



## *Ejemplo de dieta e instrucciones para la realización de una colonoscopia*

Hemos desarrollado la siguiente dieta para que su experiencia de preparación sea lo más agradable y fluida posible. Puede seguir el plan de comidas sugerido a continuación o puede elegir cualquier otra comida enumerada o de la lista de sustitución. Recuerde que no debe ingerir alimentos sólidos el día anterior al procedimiento ni el mismo día. Recuerde que debe dejar de comer y beber (incluida el agua) cuatro (4) horas antes de su cita. Limite la ingesta de café, té o refrescos de cola a solo 2 porciones por día. Comuníquese con la oficina si tiene alguna pregunta sobre su preparación o las instrucciones para la dieta.

### *Día 1 (para citas por la mañana y por la tarde)*

#### *Desayuno*

Café negro con azúcar o edulcorante a su elección (sin leche/crema o crema instantánea)  
Té caliente con azúcar, miel o edulcorante a su elección (puede añadir jugo de limón si lo desea, pero sin pulpa)  
Coke/Diet Coke  
Jugo de uva blanca  
Caldo de pollo

#### *Colación matutina*

Jell-O (lima, limón, naranja, melocotón)  
Ginger Ale/Diet Ginger Ale

#### *Almuerzo*

Consomé de ternera  
Té helado con azúcar, miel o edulcorante a su elección (puede añadir jugo de limón si lo desea, pero sin pulpa)  
Jugo de manzana

#### *Merienda*

Paleta helada sin partículas de fruta (limón, naranja, lima)  
Sprite/Sprite light

#### *Cena*

Caldo de pollo/ternera  
Limonada/limonada light  
Jell-O (lima, limón, naranja, melocotón)



**CHARLOTTE  
GASTROENTEROLOGY &  
HEPATOLOGY**

*Colación nocturna*

Helado italiano de limón

Ginger Ale/Diet Ginger Ale (puede mezclarse con helado italiano para hacer un granizado espumoso)

*Día 2 (solo para citas por la tarde)*

*Desayuno*

Té/café negro con azúcar o edulcorante a su elección (sin leche/crema o crema instantánea)

Coke/Diet Coke

Jugo de manzana

Caldo de pollo

*Opciones de sustitución*

Bebidas proteicas claras con sabor a frutas (como Isopure) que no sean rojas ni moradas

Gatorade (ni rojo ni morado)

Crystal Light (ni rojo ni morado)

Aguas saborizadas/con gas

Refrescos claros (light/regulares)

Puede consumir sopa de pollo con fideos colada o sopa de cebolla francesa (deseche el pollo, los fideos y/o las cebollas)