

Folleto de pautas dietéticas

Comience a seguir estas indicaciones **UNA SEMANA ANTES** de su procedimiento . Durante este tiempo, deberá eliminar ciertos alimentos de su dieta. Cumplir con estas recomendaciones contribuirá a que su colon esté lo más limpio posible, lo que permitirá al médico observar claramente su revestimiento. Si no sigue estas indicaciones, su colon podría no estar adecuadamente limpio, lo cual afectaría de manera significativa la calidad de su preparación. En ese caso, el médico podría recomendar repetir el procedimiento.

Entre **1 y 3 DÍAS ANTES** de su procedimiento, deberá comenzar una **dieta de líquidos claros**. Revise las instrucciones específicas de su procedimiento para saber con exactitud cuándo debe iniciar esta dieta. Además, consulte el folleto sobre la dieta de líquidos claros para obtener recomendaciones y restricciones alimentarias durante este periodo. Si no recibió ese folleto, comuníquese con nuestra oficina.

	SÍ, puede comer o beber	NO, debe evitar esto
Nueces o mantequillas de nueces	<p>Puede consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla de maní cremosa o suave, u otras mantequillas de nueces sin trozos. • Leche de almendras • Harina de almendras 	<p>NO consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nueces como maní, almendras, nueces, castañas de caju, etc. • Mantequilla de maní con trozos u otras mantequillas de nueces con trozos • Semillas como sésamo, girasol, cáñamo, chía, lino, etc. • Granola o barras de proteína que <u>contengan</u> nueces • Evite las salsas (como salsa para pasta o pizza) <u>si contienen</u> semillas visibles
Semillas	<p>Puede consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas y verduras <u>sin</u> semillas, como arándanos, plátanos, etc. • Frutas y verduras a las que se les hayan retirado las semillas (como tomates o pepinos). • Gelatina 	<p>NO consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas o verduras <u>con</u> semillas, como fresas, frambuesas y moras (a menos que se retiren las semillas antes de comerlas) • Mermelada • Yogur <u>con</u> fruta que contenga semillas
Granos enteros	<p>Puede consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco • Pan blanco o de <u>trigo integral</u>, productos derivados del pan y galletas <u>sin granos enteros</u>, nueces ni semillas visibles • Pasta hecha con harina blanca o de <u>trigo integral</u> • Leche de avena • Cereales de desayuno bajos en fibra hechos con “granos enteros”, como Cheerios, Frosted Flakes, etc. (están lo suficientemente procesados como para que se puedan consumir). 	<p>NO consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral o arroz salvaje • Quinoa o cuscús • Cualquier pan, producto de pan o galleta integral • Cualquier pan, producto de pan o galleta <u>con</u> semillas o nueces visibles • Cereales ricos en fibra, como granola, salvado de pasas, Grape-Nuts, etc. • Avena en cualquiera de sus formas: instantánea, en hojuelas, cortada, etc. • Palomitas de maíz