DIETA DE BAJO RESIDUO Y BAJA EN FIBRA

LOW RESIDUE/LOW FIBER DIET

Se recomienda esta dieta para su uso antes de la limpieza del intestino para la Colonoscopia. Después de que se termine el procedimiento es recomendable una dieta alta en fibra.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:	ALIMENTOS QUE HAY QUE EVITAR:
PANES Y GRANOS • Panes refinados, pan tostado, panqués, galletas, "muffins", "crackers", "pancakes", y "waffles". • Pan blanco o de centeno o panecillos bajos en calorías. • Galletas saladas, "Melba toast" • Cereales refinados listos para comerse como arroz o trigo inflado • Trigo refinado cocido, maíz o cereal de arroz. • Avena colada, sémola y harina. • Cereales fríos refinados hechos de arroz, maíz o avena ("Rice Krispies", "Cornflakes", "Cheerios"). • Arroz blanco, pasta refinada, macarrones, fideo. **VEGETALES:** • La mayoría de los vegetales tiernos enlatados o cocinados sin semillas como las zanahorias, puntas de espárragos, betabeles, ejotes verdes o encerados, calabaza, espinaca, calabaza (bellota), sin semillas, papas (sin piel) habas cocidas coladas en puré y chícharos sin piel. **FRUTAS:** • La mayoría de las frutas cocidas o enlatadas, coctel de frutas, aguacate, salsa de manzana, chabacanos, duraznos, peras (sin piel y semillas), ciruelas en puré y plátanos maduros. • Jugo de frutas colado • **LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS:** • Leche, queso ligero, queso cottage. • Yogurt (sin moras) • Helado (sin fruta o nueces) *limite la leche o productos lácteos a 2 tazas por día. **CARNE:** • Carne tierna, cordero, jamón, ternera, puerco, pescado, mariscos, aves de corral ya sea molida o guisada y vísceras. • Huevos • Mantequilla de cacahuate suave **GRASA Y BOCADILLOS:** • Margarina, mantequilla, aceites vegetales, mayonesa, sustitutos de crema, tocino crujiente, salsas sencillas y vinagreta. • Chocolate • Consomé, sopas de crema coladas (sin maíz), preparadas con los ingredientes permitidos. **MISC:** • Sal, salsa de soya, salsa de tomate • Especies poco picantes con moderación, salsa blanca. • Azúcar, miel, jalea, almíbar. • Jugo de limón, vinagre, vainilla y otros extractos de saborizantes. • Café, té, bebidas carbonadas y bebidas de frutas (sin pulpa).	**PAN/GRANOS INTEGRALES** • Cualquier producto de pan hecho con harina de grano integral o harina Graham, salvado, semillas, nueces, coco o fruta fresca o seca, pan de maíz y galletas Graham. • Cualquiera con grano integral, salvado, o cereal de granola, avena, y cereal con semillas, nueces, coco o fruta seca. • Salvado, cebada, arroz integral y arroz silvestre. **VEGETALES:** • Vegetales crudos y vegetales con semillas, col, calabaza de invierno y chícharos. **FRUTAS:** • Fruta cruda o seca, todas las moras. • Jugo de ciruela. **LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS:** • Yogurt que contenga piel de fruta o semillas. **CARNE:** • Carnes fibrosas duras con cartílago, mariscos con tejido conectivo duro. • Carnes preparadas con ingredientes que contengan granos integrales, semillas o nueces. • Frijoles secos, legumbres, chícharos y lentejas. • Mantequilla de cacahuate con pedacitos. • Almejas y ostras crudas. **GRASA Y COLACIÓN** • Cualquiera hecha con harina de grano integral, salvado, semillas, nueces, coco o fruta seca. • Nueces, semillas y palomitas de maíz. • Pasitas, semillas, especies con semilla, pepinillos, aceitunas, nueces, mostazas con especies y pepinillos agriculces picados. • Vinagreta altamente sazonada. • Mermelada con nueces o semillas. • **MISC:** • Bebidas y gelatinas que tengan color rojo o morado 24 horas antes del procedimiento.