



Dieta de preparación para colonoscopia (3 días antes de la prueba)

Lamentablemente, no podemos indicar todos los alimentos que existen. Si algún alimento no aparece indicado, use su mejor criterio.

Grupo alimentario	Alimentos permitidos	Alimentos prohibidos
Leche y lácteos	<p>Leche y lácteos incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leche de vaca Helado Yogur Queso Crema 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur de frutas Cualquier helado o queso con frutos secos o semillas Cualquier producto lácteo si tiene intolerancia a la lactosa
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Café y té Bebidas carbonatadas Jugo de manzana Jugo filtrado Agua (del grifo, embotellada, de coco) Leche vegetal (de coco y de almendra) Bebidas de frutas sin pulpa, como ponche Kool-Aid o Hi-C (excepto de color rojo o púrpura) Suplementos nutricionales sin fibra añadida, como Boost o Ensure 	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier bebida que contenga pulpa o semillas, como jugo de naranja o toronja Jugo de ciruela Suplementos nutricionales con fibra Tomate o jugos de marca V8
Pan, cereales y almidón	<ul style="list-style-type: none"> Pan, bollos, <i>bagels</i>, <i>muffins</i>, pan de pita, panecillos, bizcochos, galletas saladas, panqueques, gofres u hojaldres refinados Patatas y batatas sin piel Arroz blanco Pasta refinada Tortillas (maíz o harina) Cereales refinados cocidos y de desayuno, como sémola de maíz molido, harina, crema de trigo o de arroz, Cheerios, Corn o Rice Chex, Cornflakes, Rice Krispies, Special K 	<ul style="list-style-type: none"> Pan con alto contenido en fibra Dave's Killer Bread Pan, pasta y cereales integrales Avena Granola Cualquier pan, cereal, galleta salada o pasta hecha de semillas, frutos secos, coco o fruta fresca o desecada Pan de maíz Arroz integral Germen de trigo Salvado Pan con brotes Arroz salvaje Cebada Pieles de patatas Galletas saladas de tipo Graham Quínoa
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Fruta cocida o en conserva sin piel o semillas (duraznos, peras, albaricoques, manzanas) Puré de manzana Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca (excepto bananas) Piña, naranja, uvas y frutas variadas en conserva Frutas desecadas Cualquier baya, melón Salsa de arándanos rojos Aguacate Coco
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> Verduras tiernas, cocidas, frescas, en conserva y congeladas sin semillas, como zanahorias peladas y ejotes Jugo de verduras filtrado Jugo de tomate filtrado 	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier verdura fresca, como lechuga, cebolla, apio, pepino, setas, cebolletas, etc. Verduras con semillas Remolacha Verduras cocinadas fibrosas y duras como: alcachofas, espárragos, habas, brócoli y coliflor, coles de Bruselas, apio, maíz, pepino, berenjena, setas, cebolla, arvejas (guisantes), chucrut y repollo, espinacas, tomate, calabacín y calabacitas de verano e invierno
Carne y sustitutos de carne	<ul style="list-style-type: none"> Pescado, aves, res, cordero, cerdo, jamón, ternera y otras carnes orgánicas cocinadas y tiernas Huevos Queso Tofu Atún Crema de cacahuete y de otros frutos secos que sea suave 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes no tiernas Cartílago Perritos calientes Salami, embutidos Sustitutos de carne hecha de cereales integrales, frutos secos o semillas Frijoles, arvejas, lentejas Crema de cacahuete y de otros frutos secos que sea crujiente
Variados	<ul style="list-style-type: none"> Sal, azúcar o hierbas y especias molidas o en copos Vinagre Chocolate Mantequilla Mostaza Salsa de soja Gelatina (pero no mermelada ni confituras) Miel Mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> Kétchup Pimienta Especias con semillas Semillas y frutos secos Palomitas de maíz Mermeladas o confituras Pepinillos y aceitunas Coco