



CLEAR LIQUID DIET FOR ENDOSCOPY – SPANISH DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS PARA UNA ENDOSCOPIA

Objetivo:

Una dieta de líquidos claros consiste en líquidos claros que se digieren fácilmente y no dejan sobrante sin digerir en el tracto intestinal. Por consiguiente, antes de someterse a una endoscopia, debe seguirse una dieta de líquidos claros.

Definición:

Los líquidos claros se refieren a aquellos que son transparentes y sin sólidos o pulpa. El recipiente como un tazón o vaso con líquido clara debe visualizarse a través del mismo. El café negro, el té y refrescos como Coca-Cola, aun no siendo claros, pueden consumirse como parte de la dieta de líquidos claros.

Los líquidos claros y alimentos (gelatina) a consumir pueden ser de color, siempre que se pueda ver a través de ellos. **Evite todo lo que sea de color ROJO O PÚRPURA.** Busque los sabores TRANSPARENTES, AMARILLOS, AZULES, VERDE O NARANJA (ROSADOS TAMBIÉN). Por ejemplo: limón, lima, naranja, manzana, uva blanca, durazno, banano, cereza azul. (La única excepción son las bebidas de proteína, como se describen en los ejemplos a continuación).

Recomendaciones para cuando se observa una dieta de líquidos claros:

- Es necesario mantenerse hidratado, ¡especialmente si se está tomando la preparación para una colonoscopia! ¡Beber agua en abundancia!
- Compre una gran variedad de líquidos para tener opciones de donde escoger.
- Beber con frecuencia todo el día para evitar sentir mucha hambre.
- Consumir líquidos altos en proteína es de especial importancia.
- Necesita calorías y, por lo tanto, es importante consumir líquidos que contengan azúcar, incluso en el caso de los diabéticos.
- **¡NO BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN ABSOLUTO!**

Ejemplos/lista de compras:

- Verduras claras, pollo y sopa/caldo de res o consomé. [Opciones altas en proteína]
- Bebidas altas en proteína (Ej. Atkins Lift Protein Drinks, Ensure Clear, Boost Breeze)
 - Disponibles en varios supermercados, farmacias e Internet.
 - **Comentario:** En caso de solo ubicar los productos rojos y púrpura, puede tomarse una cantidad reducida, pero no más de dos botellas o recipientes en el transcurso de 24 horas, preferiblemente que sean diluidos con otra clase de líquidos claros como agua con gas, Sprite o 7-Up, agua mineral, etc.
- Gelatina/Jell-O con sabor (sin fruta) y ositos de gominola;
- Bebidas isotónicas (Gatorade, Powerade, Propel, etc.);
- Pedialyte;
- Jugos claros (como de manzana o uva blanca);
- Café o té (sin leche)
- Agua (regular, de soda, mineral o con sabor);
- Agua de coco (sin pulpa ni mezclada con líquidos no claros);
- Refrescos (soda)
- Crystal Light (puede también agregársele a la preparación para darle sabor);
- Helado italiano, paletas regulares/paletas de helado (sin frutas en puré o fibra ni sorbete o gelato);
- Caramelos duros, paletas, pastillas de mentol para la tos (sugerencia: estas son muy buenas para que pueda comer entre la toma de los vasos de la preparación).