

Instrucciones de alta: Cómo seguir una dieta de líquidos claros

Su proveedor de atención médica le ha indicado que siga una dieta de líquidos claros. Esta dieta temporal suele ordenarse antes de una intervención quirúrgica o pruebas médicas en las que se requiere que no haya comida en el estómago ni en el intestino. También puede ordenarse después de ciertas intervenciones quirúrgicas, o en aquellos casos en los que un paciente no pueda comer alimentos sólidos. La dieta de líquidos claros es fácil de digerir y ayuda al cuerpo a acostumbrarse de nuevo a la comida de forma gradual.

Cuidados en el hogar

- Recuerde que esta dieta es temporal. No siga esta dieta por más tiempo que el indicado. No proporciona suficiente energía ni proteínas para una nutrición adecuada.
- Si sigue esta dieta por más de 3 a 4 días, quizás necesite suplementos nutricionales o vitamínicos. Hable de esto con el proveedor de atención médica.
- Lleve la cuenta de todo lo que come y bebe, y en qué cantidad, mientras siga esta dieta. Anote todo esto en un cuaderno y llévelo a las visitas con su proveedor de atención médica.

Alimentos permitidos

Estos son los alimentos que puede consumir cuando sigue una dieta de líquidos claros:

- Agua; trocitos de hielo
- Jugos de fruta sin pulpa, como jugo de manzana filtrado, jugo de uva o de arándano y limonada sin pulpa
- Refrescos o ponches de fruta sin pulpa ni trozos de fruta
- Café o té calientes o fríos (sin leche ni cremas de ningún tipo)
- Refrescos transparentes (de lima-limón o jengibre)
- Bebidas para deportistas
- Sopas claras (como caldo o consomé sin grasa y bajo en sodio)
- Gelatina con sabor añadido o sin él (no agregue frutas ni cualquier otra cosa)
- Barras de jugo de fruta congelado hechas de jugo sin pulpa ni trozos de fruta

Evite estos alimentos

- Jugos de fruta con pulpa o néctar, como jugo de ciruela
- Leche, yogur y pudín
- Sopas a base de crema

- Ningún alimento o bebida que no esté en la lista aprobada anterior

Pregunte al proveedor de atención médica si debe evitar alimentos o líquidos que contengan colorantes rojos o morados. Pueden dejar resultados que parezcan sangre en las pruebas.

Seguimiento

Asista a las citas de seguimiento con el proveedor de atención médica según le hayan indicado.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100.4 ° F (38 °C) o superior, o según lo que le haya indicado el proveedor de atención médica
- Diarrea que dura más de 24 horas
- Vómitos persistentes
- Dificultad para orinar
- Dificultad para eliminar los gases
- Dolor abdominal con hinchazón y cólicos