


## Dieta baja en fibra y residuos

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


Grupo de alimentos	Alimentos sugeridos	Alimentos que pueden causar molestias
<b>Bebidas</b> (preferiblemente sin cafeína)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas de frutas coladas, bebidas con gas, café, té, leche* según la tolerancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las bebidas con pulpa de frutas o verduras, jugo de ciruelas pasas*.</li> </ul>
<b>Panes, cereales y almidones</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panes, bolillos, galletas, panqueques o waffles de harina refinada; bollos comunes; tortillas de harina de trigo.</li> <li>Cereales refinados cocidos, incluso sémola de maíz y harina.</li> <li>Cereales refinados (por ejemplo, Rice Krispies® y copos de maíz)</li> <li>Papas cocidas sin cáscara, arroz blanco, pasta de harina refinada, cuscús.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier pan hecho de harina integral o que contenga salvado, semillas, frutos secos, coco o frutas frescas o deshidratadas; pan de maíz, galletas integrales.</li> <li>Avena, cualquier cereal integral, con salvado o granola, o con semillas, frutos secos, coco o fruta deshidratada.</li> <li>Pasta integral, arroz integral, papas con cáscara.</li> </ul>
<b>Leche y productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche* según la tolerancia, yogur* suave, helado, queso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur con fruta, semillas o granola.</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La mayoría de las frutas* enlatadas o cocidas, puré de manzana*, cóctel de frutas, plátano* maduro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta deshidratada, incluidas las uvas pasas; todos los frutos rojos y la mayoría de las frutas frescas.</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La mayoría de las verduras bien cocidas y enlatadas, sin semillas*; lechuga según la tolerancia, jugo de verduras coladas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chucrut; calabaza; chícharos, maíz; la mayoría de las verduras crudas.</li> <li>Verduras con semillas, como frijoles, pepinos y calabacines.</li> </ul>
<b>Carnes y sustitutos de la carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne blanda molida o bien cocida de res, cordero, jamón, ternera, cerdo, ave, pescado, vísceras, huevos, tofu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes duras con cartílago*, cualquier carne preparada con granos enteros, semillas o frutos secos; frijoles deshidratados, frijoles con salsa de tomate, chícharos, lentejas, legumbres, mantequilla de maní.</li> </ul>

## ¿Por qué necesito una dieta restringida?

Puede necesitar una dieta restringida en fibras y 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 y residuos en su dieta.

Grupo de alimentos	Alimentos sugeridos	Alimentos que pueden causar molestias
<b>Grasas y postres</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarina, mantequilla, aceite, aderezos de ensalada suaves, mayonesa; tocino; salsas de carne asada comunes.</li> <li>• Tortas y galletas dulces comunes; pasteles con frutas permitidas, sorbete común, gelatina y natilla; jalea, caramelos duros comunes, malvaviscos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa tártara.</li> <li>• Aderezo de ensalada con trocitos de verduras.</li> <li>• Cualquier postre hecho con harina integral, salvado, semillas, frutos secos, coco o fruta deshidratada.</li> </ul>
<b>Varios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal, pimienta, azúcar, especias, hierbas, vinagre, catsuup, mostaza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos, coco, semillas, pepinillos y palomitas de maíz.</li> </ul>

\*Estos alimentos contienen residuos y pueden aumentar la cantidad de las heces. Si estos alimentos le causan molestias, debe evitarlos o limitar la cantidad que come.

### Ejemplo de menú para una dieta restringida en fibra y residuos

Desayuno	Almuerzo	Cena
Jugo de uva	Medallón de carne de res magra	Jugo de manzana
Arroz inflado	Panecillo de hamburguesa sin semillas	Tiritas de pollo horneadas
Peras enlatadas	Mostaza	Arroz blanco
Pan blanco tostado	Catsuup	Zanahorias cocidas.
Mantequilla	Duraznos enlatados	Bolillo de harina de trigo
Jalea	Obleas de vainilla (2)	Mantequilla
Leche con 2% de grasa	Leche con 2% de grasa	Sorbete, ½ taza
		Leche con 2% de grasa

Si quiere comer una merienda, 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 consulta 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. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**