

La fibra y el cuidado intestinal

Luego de una lesión en la médula espinal es posible que se requieran cambios en la dieta para poder evacuar los intestinos. Algunas personas incorporan una rutina programada para prevenir el estreñimiento. Una buena alimentación es importante para el cuidado intestinal y la prevención del estreñimiento, así como el aumento en la ingesta de fibras y agua. Tal vez notará que algunos alimentos mejoran la incontinencia intestinal y otros alivian el estreñimiento.

Cantidad adecuada de ingesta de fibra

La fibra es un tipo de carbohidrato que no se digiere, es decir, transita en el cuerpo sin descomponerse. La fibra agrega volumen a las heces, ayudándolas a desplazarse en los intestinos, lo que contribuye a tener mejores deposiciones intestinales. La fibra está presente en los alimentos vegetales, como las verduras, frutas frescas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas.

Es importante comer la cantidad y el tipo correcto de fibra. Demasiada fibra insoluble puede provocar heces blandas y diarrea. Muy poca fibra puede causar heces duras y estreñimiento. Si actualmente no consume suficiente fibra, aumente la ingesta en forma gradual. Comience con 15 g de fibra por día e incremente la ingesta progresivamente hasta lograr deposiciones intestinales regulares. En general, esto se logra con el consumo de **25 a 30 gramos de fibra** (alrededor de 1 onza) por día. Algunas personas no toleran las dietas altas en fibra. Si no se siente bien con una dieta alta en fibra, reduzca la cantidad de fibra que consume. En general, se aconseja beber de **2 a 3 litros de agua** (8 a 12 vasos) al día. Si aumenta el consumo de fibra demasiado rápido y sin beber suficiente agua, podría padecer de estreñimiento.

Tipos de fibra

La fibra insoluble no se digiere, transita por el sistema digestivo y ayuda a evacuar los intestinos. Los alimentos con fibra insoluble incluyen: semillas de lino, salvado de trigo, frutas y verduras con cáscara, verduras de hojas verdes, panes y pastas integrales.

La fibra soluble es un tipo de fibra más suave y con mayor volumen, que el cuerpo digiere parcialmente. Esta fibra contribuye a reducir el colesterol. Los alimentos con fibra soluble

Comuníquese con su dietista para obtener más información.

**CUIDADOS
PERSONALES**

Texto original de: Pat Gottschalk. ©2015 2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

La fibra y el cuidado intestinal

incluyen: calabazas, avena y productos de la avena, psyllium o psilio (presente en algunos cereales y en Metamucil), bananas, puré de manzana, zanahorias y manzanas sin cáscara.

Trate de consumir entre **25 y 30 gramos** de fibra por día. Beba alrededor de 2-3 litros (8-12 tazas) de líquido por día.

Cómo mejorar el estreñimiento

El estreñimiento se produce cuando se forman heces duras y difíciles de evacuar durante la deposición, también, cuando el volumen para defecar es insuficiente o cuando es difícil evacuar completamente. La fibra insoluble permite al colon extraer agua del cuerpo e incorporarla a las heces, facilitando y suavizando el tránsito. Si a menudo padece de estreñimiento, siga una dieta rica en fibra.

Comience incorporando mayor cantidad de fibra a una sola comida por día y luego, en forma gradual, incorpore mayor cantidad de fibra a las otras comidas, si lo tolera. Recuerde beber más agua con el aumento de fibra en su dieta.

- Enfóquese en alimentos ricos en **fibra insoluble**.
- Agregue salvado de trigo a los batidos, avena o cereales.

Cómo mejorar el problema de diarrea y heces blandas

Demasiada agua en las heces causa heces blandas y diarrea, lo que puede aumentar el riesgo de padecer incontinencia intestinal. La fibra soluble absorbe agua y forma un gel que ralentiza el tránsito intestinal, evitando que las heces se desplacen demasiado rápido por los intestinos y aliviando la diarrea. Las heces bien formadas facilitan el vaciado completo de los intestinos.

- Incluya en cada comida al menos una porción de fibra soluble, presente en frutas, verduras y granos enteros.
- Evite alimentos que irriten el tracto digestivo, como la cafeína, el alcohol, los condimentos o especias fuertes y la pimienta negra.

Comuníquese con su dietista para obtener más información.

**CUIDADOS
PERSONALES**

Texto original de: Pat Gottschalk. ©2015 2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

La fibra y el cuidado intestinal

- El consumo elevado de azúcar, chocolate, caramelos, jarabes y alimentos endulzados con edulcorantes artificiales puede causar gases, hinchazón y diarrea.
- Evite los alimentos ricos en grasas y las papas fritas.

Cada persona tolera los alimentos de manera diferente, si un alimento no le sienta bien, reduzca su consumo y consulte a un profesional de la salud.

Esta tabla indica los alimentos ricos en fibra. Utilícela para saber que comer para lograr la ingesta diaria adecuada de fibra.

Alimentos	Tamaño de la porción	Fibra (gramos)
Verduras y Frutas		
Guisantes verdes o arvejas, cocidos	125 ml (1/2 taza)	3.7 – 5.6
Patata o papa, con piel, cocida	1 mediana	2.8 – 4.3
Edamame/frijoles de soya pequeños, cocidos	125 ml (1/2 taza)	4.3
Espinaca	125 ml (1/2 taza)	2.3 – 3.7
Palta o aguacate	½ fruta	6.7
Pera con piel	1 mediana	5.0
Frambuesas o moras	125 ml (1/2 taza)	4.0 – 4.2
Naranja	1 fruta	3.6
Coliflor cocido	125 ml (1/2 taza)	1.8 – 2.6
Brócoli, fresco o congelado, cocido	125 ml (1/2 taza)	2.0 – 2.3
Zanahoria cocida	125 ml (1/2 taza)	2.2
Maíz, choclo o elote, fresco o congelado, cocido	125 ml (1/2 taza)	1.7 – 2.2
Productos de granos		
Cereales de Salvado (100% Bran, All Bran)	30g	10.0 – 12.0
Salvado (de maíz, trigo o arroz), crudo	¼ taza	4.2 – 15.8
Muffin con salvado de avena	1 pequeño	3.0
Pan (de trigo integral o centeno)	1 rebanada (35 g)	2.0 – 2.4

Comuníquese con su dietista para obtener más información.

CUIDADOS PERSONALES

Texto original de: Pat Gottschalk. ©2015 2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

La fibra y el cuidado intestinal

Pasta (blanca o integral), cocida	125 ml (1/2 taza)	1.3 – 2.4
Arroz (integral o salvaje), cocido	125 ml (1/2 taza)	1.5 – 2.0
Carnes y Alternativas		
Frijoles (blancos pequeños, amarillos, negros, pintos, rojos o blancos), cocidos	175ml (3/4 taza)	8.6 – 13.8
Lentejas cocidas	175ml (3/4 taza)	6.2
Garbanzos cocidos	175ml (3/4 taza)	5.5
Coco seco, rallado	125 ml (1/2 taza)	7.8
Almendras enteras	60ml (1/4 taza)	3.8 – 4.1

Comuníquese con su dietista para obtener más información.

**CUIDADOS
PERSONALES**

Texto original de: Pat Gottschalk. ©2015 2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23