

Información sobre la dieta de líquidos claros

- La dieta de líquidos claros consiste en ingerir líquidos claros, tales como agua, caldo y gelatina natural.
- Esta dieta ralentiza el sistema digestivo y no deja alimentos sin digerir en el cuerpo.
- También se usa como preparación para realizar pruebas médicas.
- En esta dieta, se incluyen líquidos claros sin grasa ni fibra. No aporta las calorías ni los nutrientes necesarios y no debe prolongarse más de unos días.
- Esta dieta se suele recomendar antes de las pruebas que no requieren alimentos en el estómago ni en los intestinos, como antes de la sigmoidoscopia flexible, la colonoscopia, la reservoroscopia, el trasplante de heces y la endoscopia superior.

Importancia de la dieta de líquidos claros

- La dieta de líquidos claros ayuda a mantener una hidratación adecuada, proporciona algunos electrolitos importantes, como sodio y potasio, y brinda algo de energía en un momento en que no es posible ni recomendable una dieta completa.
- Lo más importante es que **no puede consumir alimentos sólidos** mientras sigue una dieta de líquidos claros.
- No ingiera jugos, gelatinas ni bebidas de **color rojo ni morado**.

Alimentos permitidos durante la dieta de líquidos claros

Durante la dieta de líquidos claros, puede consumir los siguientes alimentos:

- agua (natural, carbonatada o saborizada);
- jugo de fruta sin pulpa, como de manzana o uva blanca;
- bebidas con sabor a fruta, como limonada;
- bebidas carbonatadas, incluidas las gaseosas oscuras (cola y cerveza de raíz);
- gelatina (sin colorantes rojos ni morados);
- té o café sin leche ni crema;
- bebidas isotónicas (solo Gatorade) (sin colorantes rojos ni morados);
- caldo claro sin grasa (consomé);
- paletas heladas sin leche, trocitos de fruta, semillas ni frutos secos;
- bebidas sin alcohol.

Se deben evitar todos los alimentos que no figuren en la lista anterior