



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta baja en grasa, baja en fibra

Esta información describe una dieta baja en grasa, baja en fibra. Una dieta baja en grasa, baja en fibra es aquella en la que usted come menos de 40 gramos de grasa y menos de 12 gramos de fibra al día.

¿Por qué puede que necesite seguir una dieta baja en grasa, baja en fibra?

Puede que usted necesite seguir esta dieta si recientemente tuvo cirugía de colon. Comer una dieta baja en grasa, baja en fibra le ayudará a evitar síntomas que puede que tenga después de la cirugía. Estos síntomas incluyen:

- Distensión abdominal
- Gases
- Cólicos
- Aumento de las deposiciones
- Estrés o tensión en el área abdominal
- Irritación del intestino (colon)

Comer una dieta baja en grasa puede reducir el riesgo de cáncer de colon y rectal. También puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

¿Cuáles alimentos puedo comer en una dieta baja en grasa, baja en fibra?

Alimentos bajos en grasa

Le recomendamos que limite el consumo de grasa a 40 gramos al día. Coma alimentos que tengan bajo contenido de grasa, tales como:

- Alimentos que sean horneados, asados a la parrilla o al vapor
- Leche y productos lácteos sin grasa y con bajo contenido de grasa
- Aderezos para ensaladas con bajo contenido de grasa y sin grasa
- Cortes magros de carne a los que se les haya quitado la grasa visible

No debe comer:

- Jugos de carne
- Mantequilla
- Alimentos procesados
- Carnes con alto contenido de grasa, tal como costillas y salchicha
- Piel de aves

Puede encontrar una lista completa de alimentos bajos en grasa enumerados en las pautas para una dieta baja en grasa, baja en fibra al final de este recurso.

Alimentos bajos en fibra

Le recomendamos que limite el consumo de fibra a 12 gramos al día. Coma alimentos que tengan bajo contenido de fibra, tales como:

- Frutas enlatadas
- Frutas frescas que han sido peladas y cocinadas (p. ej., puré de mango, peras escalfadas y mantequilla de manzana)
- Vegetales enlatados
- Vegetales bien cocidos (p. ej., zanahorias, ejotes y puntas de espárrago)
- Huevos

No debe comer:

- Frutas frescas
- Frutos secos o semillas
- Vegetales frescos
- Legumbres (p. ej., garbanzos, frijoles lima, frijoles rojos y lentejas)
- Granos enteros (p. ej., pan integral y arroz integral)

- Pielés, tales como la de las aves o papas

Puede encontrar una lista completa de alimentos bajos en fibra en las pautas para una dieta baja en grasa, baja en fibra al final de este recurso.

¿Tendré que seguir siempre una dieta baja en grasa, baja en fibra?

No siempre tendrá que seguir una dieta baja en grasa, baja en fibra. El profesional de la salud le dirá cuándo puede comenzar a aumentar la fibra en su dieta. Esto en general ocurre 3 a 4 semanas después de la cirugía.

¿Dónde puedo aprender más acerca del contenido de grasa y de fibra en mis alimentos?

Puede encontrar la cantidad de fibra y de grasa que hay en sus alimentos al mirar la etiqueta de los alimentos. Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a comparar la información nutricional en los diferentes alimentos. Por ejemplo, compare la etiqueta A (alimento con bajo contenido de grasa, bajo contenido de fibra) con la etiqueta B (alimento con alto contenido de grasa, alto contenido de fibra).

Etiqueta A

El tamaño de una porción es de 8 onzas líquidas y contiene 2,5 gramos de grasa y 0 gramos de fibra.

Nutrition Facts			
Serving Size 8 fl oz (240 ml)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
Calories 100 Calories from Fat 20			
% Daily Value*			
Total Fat	2.5g		4%
Saturated Fat	1.5g		8%
Cholesterol	10mg		3%
Sodium	130mg		5%
Total Carbohydrate	12g		4%
Dietary Fiber	0g		0%
Sugars	11g		
Protein	8g		
Vitamin A	10%	•	Vitamin C 4%
Calcium	30%	•	Iron 0%
Vitamin D	25%		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Etiqueta B

El tamaño de una porción es de 1/3 de taza y contiene 16 gramos de grasa y 4 gramos de fibra.

Nutrition Facts			
Serving Size 1/3 Cup (33g)			
Servings Per Container 41			
Amount Per Serving			
Calories 200 Calories from Fat 150			
% Daily Value*			
Total Fat	16g		25%
Saturated Fat	1g		5%
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	0mg		0%
Total Carbohydrate	6g		2%
Dietary Fiber	4g		16%
Sugars	1g		
Protein	6g		
Vitamin A	0%	•	Vitamin C 0%
Calcium	8%	•	Iron 7%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4			

¿Cómo puedo asegurarme que estoy siguiendo una dieta baja en grasa y baja en fibra?

Las etiquetas de los alimentos enumeran la cantidad de fibra y grasa en 1 porción de ese alimento, si bien muchos empaques de alimentos contienen más de 1 porción. Por ejemplo, la etiqueta A contiene 8 porciones en todo el empaque. Una porción contiene 2,5 gramos de grasa total y 0 gramos de fibra en 1 porción, la cual es de 8 onzas. Si usted toma 2 porciones (16 onzas) de la bebida que se muestra en la etiqueta A, tendrá que multiplicar por 2 la cantidad de grasa y de fibra.

Pautas para una dieta baja en grasa, baja en fibra

Categoría del alimento	Coma	No coma
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Bajos en grasa o sin grasa: <ul style="list-style-type: none"> ○ Margarina ○ Mayonesa ○ Aderezos para ensalada ○ Mantequilla de maní (cacahuete) cremosa • Aceite de olive extra virgen • Aceite de canola 	<ul style="list-style-type: none"> • Manteca vegetal • Manteca de cerdo • Alimentos fritos • Comidas rápidas • Alimentos preparados comercialmente, tales como alimentos congelados, macarrones y queso en caja y mezclas para tortas • Aguacates • Aceitunas • Jugos de carne • Cremas • Salsas (tal como la salsa holandesa y la salsa tártara) • Mantequilla • Aceites hidrogenados, tales como el aceite de palma, aceite de soya y aceite de maíz) • Mantequilla de maní (cacahuete) crocante
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enlatadas • Compota de manzana • Bananas maduras • Cóctel de frutas • Frutas frescas peladas y cocidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas • Frutas deshidratadas, tales como ciruelas pasas, pasas de uva, higos y dátiles • Todos los tipos de bayas • Piñas • Naranjas • Piel de manzana
Carne y sustitutos de carne	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tierna de res, cerdo y cordero • Aves sin piel • Pescado • Huevos • Tofu de bajo contenido de grasa <p>Nota: Todas las carnes deben</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes duras • Cartílago • Carnes con alto contenido de grasa, tal como las costillas y salchicha • Mariscos • Hamburguesas vegetarianas • Piel de aves

Categoría del alimento	Coma	No coma
	<p>estar bien cocidas y se les debe haber quitado toda la grasa visible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carne o pescado envasado en aceite • Tofu con alto contenido de grasa • Legumbres, tales como frijoles, chícharos y lentejas
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales bien cocidos o enlatados sin semillas ni piel • Zanahorias • Remolachas • Puntas de espárrago • Papas blancas sin piel • Ejotes • Lechuga iceberg (1 a 2 rebanadas) • Salsas de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales crudos • Vegetales fritos • Vegetales con semilla o piel, tales como: <ul style="list-style-type: none"> ○ Col china ○ Brócoli ○ Repollitos de Bruselas ○ Repollo ○ Coliflor ○ Col verde ○ Maíz ○ Pepinos ○ Berenjenas ○ Col rizada ○ Hongos ○ Cebollas ○ Chícharos ○ Pimientos ○ Pepinillos ○ Col agria ○ Espinaca ○ Calabaza ○ Batatas
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo tipo bouillon o consomé con contenido reducido de grasa • Sopa hecha con los vegetales enumerados más arriba 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas a base de crema
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Café (limitar a 1 taza por día) • Té (limitar a 1 taza por día) • Jugos de frutas, como manzana, uva o arándano rojo 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas carbonatadas, como refrescos de cola o agua carbonatada • Agua de Seltzer • Jugo de ciruelas pasas

Categoría del alimento	Coma	No coma
Lácteos y sustitutos de lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o al 1% • Yogures naturales o saborizados con bajo contenido de grasa • Helados con bajo contenido de grasa o budines hechos con leche descremada • Quesos con bajo contenido de grasa • Queso crema bajo en grasa o sin grasa • Leche de arroz • Leche de almendra • Leche de soya con bajo contenido de grasa • Yogurt congelado con bajo contenido de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera o al 2% • Yogures enteros • Yogures con bayas • Helados con leche entera • Flan • Batidos • Budines con leche entera • Quesos con leche entera
Panes	<ul style="list-style-type: none"> • Pan o panecillos blancos sin frutos secos, coco ni frutas deshidratadas • Saltines • Galletas Oyster • Galletas Graham • Waffles • Panquecas (<i>hotcakes</i>) • Muffins con bajo contenido de grasa sin frutos secos ni frutas deshidratadas • Pasteles de arroz • Galletas con forma de animales • Pan de centeno sin semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Panes con frutos secos, semillas, coco o frutas deshidratadas • Galletas de trigo • Galletas con alto contenido de grasa • Pan de maíz • Muffins con frutos secos o frutas deshidratadas • Galletas • Productos de pastelería • Rosquillas • Productos de panadería • Palomitas de maíz • Chips para merienda (p.ej., papitas chips, chips de maíz)
Cereales y granos	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales refinados, tales como arroz inflado, copos de maíz, Rice Krispies[®], Special K[®] y Total[®] • Harina de avena • Sémola • Cream of Wheat[®] 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales de trigo o salvado • Cereales de grano entero • Cereales con frutos secos, semillas, coco o frutas deshidratadas • Granola • Arroz integral • Pasta de trigo entero

Categoría del alimento	Coma	No coma
	<ul style="list-style-type: none"> • Cream of Rice® • Arroz blanco • Sémola de maíz (<i>grits</i>) • Pastas normales • Cuscús 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz salvaje • Kasha (trigo sarraceno)
Postres	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles y galletas dulces comunes con bajo contenido de grasa • Sorbete • Cubitos de fruta helados • Paletas heladas • Gelatina (Jell-O®) • Chocolate oscuro (70% o más) sin frutas deshidratadas, frutos secos ni semillas • Caramelos duros • Malvaviscos • Jaleas o mermeladas sin semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier postre con frutos secos, semillas, coco o frutas deshidratadas • Postres de altas calorías, como productos de pastelería y tartas • Chocolate de leche

Ejemplo de menú

El ejemplo de menú a continuación presenta 6 pequeñas comidas. Comer de 4 a 6 pequeñas comidas al día le ayudará a reducir el malestar ocasionado por los gases o la distensión abdominal. Coma lentamente y mastique bien los alimentos.

Desayuno	Refrigerio de media mañana
4 onzas de jugo de naranja (sin pulpa) ¾ taza de cereal de arroz inflado ½ taza de leche descremada Una taza de 8 onzas de café o té	1 rebanada de pan blanco tostado 1 cucharadita de margarina Gelatina de uva ½ taza de duraznos enlatados
Almuerzo	Refrigerio de media tarde
3 onzas de atún (envasado en agua) 1 cucharada de mayonesa de bajo contenido de grasa Panecillo sin semillas ½ taza de ejotes cocidos Jugo de manzana o agua	½ taza de cóctel de frutas enlatado 2 galletas Graham

Cena	Refrigerio de noche
4 onzas de pechuga de pollo, asada a la parrilla y sin piel ½ taza de arroz blanco ½ taza de zanahorias bebé cocidas Plan blanco o panecillo sin frutos secos, coco ni frutas deshidratadas ½ taza de compota de manzana 1 taza de leche descremada	4 onzas de yogur congelado de bajo contenido de grasa

Si tiene una ostomía, pregunte a la enfermera por el recurso Guía para pacientes con una ileostomía o colostomía ([A Guide for Patients With an Ileostomy or Colostomy](#)).

Si tiene cualquier pregunta o inquietud, hable con el dietista o enfermera. Si recibe atención en el MSK, puede contactar al dietista llamando al 212-639-7311 mientras está en el hospital o al 212-639-7312 desde fuera del hospital.