

Dieta baja en fibra

Una dieta baja en fibra limita la cantidad de residuos alimenticios que deben moverse a través del intestino grueso.

Alimentos aprobados

Pan, cereales, arroz y pasta

- Pan blanco, panecillos, galletas, cruasanes, tostadas melba
- Gofres, tostadas francesas, panqueques
- Arroz blanco, fideos, pasta y macarrones
- Patatas cocidas peladas
- Galletas crackers, galletas saladas
- Farina, crema de arroz
- Arroz inflado, cereales de arroz, copos de maíz, Special K

Carne

- Carne picada (carne de res, pollo, pavo)
- Cordero
- Cerdo
- Ternera
- Pescado
- Aves de corral

Verduras

- Zanahorias cocidas
- Puntas de espárragos
- Frijoles verdes o amarillos
- Calabaza
- Frijoles de Lima

Frutas

- Bananas, melón blanco, melón

Leche/Lácteos

- Leche simple o saborizada, huevos
- Yogur, crema pastelera, helado, queso, requesón

Grasas, bocadillos, dulces, condimentos y bebidas

- Margarina, mantequilla, aceites
- Mayonesa
- Crema agria
- Aderezo
- Salsa de carne
- Azúcar
- Gelatina clara
- Miel
- Sirope
- Especias/hierbas cocidas
- Consomé, caldo
- Café, té, bebidas carbonatadas
- Pastel simple, galletas
- Gelatina, budín simple, paletas
- Caramelos o pretzels
- Mostaza, ketchup

Alimentos a evitar

- Panes o panecillos con nueces, semillas o frutas: trigo integral, pumpernickel, centeno, pan de maíz, semillas de chía
- Arroz integral o silvestre, trigo sarraceno, quinua
- Verduras (crudas o al vapor, con semillas): calabaza de invierno, guisantes, brócoli, coles de Bruselas
- Col, cebolla, coliflor, brotes, frijoles cocidos, guisantes, maíz, papas con piel
- Chucrut
- Frutas (crudas o secas) - todas las bayas, higos, dátiles/pasas, ciruelas pasas, jugo de ciruela
- Yogur con nueces o semillas
- Carne procesada – “hot dogs”, salchichas, cortes fríos, carne dura con cartílago