

Dieta baja en fibra

Low Fiber Diet (Spanish)

Alimentos permitidos:	Alimentos prohibidos:
<p>Panes, cereales, arroz y pastas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco, panecillos, bizcochos, medialunas, tostadas melba • <i>Waffles</i>, tostadas francesas y panqueques • Arroz blanco, fideos, pastas, macarrones, patatas cocidas y peladas • Galletas sin adicionales, galletas saladas • Cereales cocidos: harina, crema de arroz • Cereales fríos: arroz inflado, cereales de arroz, de maíz y Special K 	<p>Panes, cereales, arroz y pastas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panes o panecillos con nueces, semillas o frutas • Trigo integral, pan negro <i>pumpernickel</i>, panes de centeno, pan de maíz • Patatas con cáscara, arroz integral o salvaje, <i>kasha</i> (trigo sarraceno)
<p>Verduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras tiernas cocidas y enlatadas sin semillas: zanahorias, puntas de espárragos, habichuelas o alubias, calabaza 	<p>Verduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas o al vapor • Verduras con semillas • Chucrut • Calabaza de invierno (cidrayote), guisantes, brócoli, coles de Bruselas, repollo, cebolla, col, alubias horneadas (<i>baked beans</i>) y maíz
<p>Frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugo de frutas colado • Frutas enlatadas, excepto piña • Bananas maduras • Melones 	<p>Frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciruelas pasas y jugo de ciruelas pasas • Frutas crudas o secas • Todo tipo de bayas, higos, dátiles y pasas
<p>Leche/productos lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche, saborizada o no • Yogur, flanes y helados • Quesos, incluido el queso <i>cottage</i> 	<p>Leche/productos lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogures con nueces o semillas
<p>Carnes rojas, de ave, pescados, habichuelas secas y huevos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes de vaca, cordero, jamón, ternera, cerdo, pescado, aves y vísceras molidas, tiernas y bien cocidas • Huevos • Mantequilla de maní sin trozos 	<p>Carnes rojas, de ave, pescados, habichuelas secas y huevos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes duras, fibrosas, con cartílagos • Habichuelas secas, guisantes, lentejas • Mantequilla de maní con trozos
<p>Grasas, tentempiés, golosinas, condimentos y bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Margarina, mantequilla, aceites, mayonesa, crema agria, aderezo para ensaladas • Salsas simples hechas con jugos de carne • Azúcar, jaleas transparentes, miel, jarabes • Especias, hierbas cocidas, caldos, consomés, sopas preparadas con las verduras permitidas • Café, té, bebidas carbonatadas • Galletas y pasteles simples • Gelatina, budines sencillos, flanes, helados, sorbetes, paletas de helado • Caramelos duros o <i>pretzels</i> 	<p>Grasas, tentempiés, golosinas, condimentos y bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nueces, semillas, coco • Conservas, mermeladas, confituras • Productos en escabeche, aceitunas, aderezos, rábano picante • Todos los postres que contengan nueces, semillas, frutas secas o coco, o que estén elaborados con salvado o cereales integrales • Caramelos que contengan nueces o semillas • Palomitas de maíz

Low Fiber Diet

Foods You Can Eat:	Foods You Should Not Eat:
<p>Breads, Cereal, Rice and Pasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • White bread, rolls, biscuits, croissant, melba toast • Waffles, French toast, and pancakes • White rice, noodles, pasta, macaroni, peeled cooked potatoes • Plain crackers, saltines • Cooked cereals: farina, Cream of Rice • Cold cereals: Puffed Rice, Rice Krispies, Corn Flakes and Special K 	<p>Breads, Cereal, Rice and Pasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breads or rolls with nuts, seeds or fruit • Whole wheat, pumpernickel, rye breads, cornbread • Potatoes with skin, brown or wild rice, kasha (buckwheat)
<p>Vegetables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tender cooked and canned vegetables without seeds: carrots, asparagus tips, green or wax beans, pumpkin 	<p>Vegetables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raw or steamed vegetables • Vegetables with seeds • Sauerkraut • Winter squash, peas, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, onions, cauliflower, baked beans, peas and corn
<p>Fruit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strained fruit juice • Canned fruit, except pineapple • Ripe bananas • Melons 	<p>Fruit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prunes and prune juice • Raw or dried fruit • All berries, figs, dates, raisins
<p>Milk/Dairy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milk, plain or flavored • Yogurt, custard and ice cream • Cheese and cottage cheese 	<p>Milk/Dairy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogurt with nuts or seeds
<p>Meat, Poultry, Fish, Dry Beans and Eggs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ground, well-cooked tender beef, lamb, ham, veal, pork, fish, poultry, and organ meats • Eggs • Peanut butter without nuts 	<p>Meat, Poultry, Fish, Dry Beans and Eggs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tough, fibrous meats with gristle • Dry beans, peas, lentils • Peanut butter with nuts
<p>Fats, Snacks, Sweets, Condiments, and Beverages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Margarine, butter, oils, mayonnaise, sour cream, salad dressing • Plain gravies • Sugar, clear jelly, honey, syrup • Spices, cooked herbs, bouillon, broth, soups made with allowed vegetables • Coffee, tea, carbonated drinks • Plain cakes and cookies • Gelatin, plain puddings, custard, ice cream, sherbet, popsicles • Hard candy or pretzels 	<p>Fats, Snacks, Sweets, Condiments, and Beverages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuts, seeds, coconut • Jam, marmalade, preserves • Pickles, olives, relish, horseradish • All desserts containing nuts, seeds, dried fruit, coconut, or made from whole grains or bran • Candy made with nuts or seeds • Popcorn