

Dieta baja en fibra para la preparación de la colonoscopia

Siga esta dieta **3 días y 2 días** antes de su cita para la colonoscopia.

Un día antes: solo puede consumir líquidos claros (a menos que se indique lo contrario)

SÍ (puede ingerir los siguientes alimentos):

Queso, yogur, leche

Arroz blanco, galletas saladas (Saltines), bagels naturales, pasta, pan blanco, tortillas de harina blanca, panecillos ingleses

Carnes magras (pollo, pescado, pavo), huevos, tofu

Compota de manzana, fruta enlatada o cocida sin semillas ni piel

Caldo, consomé, sopas coladas

Helado, natillas, sorbete, Jell-O, pudín natural

Café, té, refrescos, bebidas deportivas, batidos nutricionales sin fibra añadida (Ensure, Boost)



NO (NO puede ingerir los siguientes alimentos):

Frijoles, guisantes, lentejas, cualquier legumbre

Verduras

Fruta con piel (cáscara) o semillas, coco, pasas

Frutos secos, semillas, granola, quinoa

Arroz integral o salvaje, panes integrales o cereales

Cualquier jugo que contenga pulpa (como el jugo de naranja)

Sopas sin colar, chili, sopa de guisantes, sopa de lentejas, sopa de frijoles secos, sopa de maíz

