GUÍA PARA PACIENTES

Dieta alta en fibra

Más fibra significa evacuaciones más suaves y regulares y un intestino más sano. Aquí verá cuánta necesita, los mejores alimentos y cómo elegir un suplemento de fibra.

Por qué ayuda la fibra

- Ablanda las heces y les da volumen para que salgan con facilidad.
- La fibra soluble puede aliviar los síntomas del SII y dar firmeza a las heces sueltas.
- Baja el colesterol, estabiliza el azúcar en la sangre y ayuda a sentirse lleno.

Cuánta fibra necesita

25–38 g/día

La mayoría de los adultos necesita **de 25 a 38 gramos de fibra al día**: unos 25 g las mujeres y 38 g los hombres (21 g y 30 g después de los 50 años). La mayoría de los estadounidenses consume solo unos 15 g.

Empiece poco a poco

Semana 1: Agregue unos 5 gramos al día, por ejemplo una pera o media taza de frijoles.

Cada semana después: Agregue otros 5 gramos hasta llegar a su meta. Si va más rápido, suele causar gases, hinchazón y cólicos.

Todos los días: Tome suficientes líquidos, unas 8 tazas al día, a menos que le hayamos limitado los líquidos. La fibra necesita agua para funcionar.

Primeras 2 a 3 semanas: Es normal tener algunos gases mientras el intestino se adapta. Por lo general se calma.

Dos tipos de fibra

Fibra soluble: Forma un gel suave; es delicada con el intestino; Avena, cebada, frijoles, manzanas, cítricos, psyllium; La mejor opción para el SII y las heces sueltas.

Fibra insoluble: Da volumen y acelera el tránsito; Salvado de trigo, granos integrales, nueces, cáscaras de verduras; Puede empeorar la hinchazón en el SII.

Cómo ayuda la fibra con las hemorroides y la diverticulosis

Hemorroides. Las heces duras y el pujar hacen que las hemorroides se inflamen y sangren. La fibra mantiene las heces suaves para que salgan sin pujar; en estudios, los suplementos de fibra redujeron el sangrado y los síntomas a la mitad en unas 6 semanas. También ayuda a sanar las fisuras anales. No puje y limite el tiempo en el inodoro a unos 5 minutos.

Diverticulosis. Las heces pequeñas y duras aumentan la presión en el colon, donde se forman pequeñas bolsas (divertículos). La fibra baja esa presión, y quienes comen más fibra tienen menos ataques de diverticulitis. Puede comer nueces, semillas y palomitas. Durante un brote, suspenda la fibra alta y siga la dieta para diverticulitis.

Un día de ejemplo (unos 32 gramos)

Desayuno: 1 taza de avena con ½ taza de frambuesas y 2 cucharadas de linaza molida (12 g)

Merienda: Un puñado (1 onza) de almendras (3.5 g)

Almuerzo: Sándwich con 2 rebanadas de pan integral y una manzana (8.5 g)

Cena: Pescado o pollo con 1 taza de arroz integral y 1 taza de brócoli (8.5 g)

Alimentos con más fibra · gramos por porción (aproximados)

Frijoles y legumbres

Arvejas partidas, cocidas 1 taza	**16 g**
Lentejas, cocidas 1 taza	**15 g**
Frijoles negros, cocidos 1 taza	**15 g**
Garbanzos, cocidos 1 taza	**12 g**
Frijoles horneados 1 taza	**10 g**

Frutas

Frambuesas 1 taza	**8 g**
Pera, con cáscara 1 mediana	**5.5 g**
Manzana, con cáscara 1 mediana	**4.5 g**
Ciruelas pasas 5 ciruelas	**3 g**
Plátano (banana) o naranja 1 mediana	**3 g**

Verduras

Guisantes (chícharos), cocidos 1 taza	**9 g**
Aguacate ½ fruta	**7 g**
Brócoli, cocido 1 taza	**5 g**
Coles de Bruselas, cocidas 1 taza	**4.5 g**
Papa o batata (camote), con cáscara 1 mediana	**4 g**

Granos integrales

Pasta integral, cocida 1 taza	**6 g**
Cebada, cocida 1 taza	**6 g**
Cereal de salvado en hojuelas ¾ taza	**5.5 g**
Avena, cocida 1 taza	**4 g**
Arroz integral, cocido 1 taza	**3.5 g**
Palomitas de maíz, sin aceite 3 tazas	**3.5 g**

Nueces y semillas

Semillas de chía 2 cucharadas	**10 g**
Linaza molida 2 cucharadas	**4 g**
Almendras 1 onza (23 almendras)	**3.5 g**
Pistachos 1 onza	**3 g**

Cambios fáciles

- Pan y arroz blancos → pan integral y arroz integral
- Jugo → fruta entera con cáscara
- Papitas fritas → palomitas sin aceite o nueces
- Agregue frijoles o lentejas a sopas, ensaladas y tacos
- Ponga chía o linaza molida en el yogur o el cereal

Suplementos de fibra

Si la comida sola no es suficiente, un suplemento diario de fibra puede ayudar. Todos se venden sin receta. Las marcas genéricas y de tienda funcionan igual que las de marca.

¿Cuál debo elegir?

Estreñimiento	**psyllium**
SII con hinchazón	**psyllium, PHGG o acacia; evite la inulina**
Muchos gases	**metilcelulosa o policarbofilo de calcio**
Heces sueltas	**psyllium**
Prefiere una pastilla	**policarbofilo de calcio, comprimidos de metilcelulosa o cápsulas de psyllium**
No le gusta la textura	**dextrina de trigo o PHGG**

Cómo tomar un suplemento de fibra

- Empiece con **una porción al día** y siga la etiqueta. Aumente cada pocos días, hasta 2 o 3 porciones al día si es necesario.
- Mezcle el polvo en **al menos 8 onzas de líquido** y tómelo de inmediato. Tome las cápsulas y comprimidos con un vaso lleno de agua.
- Tome sus otras medicinas **2 horas antes o después** del suplemento de fibra.
- Puede tardar de 1 a 3 semanas en notar el efecto completo.

Comparación de suplementos de fibra

Suplemento	Marcas	Ideal para	Bueno saber
Psyllium (psilio) Nuestra primera opción	Metamucil, Konsyl y marcas de tienda Polvo, cápsulas, galletas	Estreñimiento y SII (síndrome de intestino irritable); también da firmeza a las heces sueltas. Es la opción mejor estudiada y puede bajar el colesterol.	Puede causar gases e hinchazón las primeras semanas. Las versiones sin azúcar contienen edulcorantes; revise la etiqueta si tiene diabetes o fenilcetonuria (PKU).
Metilcelulosa	Citrucel y marcas de tienda Polvo, comprimidos	Personas que tienen gases o hinchazón con el psyllium.	Las bacterias del intestino no la fermentan, así que causa menos gases.
Policarbofilo de calcio	FiberCon, Fiber-Lax y marcas de tienda Comprimidos	Personas que prefieren una pastilla; causa pocos gases.	Contiene calcio. Tómelo con 2 horas de diferencia de la medicina para la tiroides y de antibióticos como doxiciclina o ciprofloxacino.
Dextrina de trigo	Benefiber y marcas de tienda Polvo transparente y sin sabor; masticables	Personas a quienes no les gusta la textura. Se disuelve en agua, café o comida blanda sin cambiar la consistencia.	Es suave, pero tiene menos evidencia para el estreñimiento que el psyllium. En EE. UU. se etiqueta sin gluten; consúltenos antes si tiene enfermedad celíaca.
Goma guar parcialmente hidrolizada (PHGG)	Sunfiber, Regular Girl Polvo transparente y sin sabor	SII con hinchazón. Es baja en FODMAP y se tolera bien.	Se disuelve sin color en cualquier bebida.
Fibra de acacia	Heather's Tummy Fiber y otras Polvo	Estómagos sensibles y SII.	Fermenta lentamente, por eso causa pocos gases.
Inulina (raíz de achicoria)	Fiber Choice; está en muchas gomitas, barras y productos "prebióticos" Masticables, gomitas, polvo	Aumento general de fibra, si la tolera.	Fermenta rápido y es alta en FODMAP, así que suele causar gases e hinchazón. Evítela si tiene SII.

Consúltenos antes si tiene: antecedentes de obstrucción intestinal o un estrechamiento (estenosis) del esófago o del intestino; dificultad para tragar; gastroparesia; un brote de Crohn o colitis; o un límite de líquidos por enfermedad del corazón o de los riñones. Si tiene diabetes, mídase el azúcar con más frecuencia al empezar el psyllium.

Suspéndalo y llámenos si tiene: dolor fuerte o hinchazón del abdomen, vómitos, dolor de pecho o atragantamiento después de una dosis, sangrado por el recto, o 3 días sin evacuar con hinchazón.

¿Tiene una colonoscopia? Suspenda los suplementos de fibra y los alimentos altos en fibra como indican sus instrucciones de preparación, por lo general 3 días antes. Vuelva a empezar después.