



colorectal clinic

¿Qué es una dieta baja en residuos?

¿ Qué es una dieta baja en residuos?

La dieta baja en residuos está diseñada para proporcionar alimentos que dejen una cantidad mínima de materiales sin digerir en el tubo digestivo. Una dieta baja en residuos y baja en fibras restringe alimentos tales como los granos integrales, la mayoría de las frutas y vegetales, las legumbres, las nueces y las semillas. Estos alimentos son ricos en fibra y pueden provocar irritación en los intestinos.

¿ Por qué es importante una dieta baja en fibras y residuos?

Su médico puede recomendarle una dieta baja en residuos durante recrudescimientos de trastornos intestinales, tales como la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa o la diverticulitis. También se la pueden indicar como dieta temporal luego de colostomía o ileostomía y otros tipos de cirugía intestinal.

¿ Qué alimentos tengo permitido comer durante la dieta baja en residuos?

En la página siguiente hay una tabla que contiene los alimentos permitidos y los no permitidos en una dieta baja en residuos. Use esta tabla como una guía al planificar sus comidas. Se proporciona una muestra de un menú como ejemplo para la planificación diaria de las comidas.

Muestra de menú

Desayuno:

Jugo de frutas: Jugo de naranja

Cereal/pan: “Rice Krispies, y mollete (English muffin) solo

Grasa: Margarina

Bebida: Leche, café

Almuerzo:

Carne: Pavo

Pan: Sándwich de pan blanco

Grasa: Mayonesa

Bebida: Leche, té

Frutas: Duraznos enlatados

Cena:

Carne: Pollo al horno

Papa: Puré de papas

Vegetal: Frijoles verdes

Grasa: Margarina

Bebida: Leche, té

Frutas: Puré de manzana

Postre: Helado



colorectal clinic

Alimentos permitidos y no permitidos en la dieta baja en residuos

	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Bebidas	A gusto; café, té, bebidas carbonatas, leche y bebidas lácteas	Sin restricciones
Panes y galletas	3 o más porciones por día: pan de harina de trigo blanca, enriquecida, refinada, o de Centeno sin semillas, pancitos, galletas saladas, tostadas finas, biscotes, panqueues, waffles	Pan y galletas con harina integral, salvado, semillas, galletas Graham, triscuits, galletas de centeno
Cereal	1 porción por día: avena o cereal cocidos, de trigo refinado, de maíz o de arroz; cereales listos para comer hechos de maíz o arroz, tal como hojuelas de maíz, hojuelas de arroz y "Rice Krispies"	Cereales integrales o cereales con nueces, semillas, fruta seca o avena. Cualquier cereal que esté clasificado como "rico en fibra".
Queso	Queso cottage, queso crema, queso Americano suave, y quesos cheddar suaves.	Quesos con nueces o semillas.
Postres	Dulces comunes, gelatin, galletas, budines, helado, sorbete.	Cualquier producto con coco, semillas, nueces, vainas, o frutas secas o acarameladas.
Huevos	Hasta 2 ó 3 por semana	Ninguno
Grasas	Mantequilla, margarina, aceite vegetal, crema o mitad leche-mitad crema ("half&half"), mayonesa, tocino	Ninguno
Frutas y jugo de frutas	Bananas maduras; duraznos, peras, albaricoques enlatados; puré de manzana, salsa de jalea de arándanos. Todos los jugos de frutas colados.	Fruta con cascara o semillas, piña enlatada, gajos de cítricos, cóctel de frutas. Todas las frutas frescas y el jugo de ciruelas
Carne de res, pescado, ave	Carne tierna de res, pollo, pescado, cordero, hígado, cerdo, mariscos, ternera, pavo; mantequilla de maní suave.	Todos los demás, mantequilla de maní crujiente
Leche	Según la tolere.	Ninguno
Almidón	Papas y boniatos sin cascara, sémola, arroz blanco, macarrones, fideos, spaghetti	Cáscaras de papas, arroz integral o Silvestre, pasta de trigo integral
Sopas	Sopa crema colada, sopas de caldo, como de pollo y fideos o de pollo y arroz	Lentejas, minestrón, y sopas con tomates y vegetales no permitidos.
Azúcares y dulces	Lo necesario para aumentar el consume de calorías. Caramelos duros, miel, jalea, azúcar, jarabe, melaza	Dulces con nueces o coco; mermelada
Vegetales o jugos de vegetales	Jugos de vegetales según lo tolere. Zanahorias tiernas enlatadas o cocidas, brotes de espárragos, remolachas, habichuelas/frijoles blancos, jugo de tomate colado.	Los que no se enumeran, incluyendo broccoli, repollitos de Bruselas, coliflor, lentejas, repollo, Calabaza, frijoles y arvejas secos. Todos los vegetales crudos.
Varios	Salsa de tomate suave, mostaza suave, mantequilla de maní suave, sal, pimienta, vinagre, salsas de carne, hierbas y condimentos.	Nueces, pepinillos, palomitas de maíz, salsas, rábano picante

Fuente: American Dietetic Association/Dietitians of Canada. (2000). *Manual of Clinical Dietetics*, 6th edition, American Institute for Cancer Research 10/2007

Danbury Hospital: A Higher Level of Care