

Dieta de líquidos claros

Los líquidos claros se digieren fácilmente y no dejan ningún residuo no digerido en el tubo intestinal. Es por eso que se debe realizar una dieta de líquidos claros antes del procedimiento. No realizar la dieta correctamente puede afectar los resultados de la preparación y la posibilidad de ver el tubo intestinal.

Los líquidos claros no contienen sólidos ni pulpa. Cuando un líquido claro está en un recipiente, como un bol o vaso, se puede ver a través de la sustancia del recipiente. Aunque no son líquidos "claros", el café/té negro y las gaseosas, como la Coca-Cola, se pueden tomar en una dieta de líquidos claros.

<p><u>Productos que NO se pueden consumir</u></p> <p>ALIMENTOS SÓLIDOS</p> <p>CALDO DE HUESOS</p> <p>LÁCTEOS/LECHE</p> <p>CUALQUIER LÍQUIDO DE COLOR ROJO O PÚRPURA</p> <p>ALCOHOL</p>	<p><u>Productos que SÍ se pueden consumir</u></p> <p>Opciones de alto contenido de proteínas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo claro de verduras, pollo o carne de res/consomé. • Bebidas proteicas claras (si no puede encontrar opciones de bebidas como Premier Protein y Ensure en su tienda local, busque en internet). <p>Otras opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelatina saborizada (sin frutas) y ositos de gominola. • Bebidas deportivas (Gatorade, Powerade, Propel, etc.). • Jugos claros (como de manzana o uva verde). • Café o té (sin crema ni leche). • Agua (natural, seltzer, con gas o saborizada). • Agua de coco (sin pulpa o mezclas con jugos que no son claros). • Gaseosas (refrescos). • Crystal Light. • Hielo italiano, paletas de agua/heladas (sin puré de fruta o fibra, no puede ser sorbete o gelato). • Caramelos duros, paletas, caramelos de menta para la tos (consejo: son útiles para usar entre los vasos de la preparación).
<p><u>Consejos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Debe beber mucho líquido mientras se prepara para su procedimiento. • Compre muchas opciones diferentes para tener variedad para elegir. • Beba con frecuencia durante el día para evitar sentir demasiado apetito. • Es muy importante beber opciones de alto contenido de proteínas. (Consulte las opciones de alto contenido de proteínas en "Productos que SÍ se pueden consumir"). • Necesita calorías, así que es importante tener algunas opciones que contengan azúcar, incluso para las personas que tienen diabetes. <p><u>Si se realizará una colonoscopia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifique para estar en su hogar desde el momento en que comienza a beber la preparación hasta que se va para el procedimiento. • Tenga en cuenta que podrá tener deposiciones líquidas urgentes. 	