Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta de bajo contenido de fibra

En este documento informativo se explica qué es una dieta de bajo contenido de fibra. Se enumeran los alimentos que debe incluir y evitar mientras sigue una dieta de bajo contenido de fibra. También se ofrecen recetas de ejemplo.

Acerca de la fibra

La fibra es la parte de las frutas, las verduras, los frijoles, las legumbres, las frutas secas y los granos que el cuerpo no digiere (descompone). Hay 2 tipos de fibra:

- La **fibra insoluble** se encuentra principalmente en los productos integrales y de salvado. La fibra insoluble no se descompone en el agua y el cuerpo no puede descomponerla. Hace que las heces (caca) sean más voluminosas (más formadas).
- La **fibra soluble** se encuentra en alimentos como la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos y la cebada. La fibra soluble se descompone en el agua y forma un gel.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico para obtener más información sobre los tipos de fibra.

Información sobre la dieta de bajo contenido de fibra

Una dieta de bajo contenido de fibra incluye poca fibra tanto soluble como insoluble. Debe consumir menos de 2 gramos (g) de fibra por porción de comida o menos de 3 g de fibra por comida. Debe consumir menos de 10 gramos totales de fibra por día. Lea la sección “Cómo encontrar fibra en una etiqueta de datos nutricionales” para saber cuánta fibra contiene una porción de comida.

Seguir una dieta de bajo contenido de fibra limita la cantidad de alimentos no digeridos que se mueven a través del tubo digestivo (estómago e intestinos). Esto significa que el cuerpo producirá menos heces. Las heces que produce el cuerpo se moverán a través del tubo digestivo más lentamente.

Hay muchas razones por las que su proveedor de cuidados de la salud podría recomendarle seguir una dieta de bajo contenido de fibra. Algunas razones frecuentes son:

- Si tiene un brote de enfermedad inflamatoria intestinal (EII). La enfermedad inflamatoria intestinal incluye la

enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. El intestino también se llama intestino grueso o colon.

- Si está recibiendo radioterapia en la pelvis y el intestino grueso.
- Si tiene mucha diarrea (heces sueltas y aguadas) o si tiene diarrea que no mejora.
- Si tiene una nueva colostomía o ileostomía.
- Si se ha sometido a una cirugía gastrointestinal (GI) recientemente.
- Si tiene una obstrucción intestinal. Una obstrucción intestinal ocurre cuando algo impide que los alimentos se muevan por los intestinos como deberían. Las causas pueden ser un tumor o el tejido cicatricial de una cirugía.

Para obtener más información, lea la sección “Razones por las que puede necesitar seguir una dieta de bajo contenido de fibra” que se encuentra al final de este recurso.

El tiempo que siga una dieta de bajo contenido de fibra depende de la razón por la que la esté siguiendo. Algunas personas solo la siguen por poco tiempo. Otras personas la siguen durante más tiempo. Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre qué esperar de estos.

Siga una dieta de bajo contenido de fibra hasta que su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista

clínico le diga que puede dejar de hacerlo.

Cómo encontrar información sobre la fibra en una etiqueta de datos nutricionales

Todos los alimentos y las bebidas envasados tienen una etiqueta de datos nutricionales. La etiqueta de datos nutricionales tiene información sobre la cantidad de ciertos nutrientes en los alimentos o las bebidas. La cantidad de fibra aparece en la fila “Fibra alimenticia“ (véase la figura 1).



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 1. Dónde encontrar la fibra en una etiqueta de datos nutricionales

Mientras siga una dieta de bajo contenido de fibra, elija alimentos que tengan 2 g de fibra alimenticia o menos por porción. La etiqueta de la izquierda no es un alimento de bajo contenido de fibra porque tiene 4 g de fibra por porción. La etiqueta de la derecha es un alimento de bajo contenido de fibra porque tiene 2 g de fibra por porción.

Mientras siga una dieta de bajo contenido de fibra, asegúrese de mirar el tamaño de la porción en la parte

superior de la etiqueta de datos nutricionales (véase la figura 2). Solo sírvase esa cantidad. Comer más o menos del tamaño de porción recomendado cambiará la cantidad total de fibra de su porción.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 2. Dónde encontrar el tamaño de la porción y las porciones por envase en una etiqueta de datos nutricionales

Alimentos y bebidas que debe incluir y evitar mientras sigue una dieta de bajo contenido de fibra

Mientras siga una dieta de bajo contenido de fibra:

- Evite frutas y verduras crudas. En su lugar, elija frutas y verduras cocidas o enlatadas.
- Evite el trigo integral y los productos de grano integral. Elija granos refinados, un proceso que elimina la mayor parte de la fibra. Elija productos de pan blanco que no tengan granos integrales, salvado ni semillas.
    - Algunos alimentos y bebidas tienen fibra añadida. Esto incluye algunos alimentos altamente refinados (como el pan blanco) y alimentos no vegetales, como el yogur, los helados y las barras energéticas. Esto se hace para que el producto parezca más saludable. Pero la fibra añadida generalmente no tiene los mismos beneficios para la salud que la fibra que se encuentra naturalmente en los alimentos. Es importante consultar la etiqueta de datos nutricionales en todos los alimentos que come. La fibra añadida es parte de su ingesta diaria total de fibra.
- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos sin cafeína por día. Esto ayudará a prevenir el estreñimiento.

Las siguientes tablas tienen pautas más detalladas sobre los alimentos que debe incluir y evitar. Es posible que tenga

preguntas sobre los alimentos que no figuran en estas tablas o que desee programar una cita con un nutricionista dietista clínico. Si es así, llame al consultorio del nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios al 212-639-7312. Puede comunicarse con un integrante del personal de lunes a viernes, de 9:00 a. m a 5:00 p. m.

Granos

Granos que debe incluir	Granos que debe evitar
• Alimentos con menos de 2 g de fibra por porción • Harina blanca • Pan, bagels, panecillos y galletas hechos con harina blanca o refinada • Waffles, tostada francesa y panqueques hechos con harina blanca • Arroz blanco, fideos y pasta • Cereales fríos o calientes hechos con harina blanca o refinada, como copos de maíz, arroz inflado, Cream of Wheat®, Cream of Rice® y sémola de maíz refinada	• Panes, panecillos, galletas y pasta de trigo integral o de salvado • Arroz integral y salvaje • Cebada, avena y otros granos enteros, como la quinoa • Cereales hechos de grano entero o salvado, como trigo triturado y copos de salvado • Panes y cereales hechos con semillas, frutos secos, fruta seca o coco • Palomitas de maíz

Proteínas

Proteínas que debe incluir	Proteínas que debe evitar

• Carnes tiernas y bien cocidas, como res, pescado, cordero, cerdo y aves sin piel • Fiambres magros, como pavo o pechuga de pollo • Huevos bien cocidos • Tofu • Mantequillas suaves de frutos secos, como mantequillas suaves de almendra, maní, anacardo y girasol	• Carnes rojas, de ave y pescado fritos • Fiambres, salchicha de Bolonia o salame • Salchichas y tocino • Perros calientes • Carnes grasas, como costillas de primera calidad, costillas de cerdo y chuletas de cerdo • Sushi • Frijoles, guisantes y lentejas secos • Humus • Frutos secos y semillas • Mantequillas de frutos secos crujientes, como mantequillas de almendras y maní crujientes • Camarones

Lácteos

Productos lácteos que debe incluir	Productos lácteos que debe evitar
Los alimentos marcados con un asterisco (*) contienen lactosa. Si tiene intolerancia a la lactosa, beber productos lácteos de vaca o cabra puede empeorar la diarrea.	• Leche y alimentos elaborados con leche (si tiene intolerancia a la lactosa) • Yogur con frutas, granola o frutos secos

- Suero de leche*
- Leche sin grasa, al 1 % y al 2 %*
- Leche sin lactosa, como leche Lactaid®
- Leche en polvo y leche evaporada*
- Leches no lácteas fortificadas, como leches de almendras, anacardos, coco y arroz
    - Estas leches no son buenas fuentes de proteína. Deberá comer un alimento adicional con proteína.
- Leche de guisantes fortificada y leche de soya
    - Estas leches pueden causar gases e hinchazón en algunas personas.
- Yogur* con cultivos activos vivos sin fruta, granola ni frutos secos
- Yogur sin lactosa
- Kéfir (muchos son 99 % libres de lactosa)
- Queso*, como queso cheddar, suizo y parmesano
    - Los quesos con bajo contenido de grasa, en barra, duros y añejos suelen ser más bajos en

lactosa. • Helado sin lactosa • Requesón sin lactosa • Proteína de suero de leche aislada	

Verduras

Verduras que debe incluir	Verduras que debe evitar
• Verduras bien cocidas (muy tiernas) sin semillas ni cáscara, como zanahorias y puntas de espárragos ◦ Recuerde evitar las verduras incluidas en la lista “Verduras que debe evitar”. • Papas peladas, incluidas las papas blancas, rojas y amarillas y las batatas • Jugo de verduras colado	• Todas las verduras crudas o poco cocidas • Alfalfa y brotes de soja • Verduras de hoja cocidas o espinacas • Verduras con alto contenido de fibra (verduras con más de 2 g de fibra por porción), como guisantes y maíz • Aguacate • Verduras cocidas que causan gases, como remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, chucrut, coliflor, habas, champiñones, quimbombó, cebollas, chirivías, pimientos y cáscaras de papa

Frutas

Frutas que debe incluir	Frutas que debe evitar
• Jugos de frutas (excepto ciruela) • Bananas maduras • Melones, como cantalupo, melón chino y sandía sin semillas • Puré de manzana • Frutas cocidas sin cáscara ni semillas • Frutas blandas enlatadas en jugo (excepto piña) • Fruta congelada con menos de 2 g de fibra por porción	• Todas las frutas frescas excepto las de la lista “Frutas que debe incluir” • Todas las frutas secas, incluidas las ciruelas y las pasas • Fruta enlatada en jarabe concentrado • Jugo de fruta con pulpa • Frutas endulzadas con sorbitol ◦ El sorbitol no es una fibra, pero puede tener un efecto laxante (hacerle defecar). • Jugo de ciruela • Piña

Grasas y aceites

Grasas y aceites que debe incluir	Grasas y aceites que debe evitar

Si tiene diarrea, no consuma más de 8 cucharaditas de grasas y aceites por día. • Elija aceites (como aceite de oliva o canola) con más frecuencia que grasas sólidas (como mantequilla o margarina en barra) • Aceite de coco • Aceite de aguacate • Aceites de semillas de sésamo o frutos secos	• Coco rallado o entero • Aguacate entero, en rodajas o en puré

Bebidas

Bebidas que debe incluir	Bebidas que debe evitar

Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos todos los días. Es mejor beber principalmente agua. Si tiene diarrea, es posible que deba beber más líquidos para reemplazar los que está perdiendo. • Café descafeinado • Tés sin cafeína • Bebidas rehidratantes, como Pedialyte® sin sabor • Agua saborizada sin azúcares artificiales ni alcoholes de azúcar, como xilitol o sorbitol	No tome más de 12 onzas (355 ml) por día de bebidas con jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. • Bebidas con cafeína, como café normal, té normal, refrescos y bebidas energizantes ◦ La cafeína puede empeorar la diarrea. • Bebidas endulzadas con sorbitol u otros sustitutos del azúcar, como sucralosa • Bebidas alcohólicas

Suplementos nutricionales orales (suplementos nutricionales que ingiere)

Suplementos nutricionales orales que debe incluir	Suplementos nutricionales orales que debe evitar

Suplementos con menos de 2 g de fibra por porción, como por ejemplo:	Suplementos con más de 2 g de fibra por porción, como por ejemplo:
• Ensure® Original • Ensure Plus® • Ensure High Protein • Ensure Clear • BOOST High Protein • BOOST Breeze® • BOOST Pudding • Carnation Breakfast Essentials® • Premier Protein® Clear™ • Premier Protein Original • Orgain® • Scandishake® • Scandishake sin lactosa **Siempre controle la cantidad de fibra en la etiqueta de datos nutricionales.** Los diferentes sabores, incluso de la misma marca de suplementos, pueden tener diferentes cantidades de fibra.	• BOOST® Original • BOOST Plus® • BOOST Glucose Control® • Glucerna® • Nepro® • Carnation Breakfast Essentials® Light Start®

Cómo manipular los alimentos de forma segura

Es importante manipular los alimentos de forma segura

mientras prepara las comidas en casa. Esto reducirá las probabilidades de que contraiga una enfermedad transmitida por alimentos (intoxicación alimentaria).

- Lávese las manos y las superficies donde cocina (incluida la licuadora) con frecuencia.
- Separe las carnes rojas, carnes de aves y los mariscos crudos de las frutas y verduras y otros alimentos en su refrigerador.
- Use una tabla de cortar para carnes rojas, carnes de aves y mariscos crudos y otra tabla de cortar para frutas y verduras.
- Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que las carnes rojas, las carnes de aves, los mariscos y los huevos estén cocidos a temperaturas internas seguras.
- Refrigere o congele las sobras dentro de las 2 horas después de cocinarlas o comprarlas.
- Evite los alimentos que tienen más probabilidades de causar enfermedades transmitidas por alimentos, como por ejemplo:
    - Leche, queso, otros productos lácteos no pasteurizados o crudos y miel
    - Frutas y verduras frescas y sin lavar
    - Brotes crudos o sin cocinar (como alfalfa y brotes de

soja)

- Embutidos fríos o crudos (fiambres) y perros calientes

Para obtener más información, lea *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Recetas con bajo contenido de fibra

Muffins de huevo para el desayuno

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

☐ 1 papa russet pequeña pelada ☐ 8 huevos grandes ☐ ½ taza de requesón sin grasa o al 2 % ☐ 2 onzas (57 gramos) de queso cheddar, rallado	☐ 1 pimiento mediano, picado ☐ 2 cucharadas de ketchup ☐ Aceite en aerosol

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Corte la papa en dados y colóquela en un plato tapado. Caliéntela en el microondas durante 5 minutos, luego déjela reposar durante 5 minutos.
3. En un bol grande para mezclar, bata los huevos. Agregue el requesón, el queso cheddar rallado, el pimiento

picado, el ketchup y la papa cortada en dados.

4. Engrase un molde para muffins de 12 tazas o cúbralo con pirotines para muffins o papel vegetal. Divida la mezcla de huevos de manera uniforme en las 12 partes.
5. Hornee hasta que la parte superior de los muffins de huevo esté dorada (aproximadamente de 15 a 18 minutos).

Por porción: 191 calorías, 11 g de carbohidratos, 10 g de grasa total, 2 g de fibra, 14 g de proteína

---

Frittata de papa

Rinde 2 porciones.

Ingredientes

☐ Aceite en aerosol ☐ 1 papa mediana (como Yukon Gold o russet), pelada y en rodajas finas ☐ 4 huevos grandes (1 huevo entero y 3 claras de huevo)	☐ ¼ taza de leche sin lactosa ☐ Ajo en polvo, pimentón, orégano seco, sal y pimienta (opcional) ☐ ¼ taza de queso de soya rallado

Nota: Puede usar ½ taza de Egg Beaters® o claras de huevo líquidas en lugar del huevo entero.

Instrucciones

1. Caliente una sartén mediana antiadherente a fuego

medio.

2. Cubra ligeramente la sartén con aceite en aerosol. Agregue la papa en rodajas y tape la sartén. Déjela cocinar hasta que esté tierna (unos 10 minutos) y revuelva de vez en cuando.
3. Mientras tanto, bata el huevo entero y las claras de huevo, la leche y los condimentos que desee en un tazón grande.
4. Vierta la mezcla de huevo sobre la papa y espolvoréelo con el queso. Baje el fuego, cubra la sartén y cocine hasta que los huevos estén firmes (alrededor de 5 a 8 minutos).

Por porción: 170 calorías, 23 g de carbohidratos, 4 g de grasa total, 2 g de fibra, 14 g de proteína

---

Cazuela de tostadas francesas al horno

Rinde 8 porciones.

Ingredientes

☐ 2 cucharadas de mantequilla o aceite de coco, derretido ☐ 6 huevos grandes, batidos ☐ 1½ tazas de leche entera ☐ 15 onzas (2 tazas) de queso ricotta de leche entera ☐ 1 cucharada de extracto de vainilla ☐ ½ cucharadita de sal	☐ 1 (15 onzas, 425 gramos) baguette, pan blanco, brioche o barra de jalá, en rodajas ☐ ¾ taza (12 cucharadas) de conserva de albaricoque, conserva de durazno o mermelada de manzana ☐ ¼ de taza de crema espesa ☐ Azúcar glas y jarabe de arce, por porción

Instrucciones

1. Cubra una bandeja para hornear de 9 x 13 pulgadas (23 x 33 centímetros) con la mantequilla derretida o el aceite de coco.
2. En un tazón, bata los huevos, la leche, 1 taza de queso ricotta, el extracto de vainilla y la sal.
3. Unte un lado del pan con la conserva o la mermelada. Coloque el pan en 2 capas, con la conserva o con la mermelada hacia arriba, en la bandeja para hornear.
4. Vierta los ingredientes húmedos sobre el pan.
5. Cubra y refrigere la cazuela durante la noche.
6. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
7. Saque la cazuela del refrigerador. Colóquela en el horno precalentado.

- Hornee durante 45 minutos para obtener una textura más suave, como la textura del budín de pan.
- Hornee durante 1 hora o más para obtener una textura más firme y crujiente.
- Si la parte superior comienza a dorarse demasiado rápido, cúbrala ligeramente con papel de aluminio.

8. Mientras tanto, en un tazón, bata la crema hasta que se formen picos rígidos. Incorpore suavemente la taza restante de queso ricotta. Agregue y revuelva 1 cucharada de azúcar glas, si lo desea.
9. Sirva las tostadas francesas calientes con la mezcla de queso ricotta batido y jarabe de arce.

Por porción: 480 calorías, 60 g de carbohidratos, 17 g de grasa total, 2 g de fibra, 20 g de proteína

---

Muffins de banana

Rinde 12 porciones.

Ingredientes

☐ ½ taza (1 barra entera) de mantequilla blanda ☐ ¾ taza de azúcar morena ☐ ½ taza de yogur griego natural ☐ 2 huevos ☐ ½ taza de bananas bien maduras trituradas ☐ 1 cucharadita de extracto de vainilla	☐ 2 tazas de harina ☐ 1 cucharadita de polvo para hornear ☐ ½ cucharadita de canela ☐ ½ cucharadita de sal ☐ ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio ☐ ¼ de cucharadita de jengibre molido

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Bata la mantequilla, el azúcar moreno, el yogur griego, los huevos, la banana y el extracto de vainilla.
3. En un recipiente aparte, mezcle la harina, el polvo para hornear, la canela, la sal, el bicarbonato de sodio y el jengibre molido.
4. Bata la mezcla de banana en el bol con los ingredientes secos.
5. Cubra un molde para muffins de 12 tazas con moldes para muffins o papel vegetal. Divida la mezcla de manera uniforme en los 12 compartimentos.
6. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y un palillo clavado en el centro de un muffin salga limpio (aproximadamente de 20 a 25 minutos).

Por porción: 210 calorías, 29 g de carbohidratos, 9 g de grasa total, 1 g de fibra, 4 g de proteína

---

Sopa de papa fácil

Rinde 2 porciones.

Ingredientes

☐ 1 papa para hornear, como russet o Yukon Gold	☐ 2 tazas de caldo de huesos

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Hornee la papa hasta que la parte de adentro ceda un poco al apretarla (unos 30 minutos). Tenga cuidado de no quemarse.
3. Deje enfriar la papa. Retire y deseche la cáscara.
4. Deje que el caldo de huesos hierva.
5. Combine con cuidado el caldo de huesos y la papa en una licuadora. Licúe hasta que quede sin grumos.
6. Sirva caliente.

Por porción: 91 calorías, 13 g de carbohidratos, 0 g de grasa total, 1 g de fibra, 10 g de proteína

---

Gazpacho de sandía y menta

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- ☐ 2 libras (900 gramos) de sandía, sin semillas y picada
- ☐ ¼ de taza de cilantro fresco picado y bien lavado, y más para decorar
- ☐ 3 cucharadas de jugo de lima pasteurizado
- ☐ 2 cucharadas de hojas de menta frescas bien lavadas, picadas, y más para decorar
- ☐ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ☐ 1 tomate grande bien lavado, sin semillas y picado
- ☐ 1 pepino grande bien lavado, pelado, sin semillas y picado
- ☐ Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. En una licuadora, combine la sandía, el cilantro, el jugo de lima, las hojas de menta, el aceite de oliva, el tomate y el pepino. Licúe hasta que quede sin grumos. Agregue sal y pimienta al gusto.
2. Vierta el gazpacho en un recipiente. Cubra el recipiente. Refrigérelo hasta que la sopa esté fría.
3. Decore cada tazón con cilantro y hojas de menta antes de servir.

Por porción: 120 calorías, 13 g de carbohidratos, 7 g de grasa total, 2 g de fibra, 2 g de proteína

Tarta de tamal de pollo

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

☐ ½ taza de harina de maíz ☐ 2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio ☐ Aceite en aerosol ☐ 1 a 2 tazas de pollo al horno desmenuzado ☐ 1 taza de salsa de tomate con bajo contenido de sodio	☐ 1 cucharadita de ajo en polvo ☐ 1 cucharadita de orégano ☐ 1 cucharadita de tomillo ☐ ¼ taza de queso cheddar descremado, rallado ☐ Cilantro fresco (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Combine la harina de maíz y el caldo de pollo en una cacerola mediana. Cocine a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla se espese (aproximadamente de 10 a 20 minutos). Déjelo enfriar durante 5 minutos.
3. Cubra ligeramente una cazuela pequeña con aceite en aerosol.
4. Esparza la mezcla de harina de maíz en el fondo de la cazuela.
5. Distribuya el pollo deshuesado sobre la mezcla de harina

de maíz.

6. Coloque la salsa de tomate en un tazón pequeño. Mezcle el ajo en polvo, el orégano y el tomillo. Esparza uniformemente la salsa de tomate sobre el pollo y luego espolvoréelo con el queso rallado.
7. Hornee hasta que el queso se derrita (unos 30 minutos).
8. Adorne con cilantro fresco antes de servir, si lo desea.

Por porción: 227 calorías, 15 g de carbohidratos, 4 g de grasa total, 1 g de fibra, 9 g de proteína

---

Tacos de pollo enrollados

Rinde 1 porción.

Ingredientes

☐ ½ taza de agua ☐ ¼ taza de arroz blanco ☐ Aceite en aerosol ☐ 2 tortillas de harina (6 pulgadas, 15 centímetros) ☐ ¼ taza de queso de soya rallado	☐ ½ taza de pechuga de pollo rostizada o asada, desmenuzada o en cubos, sin piel ☐ Chile en polvo suave, ajo en polvo, sal y pimienta (opcional)

Instrucciones

1. En una cacerola a fuego alto, hierva el agua. Agregue el arroz y baje el fuego. Tape la cacerola y déjela hervir a

fuego lento hasta que el arroz esté tierno (alrededor de 40 a 50 minutos).

2. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio.
3. Cubra ligeramente la sartén con aceite en aerosol. Coloque las tortillas en la sartén a fuego medio. Espolvoréelas con queso, luego cubra el queso de manera uniforme con el arroz cocido y el pollo rostizado. Espolvoree los condimentos sobre el arroz y el pollo, si lo desea.
4. Cocine los tacos hasta que el relleno esté tibio y las tortillas comiencen a dorarse (aproximadamente 3 minutos).
5. Ponga los tacos en un plato. Enróllelos y sírvalos.

Por porción: 510 calorías, 60 g de carbohidratos, 13 g de grasa total, 3 g de fibra, 34 g de proteína

Nota: Esta receta contiene 3 gramos de fibra. Debe contarse como una comida.

Pan de carne de pavo y salvia

Rinde 12 porciones.

Ingredientes

☐ 1 cucharada de aceite de semilla de uva ☐ 1 cebolla pequeña picada ☐ 2 tallos de apio picados ☐ 1 cucharada de ajo picado ☐ ½ taza de perejil italiano picado ☐ 3 cucharadas de salvia picada ☐ 3 libras de pavo molido magro	☐ 2 huevos ☐ 1 cucharada de sal ☐ Pimienta negra al gusto ☐ 1⅓ tazas de pan rallado panko ☐ 16 onzas (454 gramos) de salsa de carne baja en sodio de su elección

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F (191 °C).
2. Caliente el aceite de semilla de uva en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el apio y el ajo. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla esté blanda pero no dorada (aproximadamente de 5 a 7 minutos).
3. Quite la cacerola del fuego. Deje enfriar.
4. Pase la mezcla a un tazón extra grande. Agregue el perejil y la salvia. Agregue el pavo molido, los huevos, la sal, la pimienta y el pan rallado panko. Mezcle para combinar los ingredientes.
5. Coloque la mezcla en una bandeja para hornear. Forme una hogaza con las manos húmedas. Hornee hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (74 °C), aproximadamente de 60 a 65 minutos.

6. Caliente la salsa de carne siguiendo las instrucciones del paquete. Sirva el pastel de carne con la salsa tibia.

Por porción: 210 calorías, 12 g de carbohidratos, 12 g de grasa total, 1 g de fibra, 25 g de proteína

---

Albóndigas de pavo tailandés y arroz con coco

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

Albóndigas de pavo

- ☐ Aceite en aerosol o aceite
- ☐ 1 huevo grande
- ☐ 1 cucharada de pasta de chile tailandés
- ☐ 1 cucharada de pasta de curry tailandés
- ☐ 1 cucharadita de jengibre pelado finamente rallado
- ☐ 1 cucharadita de ajo picado
- ☐ 1 pizca de pimienta de cayena
- ☐ 1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de sodio
- ☐ 1 libra (454 gramos) de pavo molido 93 % magro
- ☐ ½ taza de pan rallado panko
- ☐ 1 cebolleta, finamente picada

Arroz con coco

- ☐ 1 taza de arroz jazmín crudo
- ☐ ½ taza de leche entera de coco
- ☐ 1 taza de agua
- ☐ 1 pizca de sal

Por porción

☐ 1 taza de mango congelado ☐ 1 lima en jugo o 2 cucharadas de jugo de lima pasteurizado	☐ ¼ taza de cilantro fresco picado y bien lavado

Nota: Para mantener el bajo contenido de fibra, no use más de ¼ de taza de mango por porción.

Instrucciones

1. Descongele el mango en el refrigerador durante la noche o caliéntelo en el microondas durante 1 minuto. Divídalo en 4 porciones (¼ de taza) para decorar.
2. Prepare el arroz. En una cacerola, combine la leche de coco, el agua, la sal y el arroz. Deje que la mezcla hierva a fuego medio. Tape la cacerola, baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento hasta que el arroz esté tierno (unos 20 minutos).
3. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C). Engrase una bandeja de metal para hornear con aceite común o aceite en aerosol.
4. En un tazón grande, bata el huevo, la pasta de chile, la pasta de curry, el jengibre, el ajo, la pimienta de cayena y la salsa de soja. Agregue el pavo, el pan rallado panko y la cebolleta. Revuelva bien para combinar los ingredientes.
5. Enrolle la mezcla en bolas de 1 pulgada (2.54

centímetros), compáctelas bien (deben salir unas 30). Pase las albóndigas a la bandeja para hornear preparada.

6. Ase las albóndigas, dándoles la vuelta una vez a la mitad de la cocción, hasta que un termómetro para alimentos clavado en el centro de una albóndiga registre 165 °F (74 °C), aproximadamente de 15 a 20 minutos.
7. Sirva las albóndigas con el arroz. Adorne con lima, cilantro y mango.

Por porción: 480 calorías, 53 g de carbohidratos, 17 g de grasa total, 1 g de fibra, 28 g de proteína

---

Pollo a la lima y al coco

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

☐ 2 libras (900 gramos) de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel ☐ 3 cucharadas de aceite vegetal ☐ 1 lima, incluida la ralladura ☐ 1 cucharadita de comino molido ☐ 1½ cucharaditas de cilantro molido ☐ 2 cucharadas de salsa de soya con bajo contenido de sodio	☐ 1½ cucharaditas de sal kosher ☐ 2 cucharadas de azúcar ☐ 2 cucharaditas de curry en polvo ☐ ½ taza de leche de coco ☐ 4 cucharadas de cilantro fresco picado

Instrucciones

1. Con un ablandador de carne, machaque las pechugas de pollo entre hojas de papel encerado para que tengan aproximadamente ⅛ de pulgada de grosor.
2. Coloque las pechugas en un tazón y mezcle con aceite, ralladura de lima, comino, cilantro, salsa de soja, sal, azúcar, curry en polvo y leche de coco.
3. Cubra y refrigere de 1 a 2 horas.
4. Separe el pollo de la marinada y reserve ambos.
5. Con una sartén para saltear caliente, una sartén para asar o una sartén de hierro fundido, dore el pollo por ambos lados hasta que un termómetro para alimentos al insertarlo mida una temperatura interna de 165 °F (74

°C).

6. Vierta la marinada en una cacerola y caliente hasta que hierva. Reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 2 minutos, revolviendo para evitar que se queme.
7. Sirva la salsa encima y decore con cilantro y rodajas de lima.

Por porción: 330 calorías, 10 g de carbohidratos, 20 g de grasa total, 1 g de fibra, 28 g de proteína

---

Filete de salmón con salsa de yogur y aguacate

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- ☐ ½ aguacate (aproximadamente 3.5 onzas o 100 gramos)
- ☐ ½ taza de yogur griego
- ☐ 3 cucharadas de eneldo picado
- ☐ 1 diente de ajo
- ☐ 2 cucharadas de jugo de limón
- ☐ 1 cucharada de agua, y más según sea necesario
- ☐ 1 cucharadita de sal
- ☐ 1 cucharadita de pimienta negra
- ☐ 4 (3 onzas, 85 gramos) filetes de salmón
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva

Nota: Solo se usa una pequeña cantidad de aguacate para mantener bajo el contenido de fibra.

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Mezcle la salsa de yogur combinando aguacate, yogur griego, eneldo, ajo, jugo de limón, agua y sal y pimienta al gusto en un procesador de alimentos hasta que quede sin grumos. Si es necesario, agregue más agua, 1 cucharada a la vez hasta que alcance la consistencia deseada.
3. Cocine el filete de pescado con la piel hacia abajo en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Condimente con sal y pimienta y unte con aceite de oliva. Hornee el pescado hasta que esté completamente cocido, aproximadamente de 8 a 10 minutos. (Los filetes más gruesos cortados en el centro tomarán más tiempo, mientras que los filetes más delgados cortados de la parte de la cola se cocinarán más rápido).
4. Sirva caliente con ¼ de taza o menos de yogur de aguacate y eneldo.

Por porción: 280 calorías, 6 g de carbohidratos, 18 g de grasa total, 3 g de fibra, 24 g de proteína

Nota: Esta receta contiene 3 gramos de fibra. Debe contarse como una comida.

Recetas de comidas en puré

Batido de frutas

Rinde 1 porción.

Ingredientes

☐ ⅔ taza de yogur de vainilla descremado ☐ ½ taza de néctar de frutas pasteurizado ☐ ⅔ taza de la fruta de su preferencia fría o congelada bien lavada	☐ 1 cucharada de miel ☐ 4 cubos de hielo

Nota: Para mantener el bajo contenido de fibra, no use más de ⅔ de taza de fruta.

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla se vea sin grumos.

Por porción: 270 calorías, 49 g de carbohidratos, 0 g de grasa total, 2 g de fibra, 16 g de proteína

---

Batido de zanahoria y banana

Rinde 1 porción.

Ingredientes

□ ½ banana chica □ ¼ de taza de zanahoria picada y bien lavada	□ ½ taza de jugo de naranja pasteurizado □ 1 taza de cubitos de hielo

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla se vea sin grumos.

Por porción: 113 calorías, 27 g de carbohidratos, 0 g de grasa total, 2 g de fibra, 1.5 g de proteína

---

Batido de espinaca

Rinde 1 porción.

Ingredientes

□ 1 taza de espinaca bien lavada □ ½ taza de jugo de naranja pasteurizado □ ½ taza de sorbete de mango	□ 1 cucharada de jugo de lima pasteurizado □ 1 cucharada de menta

Nota: Solo se usa una pequeña cantidad de espinaca para mantener baja la cantidad de fibra.

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla se vea sin grumos.

Por porción: 170 calorías, 42 g de carbohidratos, 0 g de grasa total, 0.5 g de fibra, 2 g de proteína

---

Puré de calabaza de invierno y zanahoria

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- ☐ 1 calabaza (3 libras o 1.36 kilos o menos, cortada a la mitad, a lo largo, sin semillas)
- ☐ 3 zanahorias pequeñas, en rodajas finas
- ☐ 1 diente de ajo finamente rebanado
- ☐ ¼ de cucharadita de tomillo
- ☐ 1 cucharada de mantequilla sin sal cortada en trozos pequeños
- ☐ 2 tazas de agua
- ☐ Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear ligeramente untada con aceite.
3. Hornee la calabaza por 45 minutos o hasta que esté blanda.
4. Mezcle la zanahoria, el ajo, el tomillo y agua en una cacerola.

5. Cubra y deje hervir. Cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
6. Pase el contenido de la cacerola a un procesador de alimentos y hágalo puré.
7. Saque la pulpa de la calabaza con una cuchara y hágala puré con la zanahoria.
8. Condimente con sal y pimienta al gusto.
9. Unte el puré en una bandeja para hornear que no sea profunda con mantequilla untada.
0. Salpíquelo con mantequilla.
11. Hornee por 20 minutos o hasta que esté caliente y sirva.

Por porción: 70 calorías, 10 g de carbohidratos, 3 g de grasa total, 2 g de fibra, 1 g de proteína

---

Sopa cremosa

Rinde 2 porciones.

Esta es la receta de una sopa cremosa básica. Agregue las verduras, especias y hierbas secas que desee.

Ingredientes

☐ 1 taza de salsa blanca básica (vea la receta a continuación) ☐ ½ taza de verduras en puré o verduras de comida para bebés (como habichuelas, calabacines, champiñones o espárragos)	☐ Sal y pimienta al gusto ☐ Hierbas, como eneldo, ajo o tomillo, al gusto (opcional)

Nota: Para mantener el bajo contenido de fibra, no use más de ½ taza de verduras.

Instrucciones

1. Siga la receta de la salsa blanca básica.
2. Agregue y mezcle las verduras. Agregue sal y pimienta al gusto.
3. Agregue hierbas, si lo desea.

Salsa blanca básica

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

☐ 1 taza de leche (como leche descremada, al 1 %, entera, sin lactosa o no láctea fortificada)	☐ 2 cucharadas de aceite o mantequilla de cualquier tipo ☐ De 2 a 3 cucharadas de harina

Nota: Se puede hacer una salsa básica color café, para ello

se debe usar ⅔ de taza de caldo de carne de res o de pollo bajo en sodio en lugar de leche.

Instrucciones

1. Mezcle la harina y el aceite o mantequilla en una cacerola. Mientras más harina use, más espesa queda la salsa.
2. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que la mezcla se vea sin grumos y haga burbujas.
3. Quite del fuego. Agregue la leche y revuelva.
4. Vuelva al fuego lento y deje hervir, revolviendo constantemente.
5. Después de 2 a 3 minutos, la salsa comenzará a espesarse y podrá retirarla del fuego.

Por porción: 200 calorías, 17 g de carbohidratos, 11 g de grasa total, 2 g de fibra, 6 g de proteína

---

Mousse de cereza con ricotta

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

☐ 15 onzas (2 tazas) de queso ricotta ☐ 3 cucharadas de azúcar glas espolvoreada ☐ ¼ de cucharadita de extracto de almendra ☐ 1 cucharadita de extracto de vainilla	☐ 2 tazas de cerezas enlatadas ☐ ½ taza de trocitos de chocolate semidulce molidos en una licuadora pero que queden gruesos

Instrucciones

1. Ponga el queso ricotta en un tazón de tamaño mediano.
2. Bata el queso ricotta con una batidora eléctrica a velocidad alta hasta que quede sin grumos (unos 3 minutos). Mientras bate el queso, agregue lentamente el azúcar glas.
3. Agregue los extractos de almendra y vainilla.
4. Cubra el mousse. Refrigérelo hasta que esté frío.
5. 15 minutos antes de servir el mousse, sáquelo del refrigerador e incorpore las cerezas. Vuelva a colocarlo en el refrigerador hasta que esté listo para servirlo.
6. Sirva el mousse y ponga encima el chocolate molido.

Por porción: 300 calorías, 30 g de carbohidratos, 17 g de grasa total, 2 g de fibra, 10 g de proteína

Razones por las que puede necesitar seguir una dieta de bajo contenido de fibra

Esta sección contiene información sobre por qué su proveedor de cuidados de la salud podría recomendarle seguir una dieta de bajo contenido de fibra.

Brotes de la enfermedad inflamatoria intestinal (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa)

La EII ocurre cuando el sistema inmunitario ataca parte del tubo digestivo. El tubo digestivo es la vía por la que pasan los alimentos después de tragarlos. Está formado por la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. La EII afecta con mayor frecuencia el intestino delgado o grueso.

Cuando el sistema inmunitario ataca el tubo digestivo, causa síntomas como los siguientes:

- Diarrea que no desaparece
- Dolor abdominal (de panza)
- Heces con sangre
- Pérdida de peso
- Fatiga (sentirse muy cansado o tener menos energía de lo habitual)

La EII es una afección crónica (de por vida), pero no tendrá

síntomas todo el tiempo. Cuando tiene síntomas, se llama brote.

Tener demasiada fibra puede causar diarrea y dolor abdominal o empeorar estos síntomas. Comer alimentos con poca fibra o sin fibra puede ayudar a prevenir o disminuir los síntomas. Una vez que el brote mejore, es importante que se comunique con su médico o nutricionista dietista clínico. Le ayudará a agregar de manera segura alimentos con fibra a su dieta.

Radioterapia en la pelvis y el intestino grueso

La radioterapia en la pelvis y el intestino grueso puede provocar efectos secundarios como los siguientes:

- Diarrea
- Estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo normal)
- Dolor abdominal
- Gases

Comer alimentos con poca fibra o sin fibra puede ayudar a disminuir estos efectos secundarios.

Mucha diarrea o diarrea que no mejora

Muchas cosas pueden causar diarrea, como medicamentos, infecciones, quimioterapia, radioterapia o

enfermedades. El tratamiento de la diarrea depende de la causa. Seguir una dieta de bajo contenido de fibra es solo una parte del tratamiento. Si tiene mucha diarrea o si la diarrea no mejora, informe a su proveedor de cuidados de la salud. Siga sus instrucciones para hacerle frente.

Los alimentos con mucha fibra hacen que los alimentos y las bebidas se muevan a través del tubo digestivo más rápidamente. Especialmente los alimentos con fibra insoluble, como los granos integrales, el salvado de trigo y los frutos secos. Cuando los alimentos se mueven por el tubo digestivo demasiado rápido, puede hacer que la diarrea ocurra con más frecuencia. Los alimentos con alto contenido de fibra también pueden provocar gases y malestar.

Seguir una dieta de bajo contenido de fibra puede ayudar a controlar la diarrea. Es mejor si la poca fibra que ingiere mientras sigue esta dieta es fibra soluble. La fibra soluble ayuda a que las heces sean más voluminosas. Los alimentos elaborados con cereales integrales o salvado tienen fibra soluble.

Nueva colostomía o ileostomía

Después de la cirugía de colon o recto, es posible que necesite una nueva forma de que las heces salgan de su cuerpo. Si es su caso, su cirujano hará una abertura en el

abdomen. Conectará el íleon (la última parte del intestino delgado) o el colon a la abertura. Si usa el íleon, se llama ileostomía. Si usa el colon, se llama colostomía. La parte del íleon o colon que está fuera del cuerpo se llama estoma. Llevará una bolsa sobre el estoma para recoger las heces.

Después de su cirugía, el intestino estará inflamado y necesitará tiempo para recuperarse. Los alimentos con alto contenido de fibra son más difíciles de digerir para el cuerpo y pueden causar gases. También es más probable que bloqueen su nueva ileostomía o colostomía. Seguir una dieta de bajo contenido de fibra puede ayudar a que el cuerpo se recupere. Su equipo de atención le dirá cuánto tiempo debe seguirla. También le dirá si necesita hacer otros cambios en su dieta después de la cirugía.

Para obtener más información sobre su dieta mientras tiene una nueva colostomía o ileostomía, lea *Pautas alimentarias para personas con una colostomía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy) o *Pautas alimentarias para personas con una ileostomía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy).

Cirugía gastrointestinal reciente

Dependiendo de la cirugía gastrointestinal específica a la

que se haya sometido, es posible que tenga dolor abdominal y diarrea después de la cirugía. Seguir una dieta de bajo contenido de fibra puede ayudar a disminuir estos efectos secundarios.

Obstrucción intestinal y estrechamiento del intestino

Una obstrucción intestinal ocurre cuando algo bloquea total o parcialmente la comida e impide que se mueva a través de los intestinos. Un tumor o tejido cicatricial de una cirugía puede causar una obstrucción intestinal.

Es más difícil que los alimentos con alto contenido de fibra pasen por los intestinos. Su proveedor de cuidados de la salud podría recomendarle una dieta de bajo contenido de fibra si usted:

- Tiene riesgo de sufrir una obstrucción intestinal.
- Tiene una obstrucción intestinal parcial.
- Recientemente tuvo una obstrucción intestinal.

No olvide seguir sus instrucciones.

También es importante masticar bien los alimentos y comer lentamente. Es posible que su proveedor de cuidados de la salud también le indique licuar los alimentos con fibra antes de comerlos. Cuando licúa un alimento, debe hacerlo hasta obtener una consistencia (textura) que pueda chupar con una pajita. Esto hace que estos

alimentos sean más fáciles de digerir y los ayuda a moverse por los intestinos.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center