

# Instrucciones de alta: Cómo seguir una dieta líquida completa

Su proveedor de atención médica le ha indicado que siga temporalmente una dieta líquida completa. Quizás tenga problemas para tragar alimentos sólidos. También puede ordenarse después de una cirugía para pacientes que no estén listos todavía para comer alimentos sólidos o que necesiten una transición gradual a la comida sólida. Esta es la información que necesita acerca de este tipo de dieta.

## Cuidados en el hogar

- Recuerde que esta dieta es temporal. No la mantenga durante un período más largo del indicado, ya que no proporciona suficiente fibra, vitaminas ni minerales.
- Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si mantiene esta dieta durante más de 5 días. Es posible que necesite suplementos nutritivos o vitamínicos.
- Lleve la cuenta de la cantidad de líquido que bebe y de todo lo que come mientras siga esta dieta. Anote todo esto en un cuaderno y llévelo a las visitas con su proveedor de atención médica.

## Alimentos permitidos

- Escoja jugos de fruta sin pulpa, como jugo de manzana, de uva o de arándano y néctares.
- Escoja bebidas como café, té (caliente o frío), bebidas con sabor a fruta, refrescos, agua, leche (entera, sin grasa, 1 % o 2 %), crema, bebidas de desayuno instantáneo o bebidas de reemplazo de comidas.
- Escoja postres y refrigerios como hielo de jugo de fruta (sin trozos de fruta), yogur natural o de vainilla, gelatina sola, caramelos duros, paletas heladas, natillas, yogur congelado, batidos sin trozos, helado (sin frutos secos ni golosinas) y pudín.
- Escoja caldos, consomés sin grasa o sopas en crema coladas.
- Escoja cereales refinados para consumir en caliente, como gachas, y sémola de maíz.

## Alimentos que debe evitar

- No coma fruta enlatada, fresca ni congelada.
- No consuma sopas que contengan verduras, fideos, arroz, carne ni otros trozos de alimentos.
- No coma verduras, pan, productos elaborados con granos o cereales integrales, carne de res, de pollo, de pescado, huevos, sustitutos de la carne de res (como frutos secos, mantequilla de frutos secos, tofu, soya), queso duro, aceites, mantequilla ni margarina.

## Seguimiento

Programe una cita de seguimiento según le indiquen.

## **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 (38.0 °C) o superior, o según lo recomendado por el proveedor de atención médica
- Diarrea que dura más de 1 día
- Vómitos persistentes
- Dificultad para orinar
- Dificultad para eliminar los gases
- Dolor abdominal con hinchazón y cólicos