

Dieta de líquidos claros

Una dieta de líquidos claros incluye líquidos claros y cualquier alimento que se transforme en líquido claro a temperatura ambiente (por ejemplo, la gelatina). Si sigue una dieta de líquidos claros como preparación para una colonoscopia, evite los líquidos rojos o morados. Asegúrese de beber abundantes líquidos claros con calorías en los días de dieta de líquidos claros. Evite los alimentos y bebidas de color rojo o morado, así como la pulpa y los productos lácteos.

⊗ SIN COLORANTE ROJO **⊗ SIN COLORANTE MORADO** **⊗ SIN LÁCTEOS** **⊗ SIN PULPA**

LÍQUIDOS CLAROS APROBADOS

- **Bebidas deportivas, Gatorade® o VitaminWater.®**
- **Jugo de fruta (sin pulpa):** manzana, uva blanca y arándano blanco.
- **Bebidas gaseosas y carbonatadas.**
- **Caldo o consomé claro de pollo, verduras y carne.**
- **Gelatina o Jell-O.®**
- **Paletas heladas o Popsicles.®**
- **Ositos de goma.**
- **Café y té negros.** No se permite crema ni leche líquida ni en polvo (lácteos, de soja, de frutos secos ni de avena). Se permiten azúcares y edulcorantes.
- **Agua natural, saborizada o carbonatada.**

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

Evite los líquidos a través de los cuales no puede ver, como productos lácteos (leche y crema), batidos, licuados, jugo de tomate, jugo con pulpa, sopas (excepto caldos claros) y avena.

SI ES DIABÉTICO, CONSUMA 45 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS POR COMIDA Y DE 15 A 30 GRAMOS POR REFRIGERIO

- **Líquidos claros con aproximadamente 15 gramos de carbohidratos.** 4 oz de jugo de manzana, 8 oz de bebida deportiva, ½ taza de gelatina, 2 paletas heladas.
- **Líquidos claros sin carbohidratos:** café y té negros (sin azúcar o de dieta), bebida gaseosa de dieta clara, agua con gas, agua saborizada, caldo sin grasa o consomé.

⊗ SIN COLORANTE ROJO **⊗ SIN COLORANTE MORADO** **⊗ SIN LÁCTEOS** **⊗ SIN PULPA**