




Dieta baja en fibras durante la preparación para la colonoscopia

Tres días antes de la colonoscopia, coma solamente los alimentos bajos en fibra que se incluyen a continuación.

Dos días antes, siga comiendo solo alimentos bajos en fibra.

Consulte el cuadro de líquidos claros que puede tomar el día antes y el día de la colonoscopia.

TIPO DE ALIMENTO O BEBIDA	SÍ: PUEDE COMER ESTOS ALIMENTOS	NO: EVITE ESTOS ALIMENTOS
<p>Leche y productos lácteos</p> 	<p>PUEDE consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche • Crema • Chocolate caliente • Suero de leche • Queso, incluido requesón • Yogur • Crema agria 	<p>NO mezcle yogur con lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos, semillas, granola • Frutas con piel o semillas (como las bayas)
<p>Panes y granos</p> 	<p>PUEDE consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panes y granos elaborados con harina blanca refinada (por ejemplo, bolillos, panecillos, bagels, pasta) • Arroz blanco • Galletas saladas, como Saltines • Cereales bajos en fibras (por ejemplo, arroz inflado, crema de trigo, hojuelas de maíz) 	<p>NO consuma granos integrales ni altos en fibra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral o salvaje • Panes, bolillos, pasta o galletas integrales • Cereales integrales o altos en fibra (por ejemplo, granola, salvado con pasas, avena) • Panes o cereal con frutos secos o semillas
<p>Carnes</p> 	<p>PUEDE consumir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Pavo • Cordero • Carne de cerdo magra • Ternera • Pescados y mariscos • Huevos • Tofu 	<p>NO coma carnes duras con cartilago</p>

TIPO DE ALIMENTO O BEBIDA

SÍ: PUEDE COMER ESTOS ALIMENTOS

NO: EVITE ESTOS ALIMENTOS

Legumbres



Ninguna

NO coma:

- Chícharos secos (de ningún tipo)
- Porotos secos (entre ellos, frijoles, pinto, garbanzos)
- Lentejas
- Ninguna otra legumbre

Frutas



PUEDE consumir:

- Jugo de frutas sin pulpa
- Puré de manzana
- Melón cantalupo o rocío de miel maduro
- Chabacanos y duraznos, maduros, sin piel
- Frutas enlatadas o cocidas sin semillas ni piel

NO coma semillas, piel, membranas ni frutas secas:

- Frutas crudas con semillas, piel o membranas (incluidas bayas, piñas, manzanas, naranjas, sandías)
- Ninguna fruta cocida o enlatada con semillas o piel
- Pasas de uva ni otras frutas secas

Verduras



PUEDE consumir un poco si están cocidas o enlatadas:

- Verduras cocidas o enlatadas peladas (entre ellas, zanahorias, hongos, nabos, puntas de espárragos, todos sin piel)
- Papas sin piel
- Pepinos sin semillas ni cáscara

NO coma verduras crudas, piel, semillas, cáscara ni algunas otras verduras:

- Maíz
- Papas con piel
- Tomates
- Pepinos con semillas y cáscara
- Repollo o repollitos de Bruselas cocidos
- Ejotes
- Calabaza de verano o de invierno
- Habas
- Cebollas

TIPO DE ALIMENTO O BEBIDA

SÍ: PUEDE COMER ESTOS ALIMENTOS

NO: EVITE ESTOS ALIMENTOS

Frutos secos, mantequilla de frutos secos, semillas



PUEDE consumir:

- Mantequilla cremosa (suave) de cacahuete o de almendra

NO coma frutos secos ni semillas:

- Frutos secos, incluidos cacahuates, almendras, nueces
- Mantequilla de frutos secos con trocitos de los frutos
- Semillas, por ejemplo de hinojo, sésamo, calabaza o girasol

Grasas y aceites



PUEDE consumir:

- Mantequilla
- Margarina
- Aceites (vegetales y de otro tipo)
- Mayonesa
- Aderezos para ensaladas sin semillas ni frutos secos

NO use aderezos para ensaladas con semillas ni frutos secos

Sopas



PUEDE consumir:

- Caldo, consomé, sopas claras, sopas coladas
- Sopas coladas con base de leche o crema

NO coma:

- Sopas sin colar
- Chile
- Sopa de lentejas
- Sopa de frijoles secos
- Sopa de maíz
- Sopa de chícharos

TIPO DE ALIMENTO O BEBIDA

SÍ: PUEDE COMER ESTOS ALIMENTOS

NO: EVITE ESTOS ALIMENTOS

Postres



PUEDE consumir:

- Natilla
- Pudín
- Helado
- Sorbete
- Jaleas o gelatinas sin fruta añadida ni colorante rojo o morado
- Galletas dulces o pasteles hechos con harina blanca, sin semillas, frutas secas ni frutos secos

NO coma:

- Coco
- Nada con semillas ni frutos secos
- Nada con colorante rojo ni morado
- Galletas dulces o pasteles hechos con harina integral, semillas, frutas secas o frutos secos

Bebidas



PUEDE consumir:

- Café
- Té
- Chocolate o cacao caliente
- Bebidas frutales claras (sin pulpa)
- Refrescos y otras bebidas carbonatadas
- Ensure, Boost o Enlive sin fibra añadida

NO coma:

- Jugo de verduras o frutas con pulpa
- Bebidas con colorante rojo o morado

Otros



PUEDE consumir:

- Azúcar
- Sal
- Jaleas
- Miel
- Jarabe
- Jugo de limón

NO coma:

- Coco
- Palomitas de maíz
- Mermelada
- Mermelada de frutos cítricos
- Salsas
- Encurtidos
- Aceitunas
- Mostaza molida