

# DIETA POBRE EN RESIDUOS

## CONCEPTO

Se denomina residuo al contenido intestinal que no se ha absorbido y permanece después de la digestión. Los alimentos ricos en fibra son los que producen mayor cantidad de residuos y por tanto aumentan el volumen de las heces.

En la dieta pobre en residuos se va a restringir todo tipo de fibra para conseguir que el volumen de heces sea el mínimo posible.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Deberá eliminar casi todos los alimentos de origen vegetal, como son el salvado y los productos integrales, las legumbres, frutas, verduras y frutos secos.
- Es importante también limitar las grasas y la lactosa en las comidas. Evite preparaciones con mucho aceite o grasas y limite los lácteos. Puede utilizar sal, vinagre y especias.
- Se trata de una dieta bastante restrictiva en la que nos interesa que el volumen de heces sea el mínimo posible para favorecer su curación o prepararle para una intervención. Trataremos de mantenerla el menor tiempo posible en función de su evolución.