

# Dietas para pacientes

*Servicio de Urgencias – Hospital de Sagunto*



## Dieta rica en fibra o laxante

### INDICACIONES:

Estreñimiento habitual o el ocasionado por diversas situaciones (inmovilizaciones prolongadas, embarazo, patologías neurológicas, etc).

Prevención de ciertas dolencias o enfermedades: hemorroides y venas varicosas, enfermedad diverticular de colon, cálculos en la vesícula biliar, reducción en el número de recidivas en periodos de latencia en caso de ulcus y del riesgo de carcinoma de colon.

### OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

Aliviar los síntomas que generalmente acompañan al estreñimiento (flatulencia, dolor abdominal...).

Mejorar la función intestinal mediante un buen aporte de fibra dietética y una adecuada ingesta de líquidos a lo largo del día.

Asegurar la provisión de una dieta adecuada en energía y nutrientes para mejorar o mantener un buen estado nutritivo.

Enseñar al paciente las funciones del colon y su relación con la alimentación.

### Consejos dietéticos

Al tratarse de una dieta rica en fibra, y por tanto altamente saciante, conviene fraccionarla en 4-5 tomas...

Página 2

### Ejemplo de dieta

Con ánimo de facilitar la comprensión y el cumplimiento de la dieta.

Página 3



HOSPITAL SAGUNT I C.E.

SERVICIO DE URGENCIAS

**CONSEJOS DIETÉTICOS:**

Al tratarse de una dieta rica en fibra, y por tanto es altamente saciante, conviene fraccionarla en 4-5 tomas a lo largo del día para asegurar una ingesta adecuada de energía y nutrientes.

Con objeto de facilitar su digestión, se recomienda masticar bien los alimentos, comer y beber despacio.

Alimentos ricos en fibra: verduras, frutas frescas, legumbres, cereales integrales, frutos y frutas secas, y especialmente los kiwis, las naranjas y las frutas secas.

Es muy importante **beber abundante cantidad de líquidos** (mínimo 8-10 vasos diarios de agua o infusiones o caldos desgrasados o zumos...).

El yogur y otras leches fermentadas contienen bacterias vivas que ayudan a equilibrar la flora del intestino y mejoran las secreciones intestinales.

El aceite también hace efecto lubricante.

Conviene evitar el posiblemente aislado de productos astringentes: arroz, pasta patata, zanahoria, limón, manzana cruda rallada, pomelo, membrillo, plátano, vino tinto, té reposado...

**Cuadro de Recomendaciones:**

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Enteros o semidesnatados	Yogur natural
CEREALES	Integrales	Arroz blanco, sémola de arroz y tapioca, pasta alimentaria
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS	Todos	
VERDURA Y HORTALIZAS	Todas las verduras Ensaladas Todas las hortalizas excepto las desaconsejadas	Patata y zanahoria, purés pasados por el chino
FRUTAS	Frescas, mejor con piel desechadas	Manzana horno Pera cocida Compota de manzana y plátano Plátano maduro Membrillo Limón
CARNES/ PESCADOS Y HUEVOS	Todos	
GRASAS	Aceite de oliva	
BEBIDAS	Agua Caldos vegetales Zumos naturales	Té Zumo de limón
AZÚCARES	Azúcar y miel Mermelada	Dulce de membrillo Cacao y chocolate
VARIOS	Espicias suaves	
TECNOLOGÍA CULINARIA	Todas	

**EJEMPLO MENÚ PARA DIETA RICA EN FIBRA O LAXANTE**

**Desayuno**

Kiwi/ naranja/ciruelas  
Café con leche  
Pan integral con mantequilla y mermelada

**Media mañana**

Infusión de manzanilla con edulcorante  
Yogur edulcorado o plátano maduro

**Comida del medio día**

*1º (a elegir)*

Sopa de fideos con caldo vegetal  
Puré de verduras  
Legumbres estofadas  
Lasaña de verduras

*2º (a elegir)*

Carne acompañada de verduras o ensalada  
Pescado acompañado de verduras o ensalada  
Huevo acompañado de verduras o ensalada

*Postre*

Fruta rica en fibra (kiwi, fresas, ciruelas, pera, naranja, kakis...)

**Merienda**

Leche con galletas integrales o batido de frutas

**Cena**

*1º (a elegir)*

Ensalada  
Puré de verduras

*2º (a elegir)*

Revuelto de huevo con champiñones, espinacas  
Guisantes/ judías verdes salteadas  
Carne o pescado plancha con verduras de guarnición

*Postre*

2 kiwis

Pan integral