

Si tiene alguna pregunta, hágala a su enfermero o médico.

Dieta de Líquidos Claros

Los líquidos claros son líquidos transparentes. También son muy fáciles de digerir y no dejan residuos sin digerir en el intestino.

Propósito

Es posible que deba hacer una dieta de líquidos claros si se está recuperando de una irritación o infección del estómago o del intestino. Una dieta de líquidos claros lo ayuda a mantenerse hidratado y puede proporcionar algunas vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Una dieta de líquidos claros le da algo de energía en un momento en el cual la dieta completa no es posible o no se recomienda. Su dieta es temporal. No siga esta dieta más tiempo del indicado.

Es posible que se le pida que siga una dieta de líquidos claros si:

- Se está preparando para una cirugía o procedimiento especial, como una colonoscopia.
- Se está recuperando de un procedimiento.
- Siente náuseas, vómitos o sufre de diarrea.
- Solo puede tolerar líquidos en ese momento.

Elija estos alimentos

- Agua
- Bebidas deportivas (Gatorade®, Powerade®)
- Gaseosas (ginger ale, lima-limón)
- Caldo claro (pollo, vegetales o res)
- Bebidas frutales claras sin pulpa ni trozos de frutas
- Gelatina regular o saborizada sin frutas ni condimentos
- Barras de jugo congelado hechas de jugos claros sin trozos de frutas
- Café o té caliente o frío sin leche ni cremas de ningún tipo
- Jugos de frutas sin pulpa (jugo de manzana filtrado, jugo de arándano rojo, jugo de uva, limonada)

Ejemplo de menú de líquidos claros

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
1 taza de jugo de arándano 1 taza de caldo de pollo 1 recipiente de gelatina 1 taza de gaseosa clara Agua, hielo 1 taza de té	1 taza de jugo de uva 1 taza de caldo de res 1 taza de gaseosa clara Agua, hielo 1 paleta helada 1 taza de café	1 taza de jugo de manzana 1 recipiente de caldo de pollo 1 taza de gaseosa clara Agua, hielo 1 paleta helada 1 taza de té	1 taza de jugo de arándano rojo 1 paleta helada

Northwestern Medicine – Recursos de información médica

Para obtener información, comuníquese al Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en hlc@nm.org, o llame al 312.926.5465. Los profesionales de información médica pueden ayudarle a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web, en nm.org.

Para obtener ayuda en español, llame al Departamento de Representantes de los Pacientes al 312.926.3112.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos, fomentando una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente, proporcionando acceso a tratamientos y programas sin discriminación, y eliminando las desigualdades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363 y/o al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NMH Digestive Health Center and Nutrition Services