

# 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)

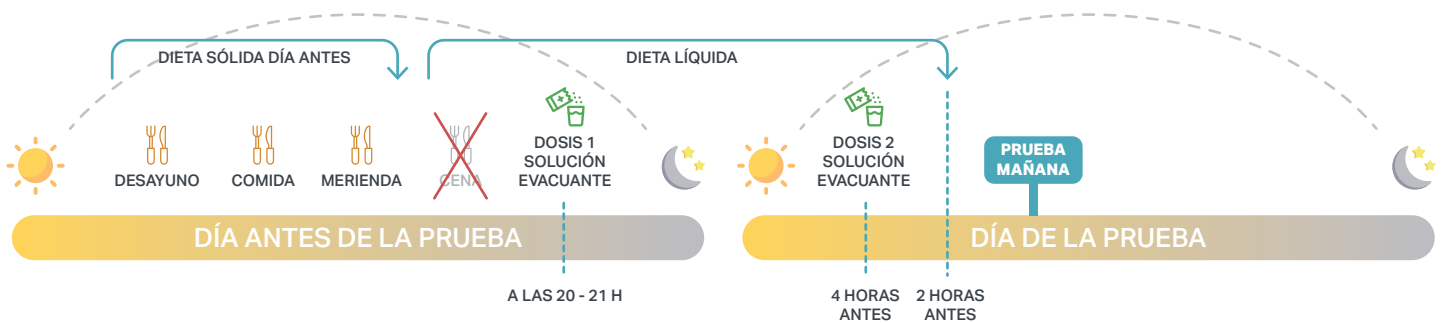
- La **dieta sólida** se hará el día antes hasta la merienda, es decir, que **no se podrá cenar** nada.
- La **dieta líquida** se empezará a las 20 o 21h del día antes y se hará hasta 2 horas antes de la prueba.

### ¡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)*