

DIETA DE LÍQUIDOS TRANSPARENTES



Una dieta transparente es darle un breve período para descansar y limpiar su tracto digestivo, y a la vez hidratarlo y energizarlo. Excluye alimentos sólidos y líquidos que no son transparentes. El aparato digestivo absorbe fácilmente los líquidos transparentes, estos también les permiten a los técnicos ver de forma clara su tracto digestivo durante una prueba de imágenes.

La dieta de líquidos transparentes incluye:

- Bebidas nutricionales transparentes
- Agua, natural, carbonatada o saborizada
- Bebidas carbonatadas, incluidas gaseosas oscuras, como la bebida cola y cerveza de raíz
- Jugos de fruta sin pulpa, como jugo de manzana o de uva blanca
- Bebidas con sabor a fruta, como limonada (que no sean rojas ni púrpura)
- Gelatina sin fruta
- Té o café sin leche, crema ni sustituto de crema no lácteo
- Bebidas deportivas/Gatorade (no rojo ni púrpura)
- Caldo desgrasado y transparente, como cubitos o consomé
- Azúcar o miel
- Caramelos duros, como gotas de limón o pastillas de menta
- Helados de agua sin pulpa (no rojos ni púrpura)
- Gelatina (no roja ni púrpura)

EVITE CUALQUIER LÍQUIDO QUE SEA ROJO O PÚRPURA

Para evitar sentir hambre y estar hidratado, beba una variedad de líquidos transparentes durante el día.