

Educación del paciente

EDR013-SP

Obtener una cantidad suficiente de fibra en la dieta es importante para evitar el estreñimiento y otros problemas intestinales. Para que la dieta con alto contenido de fibras sea más exitosa debe seguirse en forma regular. Si tiene problemas de gases y de hinchazón del estómago, aumente gradualmente la cantidad de fibra.

También es importante beber suficiente cantidad de agua todos los días. Por lo general, se recomiendan de seis a ocho vasos por día. La leche y los productos lácteos deben limitarse a tres o cuatro porciones diarias. Los siguientes alimentos sugeridos constituyen una buena fuente de fibra dietaria. Asegúrese de elegir alimentos que no causen atragantamiento si hay problemas con la motricidad oral o con la deglución.

### Cereales

Cereales de trigo, avena, sémola gruesa, Shredded Wheat, cereales Chex, Cheerios, Wheaties, Grapenuts, Fiber One, All Bran, Cracklin' Oat Bran

### Panes

Panecillos de salvado, trigo integral, trigo partido, centeno y avena, ocho granos

### Granos, Harina y Pastas

Salvado sin procesar, harina de trigo integral, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, trigo burgol, trigo partido, avena arrollada, pastas a base de harina de trigo integral, arroz silvestre

### Legumbres

Frijoles negros, garbanzos, frijoles rojos, lentejas, frijoles de semilla blanca, frijoles pintos, frijoles negros pequeños, frijoles blancos

### Frutos Secos de Cáscara Dura, Semillas y Coco

Almendras, nueces de Brasil, coco, avellanas europeas, cacahuates, mantequilla de cacahuate, palomitas de maíz, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces

### Fruta Fresca

Manzanas, bayas, peras, nectarinas, albaricoques, duraznos, melón, uvas, cítricos, mango, papaya, ciruelas, pasas, cerezas, ruibarbo, piña, kiwi

### Jugos de Fruta

Ciruela pasa, durazno, pera, cítricos, papaya (los jugos no contienen fibra, pero tienen componentes que pueden ayudar a manejar el estreñimiento; esto es así especialmente en el caso del jugo de ciruelas pasas)

### Frutas Desecadas

Dátiles, ciruelas pasas, uvas pasas, albaricoques, duraznos, peras, ciruelas

### Fruta Enlatada

Albaricoques, cerezas, mandarinas, gajos de toronja, duraznos, peras, ciruelas, piña, coctel de frutas.

### Verduras

Apio, papas, frijoles verdes, brócoli, chirivías, batatas, zanahorias, maíz, remolachas, repollo, berenjenas, cebollas, espinaca, espárragos, tomates, lechuga (especialmente, lechuga de hoja oscura)