

RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS DE DIETA BAJA EN RESIDUOS

La dieta baja en residuos limita el consumo de alimentos ricos en fibra (tanto fibra fermentable como no fermentable) tales como: algunas frutas y verduras, legumbres, alimentos integrales, frutos secos y fruta desecada. Además es una dieta baja en grasas.

Estas recomendaciones nutricionales están indicadas para pacientes con riesgo de presentar una suboclusión intestinal, para la realización de ciertas pruebas diagnósticas (colonoscopia, enema opaco,...) o previo a la intervención quirúrgica de colon.

Recomendaciones generales:

- ❖ Fraccione la alimentación comiendo varias veces al día y en volúmenes moderados.
- ❖ Mastique muy bien los alimentos y coma despacio. Si tras las ingestas presenta dolor abdominal o molestias trate de comer triturado en las comidas principales para mejorar los síntomas.
- ❖ Mantenga una buena hidratación, tomando un mínimo de 1.5 litros de líquido al día: principalmente agua.
- ❖ Esta alimentación es pobre en vitaminas y minerales, por lo que se recomienda ampliarla progresivamente cuando lo indique su médico o dietista-nutricionista.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS RESTRINGIDOS
Cereales refinados y derivados	Refinados: Arroz blanco o pasta italiana (muy bien cocidos), pan blanco o de molde tostado , galletas tipo "María", bizcocho, magdalenas, melindros, cereales de desayuno (maíz, trigo o arroz).	Arroz integral, pasta integral o seudocereales (quinoa, trigo sarraceno, amaranto), pan integral o de semillas, salvado, cereales del desayuno integrales o tipo muesli.
Legumbres	Ninguna	Todas
Frutos secos o fruta desecada	Ninguna	Todos
Verduras y tubérculos (Siempre peladas, cocidas y en poca cantidad)	Patata hervida sin piel. Verdura triturada: zanahoria cocida y calabacín sin piel. Caldos de verdura/ave colados. Licuados vegetales. Cebolla rallada, tomate tamizado.	El resto
Frutas	Zumos colados o licuados de cualquier fruta.	El resto
Carne, pescado, huevos y derivados	Carnes magras no fibrosas, picadas o bien cocinadas: pollo, pavo, conejo, lomo de cerdo, ternera (máx. 1 vez a la semana). Pescado blanco (sin escamas ni espinas). Huevos. Surimi ("palitos de cangrejo"). Embutido poco graso: jamón cocido, pollo cocido, pavo cocido, jamón serrano sin la grasa.	Carnes grasas, fibrosas, con cartílagos. Pescado azul. Huevo frito. El resto de embutidos.
Leche y derivados	Todos desnatados: leche, yogures naturales o saborizados, quesos. Si es intolerante a la lactosa utilice la versión sin lactosa o bajo en lactosa desnatada.	Lácteos y derivados enteros, leche con fibra, yogur con trozos fruta/muesli...
Grasas	Con moderación: Aceite oliva o girasol, margarina, mantequilla.	En cantidades importantes. Evitar mayonesa y derivados.
Bebidas	Agua, café soluble, cacao polvo, infusiones, refrescos sin gas, bebidas isotónicas.	Refrescos con gas, alcohol, café molido natural.
Otros	Dulces: Azúcar, miel. Aderezos: sal, vinagre (con moderación), jugo de limón, salsa de soja, especias suaves (no picantes).	Mermeladas y confituras, membrillo, hierbas aromáticas, especias fuertes y picantes.
Técnicas culinarias	Vapor, hervido, horno, papillote, ...	Evite preparaciones muy grasas (fritos, rebozados,...) y/o muy condimentadas.

EJEMPLO DE MENÚ:

Desayuno:

Leche desnatada con café descafeinado o té (azúcar o miel opcional).
Pan blanco tostado, palitos de pan blanco o cereales del desayuno.
Jamón cocido, jamón serrano, pavo o queso descremado en porciones.

Media mañana

Zumo de fruta colado y/o yogur desnatado.

Comida

Primer plato: pasta italiana (macarrones, espaguetis,...con aceite y 1 cucharada sopera de tomate tamizado (puede contener huevo duro o trozos de jamón) o arroz hervido con pescado.

Segundo plato: carne magra (indicada en el cuadro anterior) o pescado blanco o 2 huevos (la clara de huevo cocida es únicamente fuente de proteína y dos unidades equivalen a una ración de carne o pescado).

Postre: queso fresco con miel o yogur desnatado.

***Si tiene poco apetito o se sacia fácilmente es aconsejable realizar plato único donde estén presentes los alimentos del primer y segundo plato.**

Merienda

Zumo de fruta colados + galleta tipo “maria”.

Cena

Primer Plato: sopa de pasta o sémola o puré de patata.

Segundo plato: pescado blanco al horno, tortilla francesa o 2 huevos duros.

Postre: 1 vaso de leche desnatada.

***Si tiene poco apetito o se sacia fácilmente es aconsejable realizar plato único donde estén presentes los alimentos del primer y segundo plato.**

¿QUÉ ALIMENTOS HE DE INCLUIR EN LAS COMIDAS PRINCIPALES?

