

Dieta líquida para colonoscopia

A continuación presentamos una lista de opciones de carbohidratos líquidos solos que se pueden tomar antes de una colonoscopia.

Reemplace **cada** uno de los carbohidratos que ingiere habitualmente (almidón, leche, fruta, jugo) con una opción de carbohidrato líquido solo en cada comida y para cada colación habitual.

Por ejemplo, si come 2 rebanadas de pan, 1 taza de leche y 1 manzana para una comida (un total de 4 porciones de carbohidratos), deberá reemplazarlas con 4 porciones de carbohidratos líquidos. Evite cualquier cosa que sea de color rojo.

Para sentir que lo que ingiere lo sacia más o para que parezca más como una comida, use algunos de los líquidos libres también (p. ej. caldo y té solos). No hay reemplazo para la carne, las grasas ni los vegetales.

Hable con su médico respecto de la dosis de insulina o de las píldoras para la diabetes ya que quizás sea necesario reducir su cantidad para el estudio.

Controle el azúcar en sangre con mayor frecuencia. Si el nivel de azúcar está bajando, beba más carbohidratos líquidos solos. Si el nivel sube, beba más opciones líquidas libres.

Opciones para una dieta líquida de carbohidratos

(Cada porción equivale a 15 g de hidratos de carbono)

Gaseosa dietética común	$\frac{3}{4}$ de taza
Jugo de manzana	$\frac{1}{2}$ taza
Jugo de uvas blancas	$\frac{1}{4}$ de taza
Jugo de naranja (<i>sin pulpa</i>)	$\frac{3}{4}$ de taza
Jugo en polvo Tang (<i>no rojo</i>)	$\frac{1}{2}$ taza
Kool Aid endulzado con azúcar (<i>no rojo</i>)	$\frac{1}{2}$ taza
Gelatina común (<i>no roja</i>)	$\frac{1}{2}$ taza
Helado de agua en palito	1 entero
Miel	1 cucharada
Gatorade	1 taza
Caramelos tipo <i>lifesavers</i> (<i>no rojos</i>)	8

Opciones sin restricciones para una dieta líquida

Té solo	A gusto
Café negro	A gusto
Crystal Light (<i>no roja</i>)	A gusto
Gaseosa dietética	A gusto
Gelatina dietética (sin azúcar) (<i>no roja</i>)	A gusto
Caldo solo	A gusto