

Dieta de líquidos claros

Los líquidos claros se digieren fácilmente y no dejan residuos en el tracto intestinal. Por este motivo, usted debe seguir una dieta de líquidos claros antes de su procedimiento. Si no la sigue correctamente, podría afectar la eficacia de la preparación y limitar la visibilidad del tracto intestinal.

Los líquidos claros no contienen sólidos ni pulpa. Deben permitir ver a través del recipiente que los contiene. Aunque no sean “claros” en color, el café o té negro y refrescos como Coca-Cola son aceptables dentro de esta dieta.

<p><u>Bebidas y comidas NO permitidos</u></p> <p>ALIMENTOS SÓLIDOS</p> <p>CALDO DE HUESOS</p> <p>LÁCTEOS/LECHE</p> <p>CUALQUIER LÍQUIDO DE COLOR ROJO O MORADO</p> <p>ALCOHOL</p>	<p><u>Bebidas y comidas permitidos</u></p> <p>Opciones con alto contenido de proteínas</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Caldo o consomé claro</u> de verduras, pollo o res. • <u>Bebidas proteicas claras</u> (como Premier Protein Clear o Ensure Clear; si no las encuentra en su tienda local, puede adquirirlas en línea). <p>Otras opciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelatina/Jell-O con sabor (sin fruta) • Bebidas deportivas claras (Gatorade, Powerade, Propel, etc.) • Jugos claros (como jugo de manzana o de uva blanca) • Café o té (sin crema ni leche) • Agua (natural, con gas, con burbujas o saborizada) • Agua de coco (sin pulpa ni mezclas con jugos no claros) • Refrescos (soda/gaseosa) • Crystal Light • Helado italiano, paletas o helados simples (sin fruta en puré ni fibra, sin sorbetes ni helado) • Caramelos duros, piruletas, pastillas mentoladas para la tos (sugerencia: pueden ser útiles entre vasos de preparación)
<p><u>Consejos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beba abundante líquido durante la preparación. • Compre diferentes opciones para tener variedad. • Incremente la frecuencia de consumo para evitar sentir demasiada hambre. • Las bebidas proteicas <u>claras</u> pueden facilitar el ayuno y ayudar a controlar la glucosa. EVITE las bebidas de color rojo o morado. • Asegúrese de consumir calorías; incluya opciones que no sean sin azúcar, incluso si tiene diabetes. <p><u>Si va a someterse a una colonoscopia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Planee permanecer en casa desde que empiece a tomar la preparación hasta que salga a que le realicen el procedimiento. • Esté preparado para evacuaciones intestinales líquidas urgentes. 	