

Comuníquese con nosotros

Preguntas o molestias urgentes

Telehealth Nursing
651-229-3890

Otras preguntas acerca de su cuidado

Pacientes de St. Paul Clinic:
Línea directa Nurse Call
651-578-5000

Pacientes de otros sitios:
deben comunicarse con su
equipo de atención médica
de Gillette.

Citas

651-290-8707

Libros, DVD, etc.

Encuentre materiales acerca de las discapacidades, las afecciones médicas y de apoyo para los encargados del cuidado.

Recursos de salud y educación

Campus de St. Paul, cerca de
skyway en el cuarto piso

651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

Diets con Alto Contenido de Fibra

High-Fiber Diets | Spanish

Educación del paciente
EDR013-SP

Obtener una cantidad suficiente de fibra en la dieta es importante para evitar el estreñimiento y otros problemas intestinales. Para que la dieta con alto contenido de fibras sea más exitosa debe seguirse en forma regular. Si tiene problemas de gases y de hinchazón del estómago, aumente gradualmente la cantidad de fibra.

También es importante beber suficiente cantidad de agua todos los días. Por lo general, se recomiendan de seis a ocho vasos por día. La leche y los productos lácteos deben limitarse a tres o cuatro porciones diarias. Los siguientes alimentos sugeridos constituyen una buena fuente de fibra dietaria. Asegúrese de elegir alimentos que no causen atragantamiento si hay problemas con la motricidad oral o con la deglución.

Cereales

Cereales de trigo, avena, sémola gruesa, Shredded Wheat, cereales Chex, Cheerios, Wheaties, Grapenuts, Fiber One, All Bran, Cracklin' Oat Bran

Panes

Panecillos de salvado, trigo integral, trigo partido, centeno y avena, ocho granos

Granos, Harina y Pastas

Salvado sin procesar, harina de trigo integral, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, trigo burgol, trigo partido, avena arrollada, pastas a base de harina de trigo integral, arroz silvestre

Legumbres

Frijoles negros, garbanzos, frijoles rojos, lentejas, frijoles de semilla blanca, frijoles pintos, frijoles negros pequeños, frijoles blancos

Frutos Secos de Cáscara Dura, Semillas y Coco

Almendras, nueces de Brasil, coco, avellanas europeas, cacahuates, mantequilla de cacahuete, palomitas de maíz, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces

Fruta Fresca

Manzanas, bayas, peras, nectarinas, albaricoques, duraznos, melón, uvas, cítricos, mango, papaya, ciruelas, ciruelas pasas, cerezas, ruibarbo, piña, kiwi

Jugos de Fruta

Ciruela pasa, durazno, pera, cítricos, papaya (los jugos no contienen fibra, pero tienen componentes que pueden ayudar a manejar el estreñimiento; esto es así especialmente en el caso del jugo de ciruelas pasas)

Frutas Desecadas

Dátiles, ciruelas pasas, uvas pasas, albaricoques, duraznos, peras, ciruelas

Fruta Enlatada

Albaricoques, cerezas, mandarinas, gajos de toronja, duraznos, peras, ciruelas, piña, coctel de frutas.

Verduras

Apio, papas, frijoles verdes, brócoli, chirivías, batatas, zanahorias, maíz, remolachas, repollo, berenjenas, cebollas, espinaca, espárragos, tomates, lechuga (especialmente, lechuga de hoja oscura)