

Alimentos con menor contenido de fibra

Los adultos sanos deberían tener como objetivo consumir entre 25 y 38 gramos de fibra al día. Es posible que deba reducir la ingesta de la fibra por un corto periodo de tiempo para ayudar a controlar un problema médico. Las dietas bajas en fibra frecuentemente incluyen de 10 a 15 gramos de fibra al día, pero la cantidad total puede depender de su problema médico o síntomas.

La fibra se encuentra en los alimentos de origen vegetal como granos integrales, frijoles, guisantes y lentejas, frutos secos y semillas, verduras y frutas. Los alimentos de origen animal como productos cárnicos, aves de corral, pescado, huevos y productos lácteos no contienen fibra. Cocinar, trocear o mezclar los alimentos no cambia la cantidad de fibra. Pelar las verduras y frutas y quitarles las semillas puede reducir su contenido de fibra.

Este folleto brinda información acerca de las cantidades de fibra de ciertos alimentos que podrían ser adecuados cuando se sigue una dieta baja en fibra. Revise la tabla de información nutricional de los alimentos envasados para saber la cantidad de fibra por porción. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista si tiene dudas acerca de las cantidades de fibra que son adecuadas para usted.

Verduras y frutas

<i>Alimento</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Total de fibra (gramos)</i>
Verduras		
Bok choy [*] , hervido o crudo	125 ml (½ taza)	0,4-0,9
Pepino	125 ml (½ taza)	0,5
Apio	1 rama mediana	0,6
Brotos de bambú, hervidos o enlatados	125 ml (½ taza)	0,6-1,0
Espinacas, crudas	250 ml (1 taza)	0,7
Lechuga	250 ml (1 taza)	0,8

Sp: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibra (gramos)
Calabaza de verano	125 ml (½ taza)	1,3
Berenjena	125 ml (½ taza)	1,3
Calabaza, hervida	125 ml (½ taza)	1,4
Cebolla*	125 ml (½ taza)	1,4
Coliflor*, brócoli*, zanahorias, hervidos	125 ml (½ taza)	1,5-2,2
Tomate	1 mediano	1,5
Judías amarillas o verdes, hervidas	125 ml (½ taza)	1,6
Remolacha, hervida	125 ml (½ taza)	1,6
Papa, puré	125 ml (½ taza)	1,7
Repollo*, hervido o crudo	125 ml (½ taza)	1,3-1,7
Setas, hervidas o crudas	125 ml (½ taza)	1,0-1,8
Brotos de soya (germinado de soya)*, crudos	125 ml (½ taza)	2,0
Coliflor*, brócoli*, zanahorias, crudos	125 ml (½ taza)	2,0-3,3
Pimientos, crudos	125 ml (½ taza)	2,2
Hojas de betabel (remolacha), hervidas	250 ml (1 taza)	2,2

Sp: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibra (gramos)
Maíz, hervido	125 ml (½ taza)	2,3
Espinaca, hervida	125 ml (½ taza)	2,3
Chirivía/apio de campo, hervida	125 ml (½ taza)	2,7
Calabaza de invierno, horneada	125 ml (½ taza)	3,0
Coles de Bruselas, hervidas	4 coles	3,0
Alcachofa [*] , enlatada	125 ml (½ taza)	3,6
Papa, asada con piel	1 mediano	3,8
Frutas		
Sandía	125 ml (½ taza)	0,3
Melón/cantalupo, melón verde	125 ml (½ taza)	0,6-0,7
Uvas	125 ml (½ taza)	0,8
Piña	125 ml (½ taza)	1,0-1,2
Compota de manzana	125 ml (½ taza)	1,4
Mango	125 ml (½ taza)	1,4
Mandarina	1 mediana	1,6
Cóctel de frutas, enlatado	125 ml (½ taza)	1,9
Toronja/pomelo	½ pieza de fruta	2,0
Kiwi	1 mediano	2,1

Sp: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

<i>Alimento</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Total de fibra (gramos)</i>
Plátano	1 mediano	2,1
Manzana [*] , sin piel	1 mediana	2,1
Naranja	1 mediana	2,3
Papaya	½ pieza de fruta	2,6
Ciruelas, secas	60 ml (¼ taza)	3,3
Manzana [*] , con piel	1 mediana	3,5
Dátiles, secos	60 ml (¼ taza)	3,8

*alimentos comunes que producen gases

Granos

<i>Alimento</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Total de fibra (gramos)</i>
Pasta, granos y arroz^{**}		
Arroz, blanco	125 ml (½ taza)	0,4
Cuscús	125 ml (½ taza)	0,7
Pasta, blanca	125 ml (½ taza)	0,9
Fideos, chow mein, arroz o huevo	125 ml (½ taza)	0,9-1,0
Arroz, integral	125 ml (½ taza)	1,5
Cebada	125 ml (½ taza)	2,0

Sp: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibra (gramos)
Pasta, integral	125 ml (½ taza)	2,1
Palomitas de maíz, infladas	2 tazas	2,5
Quinoa	125 ml (½ taza)	2,7
Panes y productos horneados**		
Panqueque, waffle, harina blanca	1 porción	0,4-0,8
Galletas, harina blanca	1 porción pequeña	0,5
Pan pita, harina blanca	½ porción de pan pita	0,7
Galletas saladas	10 galletas	0,8
Muffin inglés, harina blanca	½ muffin	1,0
Tortilla mexicana, harina blanca	1 tortilla	1,1
Bagel, pan, bollo, harina blanca	½ bagel, 1 rebanada (35 g), 1 bollo	1,2-1,4
Pan, centeno	1 rebanada (35 g)	1,4
Pan, harina integral	1 rebanada (35 g)	2,1
Pan, pumpernickel	1 rebanada (35 g)	2,2
Cereales**		
Crema de arroz, cocida	175 ml (¾ taza)	0,2

Sp: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

<i>Alimento</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Total de fibra (gramos)</i>
Arroz inflado	30 g	0,5
Hojuelas/copos de maíz	30 g	1,3
Granola	30 g	1,5-2,6
Avena	175 ml (¾ taza)	3,0-3,5
Salvado de avena, cocido	175 ml (¾ taza)	3,6
Trigo molido	30 g	3,9

**revise la tabla de información nutricional

Alimentos con proteínas

<i>Alimento</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Total de fibra (gramos)</i>
Tofu	100 g	0,4
Bebida de soya	250 ml (1 taza)	0,5
Mantequilla de cacahuete, cremoso, industrial	30 ml (2 cdas)	1,8
Nueces	60 ml (¼ taza)	2,0
Mantequilla de cacahuete, natural	30 ml (2 cdas)	2,5
Mantequilla de almendras, natural	30 ml (2 cdas)	3,3
Avellanas	60 ml (¼ taza)	2,8
Semillas de lino, enteras	15 ml (1 cda)	2,9

Sp: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

<i>Alimento</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Total de fibra (gramos)</i>
Almendras	60 ml (¼ taza)	3,8
Semilla de girasol	60 ml (¼ taza)	3,6
Semillas/pepitas de calabaza	60 ml (¼ taza)	3,7
Semillas de chía	15 ml (1 cda)	3,7

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense Consultado en diciembre de 2020.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Sp: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.