



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA UNA DIETA POBRE EN RESIDUOS

INTRODUCCIÓN

Residuo se considera a los restos de alimentos que no se absorben en el intestino y que forman las heces. El residuo proviene de la fibra de los alimentos. Existen dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. Es difícil encontrar alimentos con un solo tipo de fibra. Los alimentos integrales, los frutos secos, las frutas poco maduras, con piel y desecadas, y ciertas verduras (espinacas, guisantes, habas, etc.) son muy ricos en fibra insoluble. Mientras que la fibra soluble la encontramos en frutas sin piel y bien maduras como la manzana, el plátano, la pera, el membrillo, las legumbres *sin* piel, la patata, la zanahoria, la batata, el boniato, la harina de maíz y el arroz blanco refinado. El tipo de fibra y cantidad puede modificarse según el grado de maduración y tipo de cocinado.

Las dietas pobres en residuo están indicadas cuando existe una estrechez en el intestino, para disminuir el riesgo de estancamiento de las heces que puede ocasionar una obstrucción y reducir el dolor abdominal. También cuando existen secuelas después de haber recibido radioterapia a nivel abdominal, ante diverticulitis en fase aguda, fístulas a nivel de colon, o para la preparación del tracto digestivo bajo, bien para exploraciones radiológicas o para cirugía..

OBJETIVOS NUTRICIONALES

- Disminuir el volumen fecal para reducir el riesgo de presentar obstrucción intestinal.
- Reducir la cantidad de heces que pasan por el colon.
- Disminuir los movimientos intestinales, ya que esto a su vez ayuda a disminuir el dolor abdominal.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

1. Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
2. Coma despacio y mastique bien o triture los alimentos.
3. Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
4. Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Repártalos en unas 16 pequeñas tomas de medio vaso (125 cc) cada una. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad total no inferior a los 2 litros al día.
5. Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
6. Condimente los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario.
7. Evite tomar café, té, alcohol y bebidas con gas.
8. Una vez que su médico le indique que pueda volver a llevar una alimentación normal, incluya los alimentos progresivamente. Si alguno lo tolera mal retírelo e intente incorporarlo más adelante.
9. En la tabla siguiente, se señala una relación de los alimentos recomendados y desaconsejados para seguir una dieta pobre en residuos.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y derivados lácteos desnatados. Quesos frescos y suaves, bajos en grasa.	Derivados lácteos con cereales, frutas o frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos.
Cereales	Refinados: arroz blanco, sémola, pasta italiana, pan blanco, tostadas, cereales no integrales, galletas tipo María.	Cereales integrales, salvado, pan integral, arroz integral.
Legumbres	Ninguna.	Todas las legumbres.
Verduras y hortalizas	Caldos vegetales colados. Patata y zanahoria hervida.	Todas las hortalizas y tubérculos (salvo las indicadas).
Carnes, pescados y huevos	Carnes magras, no fibrosas, picadas o bien cocinadas: solomillo, lomo (cerdo o ternera), aves sin piel (pollo o pavo), conejo. Pescado blanco. Huevos.	Carnes fibrosas, o grasas, pescados grasos y en aceite, vísceras, embutidos, etc.
Frutas	Zumos de fruta licuados.	Todas las frutas.
Frutos secos	Ninguno.	Todos los frutos secos.
Aceites y grasas	Con moderación de oliva, girasol, etc.	En cantidades importantes cualquiera, mayonesa, mantequilla, margarina.
Condimentos y otros	Sal, azúcar, vinagre, zumo de limón.	Hierbas aromáticas y especias.

EJEMPLO MENÚ

Desayuno y Merienda	Media mañana y Postcena	Comida y Cena
<ul style="list-style-type: none"> • Leche o yogur desnatados con azúcar o miel. • Pan blanco, tostadas, palitos, cereales no integrales o galletas tipo "María". • Jamón cocido, o jamón serrano, o pavo o queso descremado en porciones. • Zumo de fruta colado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de fruta colado • Yogur desnatado. • Galletas tipo "María". 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta italiana, arroz hervido, seco o en sopa, patata asada o en puré. • Carne, aves, conejo, pescado, o huevo. • Pan • Queso fresco con miel o yogur desnatado o leche desnatada.