



DIETA DE LIQUIDOS CLAROS



¿Por qué se tiene que hacer dieta de líquidos claros?

- Antes de algunas pruebas médicas, como colonoscopias, cirugías o endoscopías, es importante que el sistema digestivo esté limpio. Esto se consigue con una dieta de líquidos claros porque:
- No dejan residuos en el estómago o intestinos.
- Son fáciles de digerir.
- Permiten mantenerte hidratado sin afectar los resultados del examen.
- Facilitan la visión clara del médico durante la prueba (especialmente si es con cámara, como en una colonoscopia).



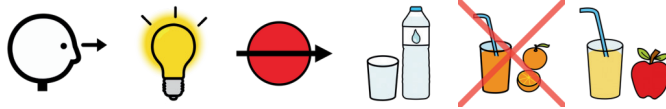
Los líquidos claros deben ser totalmente líquidos

- No son líquidos claros las texturas como cremas o batidos



Los líquidos claros deben ser traslúcidos

- Se debe ver la luz a través del líquido
- No son líquidos claros los zumos o néctares, porque no se puede ver a través de ellos.
- Si es un líquido claro el zumo de manzana, ya que se puede ver a través de él.



Los líquidos claros no tienen trozos ni semillas

- Un líquido claro es aquel que puede colarse.
- Ante la duda, es mejor colar el líquido.
- Los líquidos claros no tienen pulpa, trozos ni semillas.



Los líquidos claros no llevan lácteos ni bebidas vegetales



Los líquidos claros no llevan alcohol



Cómo usar el código QR para ver información de salud

1. Abre la cámara del móvil.
2. Apunta al código QR (ese cuadrado con dibujos).
3. Toca el mensaje que sale en pantalla.
4. Te llevará a una página con información de salud segura y verificada.





Bebidas que sí puedes tomar si haces dieta de líquidos claros

- Agua
- Agua con gas
- Refrescos
- Zumo de manzana.
- Caldo después de pasar por un colador
- Consomé
- Té o infusión, también puede llevar azúcar
- Café solo, también puede llevar azúcar
- Bebidas isotónicas (por ejemplo Aquarius®)



Bebidas que no puedes tomar si haces dieta de líquidos claros

- No puedes tomar yogur o batido
- No puedes tomar licuados
- No puedes tomar zumos o néctares.
- No puedes tomar sopa o cremas
- No puedes tomar leche
- No puedes tomar bebidas vegetales
- No puedes tomar alcohol



- Información verificada por la Dra. Raquel Souto, especialista de Aparato Digestivo del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fuente de información: conocimiento de los médicos especialistas del Hospital de Pontevedra. Se ha creado para el proyecto COMTA, creado por el Grupo de Investigación en Hepatología y EII del IIS Galicia Sur y los servicios de Digestivo y Endocrinología del Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)