

GASTROINTESTINAL HEALTHCARE

Improving Your Health From The Inside Out.

2011 Falls Valley Drive, Suite 106, Raleigh, NC 27615

Phone: 919-870-1311

Fax: 919-881-0822

www.giraleigh.com

DIETA BAJA EN FIBRA/RESIDUOS

Se recomienda una dieta de bajo residuo/baja fibra durante los períodos de recrudescimiento de diverticulitis y enfermedad inflamatoria intestinal (EII-enfermedad de Crohn's y colitis ulcerosa). También puede recomendarse una dieta pre y postoperatoria para disminuir el volumen intestinal. Una ingesta de menos de 10 gramos de fibra por día generalmente se considera una dieta.

Muchas personas usan los términos "dieta baja en residuos" y "dieta baja en fibra" de forma intercambiable. Tenga en cuenta que son similares, pero no exactamente iguales. Algunos alimentos bajos en fibra, como los lácteos y el café, pueden aumentar los residuos o estimular el movimiento intestinal. Algunos alimentos que son más bajos en residuos, como el trigo licuado, son de hecho altos en fibra. En general, una dieta baja en residuos es más restrictiva que una dieta baja en fibra. Por lo tanto, es importante verificar con su proveedor de atención médica si una dieta baja en fibra es suficiente o tal vez una verdadera dieta baja en residuos se requiere. Si usted ha estado en una dieta baja de residuos durante un período prolongado de tiempo, su médico puede recomendar un suplemento diario de multi-vitaminas

Productos de granos:

- pan blanco refinado enriquecido, bollos, bagels, muffins ingleses
- cereales sencillos, como Cheerios, Cornflakes, crema de trigo, arroz Krispies, especial K
- galletas de arrurruz, galletas de té, galletas de soda, tostadas sencillas de melba
- arroz blanco, pasta refinada y fideos
- evitar granos enteros

Frutas:

- zumos de frutas, excepto el jugo de ciruelas
- compota de manzana, albaricoques, plátano (1/2), melón, cóctel de frutas enlatadas, uvas, melón melocotón, melocotones, sandía
- evitar las frutas crudas y secas, pasas y bayas

Vegetales:

- jugos de verduras
- papas (sin piel)
- vegetales bien cocidos y tiernos, incluyendo brotes de alfalfa, remolacha, frijoles verdes / amarillos, zanahorias, apio, pepino, berenjena, lechuga, hongos, pimientos verdes / rojos, calabacines
- evitar las verduras de la familia crucífera como brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, col rizada, acelga, etc.

Selección de Carnes y Proteínas:

- carne bien cocida, carne suave, pescado y huevos
- evitar frijoles y lentejas

Nueces y semillas:

- evite todas las nueces y semillas, así como los alimentos que pueden contener semillas (como el yogur)

Lechería:

- usted puede tener productos lácteos