

Dieta baja en residuos

Una dieta baja en residuos limita la fibra y otros alimentos que pueden interferir con la limpieza intestinal. Si sigues un residuo bajo

dieta antes de la colonoscopia, facilitará que su médico examine el colon y encuentre pólipos y reduzca la cantidad de pólipos.

el riesgo de cáncer.

Comience una dieta baja en residuos 3 días antes de su colonoscopia.

Alimentos que puede tener:

- Cualquier bebida clara (evite el rojo y el morado)
- Panes
 - o Pan refinado (blanco), bagels, panecillos, muffins ingleses, galletas saladas, panqueques, waffles, pita
 - o Cereales refinados como Rice Chex, Rice Krispies, Special K
 - o Patatas sin piel
 - o Arroz blanco
 - o Pasta
- Fruta
 - o Fruta enlatada o cocida sin semillas
 - o Puré de manzana
 - o Plátano
- Verduras
 - o Verduras cocidas sin semillas
 - o Jugo de verduras
- Carne y proteínas
 - o Pescado tierno cocido, aves, carne de res, cerdo y jamón
 - o Huevos
 - o Mantequilla de maní cremosa

Alimentos que NO DEBE comer:

- Cualquier bebida con pulpa o semillas
- Cualquier suplemento con fibra

Dieta baja en residuos

- Pan

- o Pan, cereal o pasta integral

- o Avena

- o Granola

- o Cualquier pan, cereal, galleta o pasta hecha con semillas o nueces

- o Pan de maíz

- o Arroz integral o arroz salvaje

- o Cáscaras de patata

Dieta baja en residuos (continuación)

Más alimentos que NO DEBE comer:

- Fruta

- o Fruta cruda (los plátanos están bien)

- o Piña, naranjas, pomelo enlatados

- o Frutos secos

- o Todas las bayas y melones

- o Coco

- o Aguacate

- Verduras

- o Todas las verduras crudas (NO lechuga, cebolla, apio, pepino, champiñones y espinacas)

- o Todas las verduras con semillas

- o Verduras cocidas fibrosas y duras, como: alcachofas, espárragos, judías, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, apio, maíz (¡SIN MAÍZ!), pepino, berenjena, champiñones, guisantes, pimientos, chucrut, espinacas, tomates, calabaza y calabacín

- Carne y proteínas

- o Carne fibrosa dura como bistec, chuleta de cerdo

- o Cerda

- o Perritos calientes con piel

- o Salami y embutidos

- o Mantequilla de cacahuete crujiente

Dieta baja en residuos

- Otro

- o Palomitas de maíz

- o Semillas y frutos secos

Llame a la oficina durante el horario comercial habitual si tiene alguna pregunta.

918-438-7050, de lunes a jueves de 8:00 a.m. a 4:30 p.m., viernes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.