

Dieta de líquidos claros

Qué es una dieta de líquidos claros

Una dieta de líquidos claros consiste en líquidos claros como agua, caldo y gelatina simple Jell-O. Una dieta de líquidos claros ralentiza el sistema digestivo y no deja alimentos sin digerir en el cuerpo. Esta dieta también se usa en la preparación para pruebas médicas. La dieta de líquidos claros consiste en líquidos que no contienen grasa ni fibra. Una dieta de líquidos claros no proporciona las calorías o los nutrientes necesarios y no debe continuarse por más de unos pocos días.

No puede comer alimentos sólidos mientras está en una dieta de líquidos claros.

Propósito

A menudo se usa una dieta de líquidos claros antes de las pruebas que requieren no tener alimentos en el estómago o los intestinos, como antes de una sigmoidoscopia flexible, colonoscopia, endoscopia de bolsa ileoanal, trasplante de heces y endoscopia superior.

Detalles de la dieta

Una dieta de líquidos claros ayuda a mantener una hidratación adecuada, proporciona algunos electrolitos importantes, como el sodio y el potasio, y proporciona algo de energía en un momento en que no es posible ni recomendable una dieta completa.

Los siguientes alimentos están permitidos en una dieta de líquidos claros **siempre que no sean de color rojo o morado**:

- Agua (natural, carbonatada o aromatizada)
- Té o café **sin leche ni crema**
- Jugos de fruta **sin pulpa**, como manzana o uva blanca
- Bebidas deportivas (solo Gatorade) (**que no sean de color rojo o morado**)
- Bebidas con sabor a frutas, como la limonada
- Caldo claro, sin grasa (cubitos de caldo)
- Bebidas carbonatadas, incluyendo el refresco oscuro (cola y zarzaparrilla)
- Paletas **sin leche, trozos de fruta, semillas o frutos secos**
- Gelatina o Jell-O (**que no sea de color rojo o morado**)
- **Nada de** bebidas alcohólicas

No tome jugos, gelatina o bebidas de color rojo o morado.

Deben evitarse los alimentos que no estén en la lista anterior