



Educación al Paciente

Centro de Enfermedades Digestivas



Dieta Baja en Fibra

Recomendaciones

Alimento	Recomendación	Evitar
Vegetales	Vegetales cocinados totalmente: zapallo/calabaza, vainitas, frijoles, espinaca, berenjena, papas (sin cáscara), beterraga/remolacha, espárragos, champiñones, salsa de tomate y zanahorias. Jugo de vegetales sin pulpa.	Vegetales crudos y fritos, con cáscara, encurtidos, zapallo/calabaza de invierno, alverjitas/ guisantes, maíz, brócoli, repollo/col.
Frutas	Plátano maduro, aguacate, duraznos, puré de manzana, fruta enlatada (excepto piña). Jugos de fruta sin pulpa.	Piel de fruta. Piña, ciruelas pasas, kiwi, bayas, uvas, melones, coco, fruta seca.
Almidón, Legumbres, Nueces	Arroz blanco, macarrones, tallarines, fideos. Papa blanca y camote sin piel.	Pasta integral. Arroz frito. Legumbres secas. Cacahuete (maní) y mantequilla de cacahuete. Todas las nueces.
Carnes, Pescados, Aves	Carne de res blanda, pollo, puerco, cordero, pescado. Huevos.	Carne o pescado frito. Carnes ahumadas o encurtidas. Salchichas.
Sopas	Cualquier tipo de sopa con los ingredientes permitidos.	
Pan, Cereal	Pan blanco enriquecido, integral, o pan de centeno o panecillos. Panqueques, bollos. Galletas de soda, pan tostado. Cereal cocido: harina y semolina.	Pan que contenga harina integral, fibra, pasas o semillas. Hojuelas de trigo, integrales, avena, trigo deshilachado, granola.
Postres, dulces, Refrigerios	Cualquiera hecho con los ingredientes permitidos.	Cualquiera hecho con nueces, coco, pasas, semillas, bayas, harina integral. Palomitas de maíz.
Bebidas	Todas las bebidas.	No más de 2 tazas de leche por día.

¿Preguntas?

Llamarnos al 206-598-4377 de lunes a viernes desde las 8 a.m. hasta las 5 p.m. Después de estas horas, los días feriados y fines de semana, llamar a la Línea de Cuidado de la Comunidad en el Centro Médico Harborview, 206-744-2500.

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Digestive Disease Center

Box 356160

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4377

Patient Education

Digestive Disease Center



Low-Fiber Diet

Recommendations

Food	Recommended	Avoid
Vegetables	Well-cooked vegetables: Summer squash, green beans, wax beans, spinach, pumpkin, eggplant, potatoes (without skin), beets, asparagus, mushrooms, tomato sauce and carrots. Vegetable juice without pulp.	Raw and deep-fried vegetables, skins, pickles, winter squash, peas, corn, broccoli, cabbage.
Fruits	Ripe bananas, avocado, peaches, applesauce, canned fruit (except pineapple). Fruit juices without pulp.	Fruit skins. Pineapple, prunes, kiwi, berries, grapes, melons, coconut, dried fruits.
Starches, Legumes, Nuts	White rice, macaroni, spaghetti, noodles. White and sweet potatoes without skins.	Whole-wheat pasta. Fried rice. Dried legumes. Peanuts and peanut butter. All nuts.
Meat, Fish, Poultry	Tender beef, chicken, pork, lamb, fish. Eggs.	Fried meat or fish. Smoked or pickled meats. Sausages.
Soup	Any made from allowed ingredients.	
Bread, Cereal	Enriched white, wheat, or rye breads or rolls. Pancakes, biscuits. Saltines, melba toast, and soda crackers. Cooked cereal: Cream of Wheat, grits.	Bread containing whole grain flour, bran, raisins, or seeds. Wheat flakes, bran flakes, oatmeal, shredded wheat, granola.
Desserts, Sweets, Snacks	Any made from allowed ingredients.	Any made with nuts, coconut, raisins, seeds, berries, whole-grain flour. Popcorn.
Beverages	All beverages.	No more than 2 cups of milk per day.

Questions?

Call us at 206-598-4377 weekdays from 8 a.m. to 5 p.m. After hours and on holidays and weekends, call the Community Care Line at Harborview Medical Center, 206-744-2500.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Digestive Disease Center

Box 356160

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4377

© University of Washington Medical Center
Published: 11/2004, 04/2012

Clinician Review: 04/2012

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>