

DIETA PARA COLONOSCOPIAS

PRUEBA MAÑANA

Cuándo hacer la dieta sólida y la dieta líquida

Si tienes la prueba por la **MAÑANA** (de 8:00 a 15:00h)

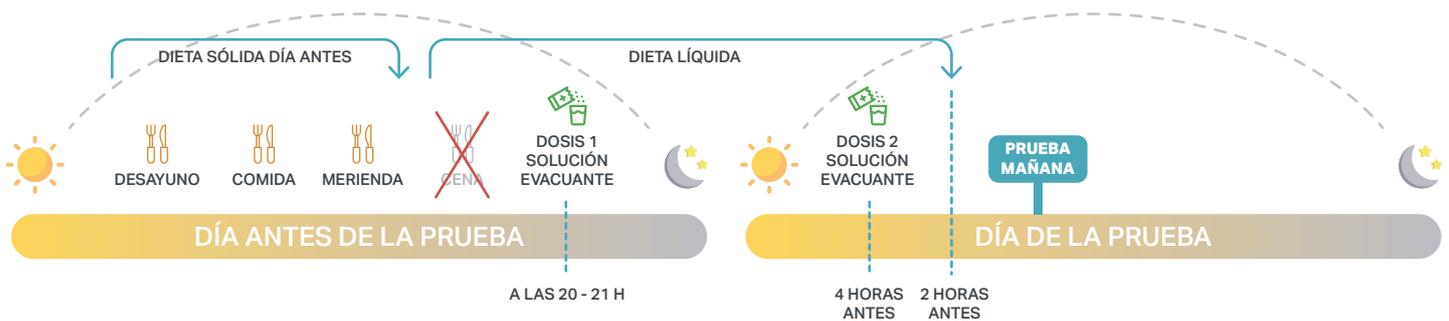
- La **dieta sólida** se hará el día antes hasta la merienda, es decir, que **no se podrá cenar** nada.
- La **dieta líquida** se empezará a las 20 o 21h del día antes y se hará hasta 2 horas antes de la prueba.

¡Recuerda!

La dieta sólida sólo se hace **el día antes** de la prueba.

No comas ni bebas nada que **no esté descrito** aquí.

La dieta es apta para pacientes **diabéticos**, con **colesterol** alto, o con **hipertensión**.



Dieta líquida

El **día antes de la prueba**, no debes cenar y a las 20 o las 21h empezar la dieta líquida (**sólo líquidos claros**).

Puedes beber la cantidad que quieras de estos **líquidos claros**:



Agua



Zumo de manzana o uva industriales o naturales sin pulpa



Café solo (sin leche)



Infusiones claras (sin leche)



Bebidas isotónicas

¡Importante no beber leche ni caldos!

Son considerados alimentos sólidos y no permitidos en la dieta líquida para evitar complicaciones durante la prueba.

Dieta sólida

DESAYUNO



Zumo de fruta **industrial o natural sin pulpa** (sólo de manzana o uva)

+



1/2 taza de leche de vaca con café, café solo o infusión (con azúcar o edulcorante)

No tomar bebidas vegetales (soja, avena, almendras ...)



2 - 3 tostadas (biscotes) **no integrales ni con semillas**

o bien



40 g de pan tostado blanco (2 rebanadas de pan de molde)

Acompañar el pan con una de estas 3 opciones:



10 g de mantequilla + **1 cucharada** de miel o mermelada o aceite de oliva

o bien



1 huevo revuelto o **1 loncha** delgada de jamón dulce o pavo

o bien



1 loncha delgada de queso **no curado**

Opción para pacientes diabéticos

MEDIA MAÑANA



Zumo de fruta **industrial o natural sin pulpa** (sólo de manzana o uva)

+



1/2 taza de leche de vaca con café, café solo o infusión (con azúcar o edulcorante)

No tomar bebidas vegetales (soja, avena, almendras ...)

COMIDA

1r plato

+

2o plato

+

Postre



100 g de patata o **30 g** de arroz blanco o pasta cruda, equivalente a 100 g cocidos (como 1 cucharón lleno)

Puedes aliñar con cucharada de postre de aceite oliva o mantequilla



100 g pollo, pavo o pescado blanco (hervido, al horno o microondas), con **1 o 2 rebanadas** tipo biscote

Puedes aliñar con cucharada de postre de aceite oliva o mantequilla



1 gelatina



Café o infusión (con edulcorante o azúcar)

No tomar bebidas vegetales (soja, avena, almendras ...)

MERIENDA



Zumo de fruta **industrial o natural sin pulpa** (sólo de manzana o uva)

CENA

No ingerir ningún alimento sólido y empezar dieta líquida (sólo líquidos claros)