

Es posible que deba seguir una dieta baja en fibra si tiene una de estas condiciones:

- Diarrea o malestares intestinales
- Cirugía en el abdomen
- Radioterapia en su abdomen
- Colitis ulcerosa

### ¿Qué es una dieta baja en fibra?

La fibra forma parte de alimentos como estos:

- Frutas
- Vegetales
- Frijoles y guisantes
- Granos

Su cuerpo no puede digerir la fibra. Comer alimentos con menos fibra reducirá la cantidad de alimentos no digeridos que pasan por sus intestinos. Su cuerpo producirá menos heces.

La tabla en estas páginas muestra los alimentos que debe comer y los que debe evitar cuando está siguiendo una dieta baja en fibra.

Las etiquetas de información nutricional de los alimentos que compra en la tienda también muestran cuánta fibra hay en un alimento. Elija alimentos con 0 a 1 gramo de fibra por porción.

Ofrecemos citas gratuitas personales con  
dietistas para nuestros pacientes.

Para hacer una cita, llame al  
Centro de Bienestar y Salud Integral  
Linda B. y Robert B. Wiggins.

801-587-4585

Tipo de comida	Elija estos alimentos	Evite estos alimentos
Panes y granos	Tostadas y pan blanco Pan de maíz Galletas saladas hechas con harina blanca, sin semillas Fideos de huevo Harina blanca Tostada francesa Galletas Graham Tostada Melba Macarrones, espaguetis y otros fideos hechos de harinas refinadas Panqueques y waffles hechos de harina blanca Hojuelas de papas horneadas Arroz blanco Panecillos dulces y panes rápidos hechos con granos refinados o harinas, simples	Cebada Panes que tengan estos ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salvado</li> <li>• Coco</li> <li>• Nueces y semillas</li> <li>• Pasas y otros frutos secos</li> <li>• Harina integral</li> </ul> Frituras de maíz Palomitas de maíz Hojuelas de papas fritas Quinua Arroz integral o silvestre

*continúa en la página 2*

Tipo de comida	Elija estos alimentos	Evite estos alimentos
Cereales	Cheerios Chex de arroz o maíz Copos de maíz Harina de maíz Crema de arroz Crema de trigo Harina de cereales Sémola Malt-o-meal Avena Arroz inflado Rice Krispies Special K	Cereales que tengan salvado, nueces, semillas o frutos secos Cereales de grano entero
Vegetales	La mayoría de los vegetales bien cocidos o enlatados, sin cáscara o semillas, como los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárragos</li> <li>• Remolachas</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Acelga</li> <li>• Judías verdes</li> <li>• Maíz posolero</li> <li>• Champiñones</li> <li>• Guisantes enlatados</li> <li>• Papas</li> <li>• Calabaza</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Calabacín</li> <li>• Camote/batata</li> <li>• Jugo de tomate</li> <li>• Salsa de tomate</li> <li>• Frijoles blancos</li> </ul>	Cualquier vegetal crudo Cualquier vegetal sin pelar que tenga cáscara Cualquier vegetal que no esté en la lista de "Elija" Cualquier vegetal con semillas  Evite estos, incluso si están bien cocidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli</li> <li>• Coles de Bruselas</li> <li>• Repollo</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Elote</li> <li>• Cebollas</li> <li>• Guisantes frescos o congelados</li> <li>• Papas con cáscara o fritas</li> <li>• Calabacín con cáscara o semillas</li> </ul>

*continúa en la página 3*

Tipo de comida	Elija estos alimentos	Evite estos alimentos
Frutas	<p>Aguacates cocidos o crudos  Plátanos cocidos o crudos  Frutas enlatadas o cocidas sin membranas, cáscara o semillas, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzanas peladas</li> <li>• Puré de manzana</li> <li>• Chabacanos pelados</li> <li>• Cerezas Royal Anne</li> <li>• Gajos de toronja, sin membrana</li> <li>• Melones maduros, sin semillas</li> <li>• Gajos de naranja, sin membrana</li> <li>• Duraznos pelados</li> <li>• Peras peladas</li> </ul> <p>Jugos de frutas (excepto jugo de manzana y ciruela)</p>	<p>Todas las frutas secas  Todas las frutas crudas excepto el plátano y el aguacate  Cualquier fruta con semillas o cáscara  Jugo de manzana  Coco  Piña enlatada o fresca  Ciruelas  Jugo de ciruela</p>
Carne y otros alimentos ricos en proteínas	<p>Magros y tiernos: hervidos, horneados o asados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de res</li> <li>• Pollo</li> <li>• Pescado</li> <li>• Cordero</li> <li>• Órganos como hígado o estómago</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Pavo</li> <li>• Ternera</li> </ul> <p>Tocino crujiente a la parrilla, pequeñas cantidades  Fiambres y embutidos, excepto aquellos con semillas como el salami  Huevos bien cocidos  Atún o salmón enlatado  Queso  Ricota  Mantequillas cremosas de nueces  Salmón enlatado  Tofu  Atún enlatado  Yogur, natural o con sabor, sin coco, nueces o semillas</p>	<p>Mantequilla de nuez con trocitos  Carnes, pescados y aves fritos  Frijoles, guisantes y lentejas  Semillas o nueces de cualquier tipo  Fiambres y embutidos con semillas como el salami  Yogurt con coco, nueces o semillas</p>
Sopas	<p>Caldo  Consomé  Carnes, vegetales o sopas cremosas hechas de ingredientes en la lista de "Elija"</p>	<p>Sopas hechas con ingredientes que no estén en la lista de "Elija"  Sopas con lentejas, frijoles, guisantes o cebada</p>

*continúa en la página 4*

Tipo de comida	Elija estos alimentos	Evite estos alimentos
Postres	Postres sin nueces, semillas, coco, frutas secas o granos enteros: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastel</li> <li>• Galletas dulces</li> <li>• Flan</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Pudín</li> <li>• Helado</li> <li>• Sorbete</li> <li>• Raspado de fruta</li> <li>• Fruta batida, colada y sin semillas o cáscara</li> <li>• Tarta con harina blanca o corteza de galletas Graham</li> </ul>	Postres con nueces, semillas, coco, frutas secas, granos enteros o frutas que no estén en la lista de "Elija"
Dulces	Caramelo Chocolate sin nueces, coco, fruta o semillas Caramelos duros Miel Gelatina Mermelada de naranja con trocitos Malvaviscos Azúcar Jarabe	Dulces con nueces, coco, semillas o frutas Mermelada Ciertos edulcorantes como sorbitol, manitol, xilitol, isomalt e hidrolizados de almidón hidrogenado
Bebidas	Leche con chocolate Cacao Café Jugos de frutas (excepto jugo de manzana y ciruela) Leche (entera, 2 %, 1 % o descremada) Postum y otros sustitutos del café Soda y bebidas carbonatadas Té Jugos de vegetales  Notas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demasiada cafeína y bebidas calientes pueden alterar su estómago. Limite las cantidades de café, té y sodas, ya sean con cafeína o no.</li> <li>• Los productos lácteos pueden causar diarrea en personas sensibles a la lactosa. Pruebe los productos lácteos sin lactosa.</li> </ul>	Jugo de manzana Más de dos bebidas alcohólicas por día Jugo de ciruela

*continúa en la página 5*

Tipo de comida	Elija estos alimentos	Evite estos alimentos
Condimentos y especias	Salsa espesa (gravy) Hierbas y especias Kétchup Mostaza Pimienta negra o blanca Sal Vinagre de cualquier tipo	Salsa picante Chile
Aceites, grasas y aderezos para ensaladas	Aceite de todos los tipos Mantequilla o margarina Mayonesa Aderezos para ensaladas sin semillas ni vegetales crudos	Aderezos para ensaladas con semillas o vegetales crudos