

Client Name _____ Date _____

RDN/NDTR _____

Email _____ Phone _____

Terapia nutricional restringida en fibra (13 gramos)

Una dieta restringida en fibra contiene menos de 13 gramos de fibra por día. Su nutricionista registrado (RDN) o proveedor de salud puede sugerirle que coma menos fibra si tiene la enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa y tiene un brote o está tomando prednisona o medicamentos con budesonida. También le pueden indicar esta dieta si tiene síndrome de intestino irritable con diarrea o si se está recuperando de una cirugía gastrointestinal. A medida que mejoran sus síntomas y su afección, su RDN o proveedor de salud lo ayudará a agregar más fibra a su dieta. También es importante que coma suficientes alimentos con proteínas mientras está en una dieta restringida en fibra.

Una dieta restringida en fibra incluye cantidades limitadas de alimentos que su cuerpo no puede digerir. Esta dieta debería ayudarlo a enlentecer el movimiento de alimentos en sus intestinos y reducir la cantidad y volumen de las heces. También puede ayudarlo con la diarrea, los dolores de estómago, los gases y la hinchazón.

Una dieta restringida en fibra puede tener contenido bajo de algunos nutrientes, porque se limita el consumo de algunos alimentos para reducir los síntomas. Tome un multivitamínico masticable con minerales para asegurarse de que consume los nutrientes suficientes. Es posible que necesite suplementos de calcio con vitamina D si no puede comer suficiente calcio y vitamina D en su dieta.

Consejos

- Coma alrededor de 5 a 6 comidas pequeñas o aproximadamente cada 3 o 4 horas por día.
- Coma un alimento con proteínas o lácteo en todas las comidas o bocadillos si su cuerpo lo tolera. Consulte la tabla de Alimentos recomendados para sacar ideas.
- Evite los alimentos ácidos, picantes, fritos, grasosos y con contenido alto de grasa.
- Es posible que deba limitar los alimentos y bebidas que contengan:
 - Azúcar
 - Lactosa. Pruebe productos sin lactosa para reducir los síntomas de gases o hinchazón.
 - Fructosa
 - Jarabe de maíz con contenido alto de fructosa
 - Endulzantes sin azúcar tales como aspartamo, sucralosa o sorbitol
 - Cafeína
- No coma cereales integrales, semillas, cáscaras de frutas o verduras, frutos secos enteros, vegetales crudos, la mayoría de las frutas crudas y los tejidos conectivos de las carnes.

- Si tiene una estenosis, evite todos los cereales integrales, las frutas crudas y las verduras crudas y pase a una dieta con contenido bajo de fibras (menos de 8 gramos de fibra por día).
- Tome los suplementos de calcio con vitamina D en un momento diferente al que tome los multivitamínicos con minerales.
- Debe tomar todos los suplementos de vitaminas y minerales con alimentos.
- Elija alimentos que hayan sido manipulados con seguridad y preparados para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Hable con su RDN o vea el folleto de Terapia nutricional de seguridad alimenticia para obtener más información.

Estas sugerencias ayudarán a la mayoría de las personas con síntomas. Sin embargo, si sus síntomas empeoran después de comer alimentos específicos de esta lista, debe dejar de comerlos hasta que se recupere.

Alimentos recomendados

Estos alimentos tienen contenido bajo de fibra y pueden ayudarlo con sus síntomas. Sin embargo, si sus síntomas empeoran después de comer alimentos específicos de esta lista, debe dejar de comerlos hasta que se recupere.

Grupo alimentario	Opciones de alimentos
Cereales	Alimentos con cereales con menos de 2 gramos de fibra por porción Harina blanca Pan, bagels, panecillos, galletitas y pasta de harina blanca o refinada Cereales fríos o calientes elaborados a partir de harina blanca o refinada tal como copos de maíz, arroz inflado, crema de trigo, crema de arroz o sémolas refinadas
Alimentos con proteínas	Carnes magras blandas y bien cocidas sin grasa agregada: carne de res, pescado, cordero, cerdo o pavo Carnes procesadas magras (calentadas hasta que estén humeantes) Huevos bien cocidos Tofu Mantecas de frutos secos suaves: almendras, maní o girasol
Lácteos	Si es intolerante a la lactosa, tomar lácteos de vaca o cabra puede empeorar la diarrea. Los alimentos marcados con un asterisco (*) tienen lactosa. Suero de leche* Leche sin grasa, o con 1 % o 2 % de grasa* Leche sin lactosa Leche en polvo y leche evaporada* Leches sin lactosa fortificadas: almendras, anacardo, coco o arroz (tenga en cuenta que estas opciones no son buenas fuentes de proteína por lo que tendrá que comer un alimento con proteínas adicional) Leche de guisantes y leche de soja fortificadas (puede causar gases e

	<p>hinchazón en algunas personas)</p> <p>Yogur* con cultivos activos vivos sin fruta, granola o frutos secos</p> <p>Yogur sin lactosa</p> <p>Kefir (muchos son 99 % libres de lactosa)</p> <p>Queso*: cheddar, suizo, parmesano (los quesos con contenido bajo de grasa, en bloque, duros y añejos usualmente tienen contenido bajo de lactosa)</p> <p>Helado bajo en grasa*</p> <p>Helado sin lactosa</p> <p>Queso cottage*</p> <p>Queso cottage sin lactosa</p>
Verduras	<p>Consulte la tabla de Alimentos no recomendados para ver qué verduras debe evitar</p> <p>Verduras bien cocidas sin semillas ni cáscara</p> <p>Papas sin cáscara: blancas, coloradas y amarillas</p> <p>Puede ir agregando pequeñas cantidades de boniato sin cáscara a medida que aumenta el contenido de fibra en la dieta</p> <p>Jugo de verduras colado</p>
Frutas	<p>Jugos de fruta, excepto jugo de ciruelas</p> <p>Bananas maduras</p> <p>Melones: cantalupo, melón chino o sandía</p> <p>Manzana pelada; una manzana asada tiene menos fibra que una manzana fresca</p> <p>Frutos suaves enlatados en jugo, evite la piña</p>
Aceites	<p>Limite las grasas y los aceites a menos de 8 cucharaditas por día.</p> <p>Elija aceites (oliva, canola) con más frecuencia que grasas sólidas.</p>
Bebidas	<p>Las personas sanas necesitan de 8 a 10 vasos de líquido por día que principalmente se recomienda que sea agua; el café y el agua con saborizantes no están incluidos en esta recomendación ya que con frecuencia aumentan los síntomas. Es posible que deba tomar más líquidos para reemplazar los líquidos que perdió por la diarrea.</p> <p>Café descafeinado</p> <p>Té sin cafeína</p> <p>Bebidas de rehidratación</p>

Alimentos no recomendados

Estos alimentos tienen más contenido de grasa y fibra y pueden empeorar sus síntomas.

Grupo alimentario	Opciones de alimentos
Cereales	Cereales integrales o panes, panecillos, galletitas o pasta integrales Arroz integral o silvestre Cebada, avena y otros cereales integrales como la quínoa Cereales elaborados a partir de granos integrales o salvado tales como copos de salvado o trigo rallado Panes o cereales con semillas o frutos secos Palomitas de maíz
Alimentos con proteínas	Carne de res, de ave o pescado frita Fiambres, como mortadela o salame Salchicha y tocino Perros calientes Carnes con grasa Frijoles y arvejas deshidratados; hummus Frutos secos y semillas (coco, semillas de chía, lino) Mantecas de frutos secos crocantes: almendras o maní
Lácteos	Leche entera* Half & Half (mitad de leche y mitad de crema)* Crema* Crema agria* Helado* Yogur* con fruta, granola o frutos secos
Verduras	Todas las verduras crudas Verduras fritas Remolachas cocidas; brócoli; repollitos de bruselas; repollo; coliflor; col, mostaza y hojas de nabo; maíz; frijoles deshidratados; kale; habas de lima; hongos; okra; cebollas; cáscara de papa; espinaca
Frutas	Todas las frutas frescas, excepto frutas de la tabla de Alimentos recomendados Todas las frutas deshidratadas, inclusive ciruelas y pasas de uva Jugo de frutas con pulpa Frutas enlatadas con jarabe espeso Cualquier fruta endulzada con sorbitol Jugo de ciruelas
Bebidas	Bebidas que contienen cafeína: café normal, té normal, refrescos y bebidas energéticas Limite las bebidas que contienen jarabe de maíz con contenido alto de fructosa a 12 onzas por día Evite las bebidas endulzadas con sorbitol u otros sustitutos del azúcar Bebidas alcohólicas

Otros	Alcoholes del azúcar como eritritol, manitol, sorbitol, and xilitol Sustitutos del azúcar, tal como aspartamo y sucralosa Miel
--------------	--

Los alimentos marcados con un asterisco (*) tienen lactosa.

Muestra 1 de menú diario restringido en fibra

Desayuno	1 taza de cereal de arroz inflado (0.5 gramos de fibra) 1 taza de leche deslactosada 1 plátano maduro (2.5 gramos de fibra)
Bocadillo de la mañana	6 onzas de yogur deslactosado sin fruta, granola, ni frutos secos 2 galletitas integrales (0.5 gramos de fibra) 1 taza de té descafeinado
Almuerzo	2 rebanadas de pan blanco (1.5 gramos de fibra) 2 onzas de pavo (calentado hasta que esté humeante) 1 cucharadita de mayonesa 1 cucharadita de mostaza amarilla, si la tolera 1 taza de sopa de pollo o arroz (2 gramos de fibra)
Bocadillo de la tarde	6 galletitas saladas (0.5 gramos de fibra) 1 onza de queso cheddar con contenido bajo de grasa 1 taza de una bebida de rehidratación
Comida de la noche	4 onzas de pescado al horno jugo de limón 1 cucharadita de aceite de oliva ½ taza de puré de papas sin cáscara (1 gramo de fibra) ½ taza de frijoles verdes, bien cocidos (2 gramos de fibra) 1½ vaso de agua
Bocadillo de la noche	6 galletitas saladas (0.5 gramos de fibra) 1 cucharada de mantequilla de maní suave (1 gramo de fibra)