



# DIETA DE LÍQUIDOS CLARO

## Instrucciones

**A usted se le ha programado un procedimiento en el que deberá seguir una dieta de líquidos claros.**

A menudo se usa una dieta líquida antes de realizar pruebas, procedimientos o cirugías que no permiten que tenga comida en el estómago o en los intestinos, como por ejemplo, antes de una endoscopia o una colonoscopia. Una dieta de líquidos claros ayuda a mantener una hidratación adecuada, proporciona electrolitos importantes, como sodio y potasio, y brinda algo de energía en un momento en que no es posible o recomendable una alimentación completa.

### ¿Qué es un líquido claro?

- Un líquido se considera claro si se puede ver y leer algo a través de él.
- Incluye solo líquidos sin pulpa, sin trozos de comida u otros residuos.
- Las bebidas alcohólicas **NO** se consideran parte de una dieta de líquidos claros.



#### Estos alimentos y bebidas ESTÁN PERMITIDOS

- Gaseosas, *Ginger Ale* y agua mineral con gas
- Agua
- Agua de coco (sin pulpa)
- Café negro (sin crema)
- Bebidas deportivas claras
- Jugos de frutas claros, sin pulpa (manzana, uva blanca)
- Té (sin crema ni leche)
- Caldo puro (*broth*)
- Miel de abeja
- Gelatina (excepto las de color rojo o morado)
- Paletas (excepto las de color rojo o morado)
- Gomitas (excepto las de color rojo o morado)



#### Estos alimentos y bebidas NO ESTÁN PERMITIDOS

- Panes, granos, quinoa, arroz o cereales
- Sopas con fideos, verduras, carnes o sopas cremosas
- Carnes
- Productos lácteos
- Vegetales
- Frutas
- Batidos / Licuados
- Café con crema
- Jugos de frutas que no sean transparentes (piña, tomate, naranja, toronja, mango, etc.)
- Leche, incluidos los sustitutos de leche como la leche de soya o de nueces
- Bebidas alcohólicas