

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

Dieta baja en residuos para colonoscopia

Una dieta baja en residuos está diseñada para reducir el residuo de los alimentos que permanecen en los intestinos después de comer. Debe seguir la dieta baja en residuos durante un breve período antes de la colonoscopia para asegurarse de que los intestinos estén limpios y vacíos. Esto le permite al médico ver la mayor cantidad de intestino posible durante la colonoscopia.

Los alimentos que debe evitar mientras sigue esta dieta incluyen:

- Todas las frutas y verduras
- Legumbres, semillas y nueces
- Jugos con pulpa
- Leche y productos lácteos (no más de 2 tazas por día).

Comience la dieta baja en residuos 3 días antes de su procedimiento.

Siga las instrucciones de la colonoscopia acerca de cuándo debe comenzar una dieta de líquidos claros.

Dieta baja en residuos

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
Carne roja, aves, pescados y sustitutos de proteínas	Carne de res (tierna o molida) Pollo o pavo (tierno o molido) Huevos, Egg Beaters® Pescados, mariscos, crustáceos, atún Cordero (tierno o molido) Cerdo magro fresco (tierno o molido) Tofu	Carne que sea dura o fibrosa
Granos	Solo los alimentos elaborados con harina blanca refinada, como pan blanco, bagels, magdalenas inglesas, panecillos blancos, tortitas y pasta de harina blanca y refinada Pan árabe Cereales fríos (copos de maíz, Rice Krispies®, Special K®) Arroz blanco Tortillas (maíz o harina)	Avena Crema de trigo Panecillos Salvado Nueces, semillas Granos integrales

Dieta baja en residuos

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
Lácteos (no más de 2 tazas por día)	Leche, mantequilla o leche deslactosada Leche de soya, arroz o almendra Yogur regular, de soya, o deslactosado sin nueces, fruta, granola ni mezclas de chocolate Kéfir Queso suave, requesón, requesón deslactosado	Productos con semillas o nueces Si es intolerante a la lactosa, evite la leche y los alimentos elaborados con leche Yogur con frutas, nueces, granola o chocolate añadidos
Grasas	Tocino Mantequilla, margarina Aceite vegetal, aderezos para ensalada, mayonesa Crema o salsa espesa simple Crema batida, crema Mantequilla de maní cremosa y todas las mantequillas de nueces	Nueces, semillas Coco Aceitunas
Otro	Saltines, tostadas Melba, pretzels Patatas blancas (sin piel) Helado de agua, gelatina Azúcar, caramelos duros Condimentos Café, té Bebidas carbonatadas	Todas las frutas, pasas Todas las verduras (excepto las patatas blancas sin las pieles) Legumbres, frijoles Jugos con pulpa

Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica

Para obtener información, comuníquese con el 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