



DIETA DE LIQUIDOS CLAROS



Por que se debe facer unha dieta de líquidos claros?

Antes dalgunhas probas médicas, como colonoscopias, cirurxías ou endoscopias, é importante que o sistema dixestivo estea limpo. Isto conséguese cunha dieta de líquidos claros porque:

- Non deixan residuos no estómago ou nos intestinos.
- Son fáciles de dixerir.
- Permiten manterte hidratado sen afectar os resultados da proba.
- Facilitan a visión clara do médico durante a proba (especialmente se é con cámara, como nunha colonoscopia).



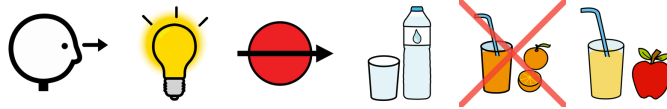
Os líquidos claros deben ser totalmente líquidos

- Non se consideran líquidos claros as texturas como cremas ou batidos.



Os líquidos claros deben ser translúcidos

- Debe verse a luz a través do líquido.
- Non son líquidos claros os zumes ou néctares, porque non se pode ver a través deles.
- Si é un líquido claro o zume de mazá, xa que se pode ver a través del.



Os líquidos claros non teñen anacos nin sementes

- Un líquido claro é aquel que se pode coar.
- En caso de dúbida, é mellor colalo.
- Os líquidos claros non levan polpa, anacos nin sementes.



Os líquidos claros non levan lácteos nin bebidas vexetais



Os líquidos claros non levan alcol



Como usar o código QR para ver información de saúde

1. Abre a cámara do móbil.
2. Apunta ao código QR (ese cadrado con debuxos).
3. Toca na mensaxe que aparece na pantalla.
4. Levarate a unha páxina con información de saúde segura e verificada.





Bebidas que si podes tomar se fas unha dieta de líquidos claros

- Auga
- Auga con gas
- Refrescos
- Zume de mazá
- Caldo despois de pasalo por un coador
- Consomé
- Té ou infusión, tamén pode levar azucre
- Café só, tamén pode levar azucre
- Bebidas isotónicas (por exemplo, Aquarius®)



Bebidas que non podes tomar se fas unha dieta de líquidos claros

- Non podes tomar iogur nin batido
- Non podes tomar bebidas trituradas
- Non podes tomar zumes nin néctares
- Non podes tomar sopa nin cremas
- Non podes tomar leite
- Non podes tomar bebidas vexetais
- Non podes tomar alcol



- Información verificada pola Dra. Raquel Souto, especialista en Aparello Dixestivo do Complexo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fonte da información: coñecemento dos médicos especialistas do Hospital de Pontevedra. Creouse para o proxecto COMTA, impulsado polo Grupo de Investigación en Hepatoloxía e EII do IIS Galicia Sur e os servizos de Dixestivo e Endocrinoloxía da Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Orixe: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licenza: CC (BY-NC-SA). Propiedade: Goberno de Aragón (España)