



¿Qué es una dieta baja en residuos?

Una dieta baja en residuos es una dieta baja en fibra.

En la preparación para la colonoscopia, evitar alimentos ricos en fibra tales como: granos enteros, nueces, frutas secas, semillas y pieles o tallos de frutas y verduras. Por favor tomar leche con moderación y evitar el coco, maíz, encurtidos, rábano picante, salsa y palomitas de maíz. Recuerde que el valor del examen dependerá de conseguir un tracto digestivo perfectamente limpio.

Alimentos que cumplen con una dieta baja en residuos:

 Vaquería & Huevos	 Carne	 Vegetables & Fruta	 Granos	 Dulces & Especias	 Bebidas
<p><u>Leche:</u> helado, yogur, mantequilla y budines.</p>	<p>Pavo (sin piel)</p>	<p><u>Papas:</u> Hervidos, al horno, batatas dulces, crema o puré (<i>sin piel</i>).</p>	<p><u>Pasta:</u> Llano macarrones, tallarines, espaguetis o arroz blanco.</p>	<p>Miel, azúcar blanco o marrón o melaza.</p>	<p>Cualquier bebida está bien.</p>
<p><u>Quesos:</u> Queso Cottage, queso Americano y salsas de queso.</p>	<p>Pollo (sin piel)</p>	<p><u>Frutas:</u> Compota de manzana o plátano (sin piel ni semillas).</p>	<p><u>Pan:</u> Blanco, tostadas Melba o tostadas de leche.</p>	<p>Sal, canela, pimentón, limón o vainilla.</p>	<p>No líquidos con pulpa!</p>
<p><u>Huevos:</u> Suave o duro cocido, revuelto, escalfados, o soufflé.</p>	<p>Pescado</p>	<p><u>Asegúrese de frutas y verduras estén tiernas o bien cocinados.</u></p>	<p><u>Cereales:</u> Crema de trigo®, granos, copos de maíz o Arroz Krispies®.</p>	<p>Caramelos & jarabe de chocolate.</p>	



¿Qué es un líquido transparente? Cualquier líquido que se puede ver a través.

Una dieta de líquidos claros mantiene fluidos vitales del cuerpo, sales y minerales; y también da algo de energía para los pacientes cuando la ingesta de alimentos normal debe ser interrumpida. Líquidos claros son fácilmente absorbidos por el cuerpo. Reducir la estimulación del sistema digestivo y no dejar ningún residuo en el tracto intestinal. Recuerde que el valor del examen dependerá de conseguir un tracto digestivo perfectamente limpio.

Alimentos que cumplen con una dieta de líquidos transparentes:

Agua	Jello [®] o sorbete <i>(no verde, rojo o púrpura)</i>	Helados de paletas de helado o fruta <i>(no verde, rojo o púrpura)</i>	Gatorade [®] <i>(no verde, rojo o púrpura)</i>	Crystal Light [®] <i>(no verde, rojo o púrpura)</i>	Clear Juices <i>(no verde, rojo o púrpura)</i>	Café o té <i>(sin leche ni crema)</i>	Soda <i>(todos)</i>
------	---	---	--	---	---	--	----------------------------

Sustantivo Menús:

Residuo de Bajo		
Desayunar	Almorzar	Comida
Jugo de naranja <i>(sin pulpa)</i> copos de maíz blanco de huevo poché tostadas café <i>(con crema no láctea y azúcar o sustituto)</i>	Pescado puré de papas (no skins) zanahoria de cocer pan con margarina applesauce café <i>(con crema no láctea y azúcar o sustituto)</i>	Pecho de pollo <i>(sin piel)</i> Papas de hornear <i>(sin piel)</i> pan con margarina leche de desnatar café <i>(con crema no láctea y azúcar o sustituto)</i>
Claro líquidos		
Desayunar	Almorzar	Comida
1 taza de jugo de frutas colados ½ taza de gelatina [®] Té caliente con limón y azúcar o café negro	¾ de una taza de caldo 1 taza de jugo de frutas colados ½ taza de gelatina [®] Té caliente con limón y azúcar o café negro	1 taza de jugo de frutas colados ½ taza de gelatina [®] Té caliente con limón y azúcar o café negro

