

*Si tiene
preguntas,
consulte a
su enfermero
o médico.*

Dieta de líquidos completos

La dieta de líquidos completos incluye casi todos los líquidos (incluso leche) y algunos alimentos con pequeñas cantidades de fibra. La dieta de líquidos completos puede proporcionar muchos de los nutrientes que su cuerpo necesita, pero es posible que no proporcione suficientes vitaminas, minerales y fibra. Es fácil de digerir y deja poca comida en el estómago e intestino.

Propósito

Es posible que deba seguir la dieta de líquidos completos si tiene problemas para tragar alimentos sólidos o si solo puede tolerar líquidos completos en ese momento. Seguirá esta dieta sólo por un corto tiempo. No siga esta dieta más tiempo del indicado.

Elija estos alimentos

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados
Granos	Cereal aguado caliente
Productos lácteos	Batidos con leche Budín o natilla Helado, helado de agua o sorbete Leche (descremada, 1 %, 2 %, entera) Yogur con nueces, semillas o fruta Leche de soya, leche de almendra, leche de arroz, leche de coco, leche de castañas
Frutas	Jugos de frutas claros sin pulpa
Verduras	Sopas aguadas con verduras majadas Jugo de vegetales y frutas con o sin pulpa
Aceites	Aceite de almendras, aceite de aguacate, aceite de canola, aceite de castaña de cajú, aceite de maíz, aceite de semilla de uva, aceite de oliva, aceite de cártamo, aceite de sésamo, aceite de soya, aceite de girasol
Otros	Salsa Jarabe Paletas heladas Gelatina (Jell-O®) Sopas de crema colada Caldos de pollo, res o vegetales

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados
Bebidas	Agua, hielo Bebidas gaseosas, limonada Café, té y otras bebidas calientes Suplementos nutricionales (Ensure®, Boost®)

Ejemplo de menú de dieta de líquidos completos

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
1/2 taza de jugo de naranja (sin pulpa) 1 taza de farina 1 taza de leche 1 recipiente de yogur con nueces, semillas o fruta 1 taza de café	1 taza de jugo de manzana 1 taza de sopa de tomate 1/2 taza de budín de vainilla 1 taza de batido de chocolate con alto contenido de proteínas 1 taza de té	1 taza de jugo de uva 1 taza de leche 1 taza de batido de vainilla con alto contenido de proteínas 1 taza de sopa de crema de brócoli licuada y colada 1/2 taza de natilla	1 taza de batido de chocolate con alto contenido de proteínas