

## DIETA RICA EN FIBRA

### INFORMACIÓN GENERAL:

**¿Qué es?** Una dieta rica en fibra consiste en consumir alimentos con alto contenido de fibra. La fibra es la parte de las frutas, los vegetales y los granos, que no se descompone al ser ingerida por su cuerpo. Una dieta rica en fibra le da volumen a sus evacuaciones intestinales y las ablanda. Si usted sufre de diverticulosis o del síndrome de colon (intestino) irritable, su médico puede sugerirle que consuma mayor cantidad de fibra. Esta dieta sirve si usted padece de diabetes, tiene estreñimiento o el colesterol alto.

**¿Cómo incluyo en mi estilo de vida una dieta rica en fibra?** Al principio puede serle difícil cambiar lo que usted acostumbra a comer. Piense como si estos cambios fueran en su estilo de vida y no en su dieta. Estos cambios pueden convertirse en su rutina diaria. La dieta rica en fibra puede ayudarle a sentirse mejor.

- Seleccione una variedad de alimentos en esta dieta para que no se canse de comer lo mismo todos los días. Mantenga una lista de alimentos con alto contenido de fibra en su cocina para que recuerde su dieta.
- Haga lo siguiente para aumentar la fibra en su dieta:
  - Coma cereales ricos en fibra al desayuno. Busque cereales que tengan salvado o fibra, en la etiqueta o, en el nombre del producto.
  - Coma panes integrales como los hechos de trigo integral. Busque en la etiqueta ingredientes como trigo integral u otros granos integrales que aparezcan al principio de la lista.
  - Seleccione productos de granos integrales como el arroz moreno y las pastas de cebada y trigo.
  - Añada cereal de salvado, o trigo, a los productos de hornear. Reemplace la harina blanca con harina de granos, o use mitad y mitad para hacer los panes. La harina de granos es más pesada que la blanca. Es posible que tenga que añadir más levadura y bicarbonato de sodio a sus recetas.
  - Incluya habichuelas, frijoles, arvejas secas, lentejas o garbanzos en su dieta. Usted puede añadir estas legumbres a sus sopas.

- Coma al menos 5 porciones de distintas frutas y vegetales diariamente. Las frutas pueden comerse durante las comidas o como refrigerios. Los vegetales pueden servirse solos o agregados a los platos principales como: sopas o pastas. Los vegetales pueden también comerse como refrigerios.
- Consulte con su dietista o nutricionista sobre su plan de dieta. Estos profesionales pueden ayudarle a seleccionar el mejor plan de dieta para usted. Ellos pueden también ayudarle a incluir su dieta como parte de su vida diaria.

**¿Qué alimentos son ricos en fibra?** La cantidad de fibra que los adultos deben consumir en su dieta es de 20 a 35 gramos diarios. Consulte con el médico, dietista o nutricionista sobre la cantidad de fibra que usted debe incluir en su dieta.

- **Los siguientes alimentos ricos en fibra contienen 5 o más gramos de fibra en cada porción:**

- Ciruelas pasas secas. Una porción es 5 ciruelas.
- Salvado. Una porción es un tercio (1/3) de taza.
- Bayas con pulpa como las "blueberries". Una porción es 1 taza.
- Cebada cocida. Una porción es media (1/2) taza.
- Legumbres como habichuelas y frijoles cocidos. Una porción es media (1/2) taza.
- Cereal Fiber One®. Una porción es un tercio (1/3) de taza.
- Arvejas verdes, frescas, congeladas o enlatadas. Una porción es media (1/2) taza.
- Ciruelas pasas hervidas. Una porción es media (1/2) taza.
- Pasta de trigo integral. Una porción es 1 taza.
- Manzana cruda. Una porción es 1 manzana mediana con cáscara.
- Pera cruda. Una porción es 1 pera mediana con cáscara.
- Almendras. Una porción es 1 onza.
- Higos (brevas) o dátiles. Una porción es 10 higos o dátiles.
- Palomitas de maíz ("popcorn"). Una porción es 3 tazas.

- **Los siguientes alimentos con fibra en cantidad mediana tienen 2 ó 4 gramos de fibra en cada porción:**

- Papa cocida con cáscara. Una porción es media (1/2) papa.
- Arroz moreno cocido. Una porción es media (1/2) taza.
- Brócoli fresco o congelado. Una porción es media (1/2) taza.
- Cereal "Grapenuts Flakes®". Una porción es media (1/2) taza.
- Avena cocida. Una porción es 1 taza.
- Zanahorias crudas. Una porción es 1 taza.
- Cereal "Shredded Wheat®". Una porción es un tercio (1/3) de taza.
- Fresas. Una porción es 1 taza.
- Manzana cruda sin cáscara. Una porción es 1 manzana mediana.
- Pan de centeno. Una porción es 1 rebanada.
- Pan integral. Una porción es 1 rebanada.
- Panecillo "muffin" de salvado. Una porción es 1 panecillo pequeño.
- Naranja. Una porción es una naranja pequeña.
- Patata dulce con cáscara. Una porción es media (1/2) patata.
- Galletas "Graham". Una porción contiene 3 galletas.
- Mantequilla de maní crujiente suave. Una porción es 2 cucharadas.

### **¿Qué otras normas debo seguir durante mi dieta?**

- Añada fibra a su dieta lentamente. Usted puede presentar malestar o hinchazón estomacal, y gases si agrega la fibra a su dieta en forma rápida.
- Tome abundantes líquidos cuando añada fibra a su dieta. Usted debe tomar agua, al menos 8 veces al día, en vasos de 8 onzas. La falta de agua puede causarle estreñimiento.
- Es posible que el médico le sugiera que use pastillas o polvo de fibra para disminuir su estreñimiento y mantener sus evacuaciones regulares. Los alimentos ricos en fibra suministran vitaminas y minerales que estas pastillas o polvo no suministran.
- Consulte con el médico antes de usar medicamentos de venta libre (sin receta) para aliviar su

hinchazón o malestar estomacal. Para disminuir la formación de gases, usted puede usar Beano® en forma de tabletas o líquido. Los productos con un antifatulento (antigás) llamado simeticona, pueden aliviar y disminuir los efectos de los gases.

## **Riesgos:**

- Usted puede presentar malestar o hinchazón estomacal, y gases si agrega la fibra a su dieta en forma rápida. La fibra hace mejor efecto si usted toma abundantes líquidos. La falta de líquidos puede producirle estreñimiento.
- Es posible que el médico le sugiera que no coma alimentos con semillas si usted padece de diverticulosis. Algunos de estos alimentos pueden ser: almendras, mantequilla de maní, palomitas de maíz ("popcorn") y semillas de sésamo. Consulte con el médico sobre las semillas en su dieta.

## **ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:**

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su dieta. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

---

© 1974 - 2005 Thomson MICROMEDEX. All rights reserved. The CareNotes(TM) System Vol. 34 expires 3/2005

---

HIGH FIBER DIET General Information - Fri Dec 17 14:04:48 2004