - Granola
 - Avena
 - Trigo partido o triturado
 - Nueces
 - Coco
 - Fruta seca
- Avena

PROTEÍNA

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Carne de res tierna molida o bien cocida
- Cordero
- Jamón
- Ternera
- Cerdo
- Aves de corral
- Carnes de pescado y vísceras
- Tofu
- Mantequilla de maní suave
- Huevos

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Carnes fibrosas y duras con cartilago
- Frijoles, arvejas y lentejas secas
- Mantequilla de maní con trozos

DULCES Y POSTRES

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Caramelo duro
- Tortas simples y galletas elaboradas con harina refinada
- Natilla y gelatinas
- Paletas de fruta naturales

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Pasteles, galletas o dulces con:
 - Harina integral
 - Salvado
 - Semillas
 - Fruta o pasas secas
 - Coco
 - Nueces

VARIOS

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Café y té
- Cacao caliente
- Bebidas y ponche de frutas
- Bebidas carbonatadas

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Palomitas de maíz
- Pepinillos
- Rábano
- Condimento encurtido