



dietas: Descubre los beneficios e inconvenientes de la dieta baja en fibra que regula el tránsito intestinal

Descripción



Si alguna vez ha sufrido problemas estomacales, los alimentos ricos en fibra pueden ser lo primero que debe eliminar de su dieta. La fibra dietética es un componente de alimentos como legumbres, frutas y verduras que el cuerpo no puede digerir y por lo tanto favorece los movimientos intestinales y provoca una sensación de saciedad.

Cuando sufre del sistema digestivo, la fibra es lo primero que se elimina para ayudar a regular la función intestinal y reducir la hinchazón. Ante cirugías gástricas o enfermedades que afecten directamente a esta parte del cuerpo, esta dieta es la más popular, pero no solo útil para ello.

Una dieta baja en fibra restringe alimentos como cereales, especialmente cereales integrales, frutas y verduras con semillas, alimentos que provocan hinchazón como la col, el brócoli o las legumbres, y la mayoría de las verduras y legumbres en general. Estos grupos de alimentos son los más ricos en fibra y también son los más recomendados para el estreñimiento o la obstrucción intestinal.

Otros alimentos como la leche o el yogur también pueden eliminarse de estas dietas porque si bien no son fuente de fibra, tienen un efecto similar al de los alimentos ricos en fibra. A la hora de seguir esta dieta es importante que te pongas en manos de un médico ya que la tolerancia varía en función de las necesidades de cada persona y para un resultado saludable necesitas saber lo que tu cuerpo realmente necesita.

Alimentos ricos en fibra/PEXELS

Alimentos que están permitidos en la dieta baja en fibra

Dado que esta dieta consiste en limitar el consumo de grupos de alimentos que aportan grandes beneficios al organismo sin estos inconvenientes, es necesario complementarla con otros ricos en vitaminas y minerales. En el caso de una intervención o una enfermedad del aparato digestivo, es habitual comenzar con dietas líquidas para ir introduciendo poco a poco alimentos bajos en fibra.

Carnes rojas, huevos, pescado o pan blanco son algunas de las recomendaciones más habituales. También puedes usar frutas y verduras enlatadas, eso sí, no tienen piel ni semillas. Los jugos de frutas sin pulpa también pueden ser beneficiosos. En cualquier caso, y dado que suele estar relacionado con patologías previas, es mejor no tomar decisiones propias y dejarse guiar por un profesional.

Beneficios de una dieta baja en fibra

El principal beneficio de la dieta baja en fibra es que mejora la función intestinal. Al limitar la ingesta de fibra a no más de 25 gramos por día, el volumen de las heces disminuye y facilita mucho las deposiciones. Además, retrasa el tránsito intestinal, por lo que es perfecto para reducir la hinchazón y mejorar el bienestar gástrico.

Desayuno rico en fibra / PEXELS

Por ello, la situación más habitual en la que se utiliza esta dieta es en el postoperatorio, cuando la fibra debe consumirse de forma paulatina para no provocar una excesiva emaciación, ya que la fibra no se digiere de forma natural en las heces. Incluso si sufres enfermedades como diverticulitis, colon irritable o inflamación intestinal, esta dieta es muy beneficiosa para ti.

Desventajas de la dieta baja en fibra

La fibra dietética es un componente fundamental para el correcto desarrollo de un organismo sano. Entonces, a menos que tenga alguna de las condiciones que hemos discutido, no se recomienda unirse a él. Uno de los riesgos es caer en estreñimiento u obstrucción intestinal por un resultado desfavorable para el resultado deseado.

Por lo tanto, evita comenzar este plan por tu cuenta y si crees que puede ser beneficioso para ti limitar

la fibra en tu dieta para mejorar tu bienestar, consulta a un experto para que te aconseje, examine y recomiende la mejor manera de ponerte manos a la obra. él.

Fecha de creación

marzo 2023