

---

**DIETA BAJA EN FIBRA**

---

**Genérica.****ACCESO A HISTORIA CLINICA**

Podrá consultar su historial y resultados de pruebas a través del portal del paciente. Para dar de alta el servicio tendrá que registrarse en <https://www.quironsalud.es/es/portal-paciente>

**IDEAS GENERALES**

Cuando usted siga una dieta baja en fibra y residuos, comerá alimentos bajos en fibra que el cuerpo pueda digerir fácilmente. Consumir estos alimentos retardará las deposiciones. Puede añadir algún laxante como aceite de parafina 1 cucharada de postre cada 8 horas, para evitar el estreñimiento. NO incluye alimentos que hagan trabajar más al intestino, legumbres, muchas verduras y frutas crudas, al igual que nueces y semillas. La meta es comer menos de 10 a 15 gramos de fibra cada día.

**DIETA**

- **Productos lácteos:** Usted puede consumir hasta 2 tazas en total de productos lácteos blandos al día. Esto abarca yogur, queso blanco grumoso, leche, budín o sopa cremosa o 1.5 onzas de queso duro. Evite los productos lácteos a los que se les agregan nueces, semillas, frutas o verduras.
- **Panes y semillas:** Usted puede consumir panes blancos refinados, cereales secos (como *Special K*, arroz inflado, copos de maíz o *Corn Flakes*, copos de arroz o *Rice Krispies*), pasta no integral y galletas. Verifique que estos alimentos tengan menos de medio (0.5) gramo de fibra por porción. NO coma panes, galletas ni cereales integrales, pasta de trigo integral ni arroz integral.
- **Verduras:** puede comer estas verduras crudas: Lechuga, pepinos, cebollas, calabacín. Usted puede comer estas verduras si están bien cocidas o enlatadas (sin semillas) y también puede tomar sopa hechas de ellas si no contienen semillas ni pulpa: calabaza amarilla (sin semillas), espinaca, calabaza, berenjena, patatas sin piel, judías verdes, remolachas, zanahorias. NO coma ninguna verdura que no esté en la lista anterior. TAMPOCO coma verduras crudas que se puedan comer sin problema cocidas. Evite verduras y salsas con semillas, como la salsa de tomate. NO coma palomitas de maíz.
- **Frutas:** Usted puede consumir jugos de fruta sin pulpa y muchas frutas enlatadas o compotas de fruta, como la de manzana. Las frutas crudas que usted puede consumir son albaricoques, bananos y melón cantalupo, melón dulce, sandía, nectarinas, papayas, melocotones y ciruelas muy maduros. Evite todas las otras frutas crudas. Las frutas que se deben evitar son piña enlatada o cruda, higos frescos, bayas, todas las frutas deshidratadas, semillas de fruta, al igual que ciruelas pasas y su jugo.
- **Proteína:** Usted puede comer carne cocida (incluso tocineta), pescado, carne de aves, huevos y mantequilla de maní blanda. Verifique que las carnes sean tiernas y blandas, no difíciles de masticar con cartílago. Evite carnes frías, mantequilla de maní tostado, nueces, frijoles, tofu y guisantes.
- **Grasas, aceites y salsas:** Usted puede comer mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, crema batida y salsas, y aderezos suaves. Los condimentos suaves son perfectos. NO coma alimentos ni aderezos muy picantes. Evite los condimentos y encurtidos gruesos.
- **Otros alimentos y bebidas:** Usted puede comer pasteles comunes, bizcochos, tortas, gelatina, azúcar y dulces duros. No coma postres que contengan frutas que no se puedan comer, nueces o coco. Evite el chocolate que contenga polvo de cacao. Evite la cafeína. Pregúntele al médico si no hay problema con tomar alcohol.