

*Si tiene
preguntas,
consulte 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

Una dieta de líquidos claros lo ayuda a mantenerse hidratado. Le 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. Seguirá esta dieta sólo por un corto tiempo. No siga esta dieta más tiempo del indicado.

Es posible que su equipo de atención 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
- Se está recuperando de irritación o infección en el estómago o los intestinos
- Siente náuseas, vómitos o sufre de diarrea
- Solo puede tolerar líquidos en ese momento

Elija estos alimentos

A continuación, se muestran algunos ejemplos de alimentos que puede consumir con una dieta de líquidos claros:

- 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, jugo de uva, limonada)

Ejemplo de menú de líquidos claros

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