

*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