

**Board Certified in Gastroenterology**

## Dieta baja en fibra para la preparación de la colonoscopia.

Tres días antes de la colonoscopia, consulte la nota abajo de dieta baja en fibra para ver lo que puede comer los días anteriores.

Dos días antes, continúe comiendo solo alimentos bajos en fibra.

### Typo de Comida o Bebida

### Si (Esta bien para comer)

### No (Evitar esta comida)

#### Leche y Lacteos



#### Esta bien para comer:

- Leche
- Crema
- Chocolate Caliente
- Queso
- Suero de la leche
- Yogur
- Crema Agria

#### NO mezclar yogur con:

- Nueces, Semillas, granola
- Frutas con piel or semilla

#### Pan y Grano



#### Esta bien para comer:

- Panes y granos echo con harina blanca refinada (incluidos panecillos, pasta)
- Arroz blanco
- Galletas saladas (Saltines)
- Cereal bajo en fibra (includio arroz inflado, crema, de trigo, cereal de maiz)

#### SIN cereales integrales ni con alto contenido de fibra:

- Arroz integral o salvaje
- Pan, panecillos, pasta o galletas integrals
- Cereal de grano entero o alto en fibra (incluyendo granola, salvado de pasas, avena)
- Pan o cereal con nueces o semillas

#### Carne



#### Esta bien para comer:

- Pollo
- Pavo
- Cordero
- Cerdo
- Ternera
- Pescado y fruto de mar
- Huevos
- Tofu

#### SIN carne dura con cartilago

*Board Certified in Gastroenterology*

**Dieta baja en fibra para la preparación de la colonoscopia.**

Typo de Comida o Bebida

Si (Esta bien para comer)

No (Evitar esta comida)

**Frijoles**



NINGUNO

**NO:**

- Gandules secos
- Garbanzo, frijoles rojos, Pintos, frijoles negros
- Lenteja
- Any other legume

**Frutas**



**Esta bien para comer:**

- Jugo de fruta sin pulpa
- Pure de manzana
- Melon
- Melocoton
- Frutas en latas sin las cascara

**SIN semillas, piel, membranas; o frutos secos:**

- Semillas, cascara, fruta secas, frutas con semillas, fresas, pina, manzanas, naranjas, Sandias
- Frutas en latas con las cascara
- Pasas

**Vegetales**



**Está bien para algunos si están cocidos o enlatados:**

- Vegetales en latas, cocinada sin cascara
- Papas sin cascara
- Pepinos sin semillas

**NO raw, skin, seeds, peel; or certain other vegetables:**

- Maiz
- Papas con cascara
- Tomates
- Pepinos con semillas
- Repollo
- Guisantes
- Calabazas
- Cebollas

**Nuezes/Semillas**



**Esta bien para comer:**

- Mantequilla de mani (suave)

**NO nuezes o semillas:**

- Nuezes enteras
- Almendras
- Girasols
- Hinojos

Board Certified in Gastroenterology

## Dieta baja en fibra para la preparación de la colonoscopia.

### Typo de Comida o Bebida

### Si (Esta bien para comer)

### No (Evitar esta comida)

#### Grasas y Aceites



#### Esta bien para comer:

- Mantequilla
- Aceite de vegetales
- Mayonesa
- Alino para ensaladas hecho sin nueces/semillas

#### NO Alino para ensaladas hecho con nueces/semillas

#### Sopas



#### Esta bien para comer:

- caldo
- Leche o crema

#### No:

- Chili con carne
- Lentejas
- Sopa de frijoles
- Sopa de maiz
- Sopa de guisantes

#### Postres



#### Esta bien para comer:

- Pudín
- Helado
- Sorbete
- Gelatina de naranja o de limon
- Galletas o tortas hechos con harina blanca, preparados sin semillas, frutas secas, o nueces

#### NO:

- Coco
- Cualquier cosa con nueces
- Cualquier cosa con colorante rojo o morado agregado
- Galletas o tortas con nueces

#### Bebidas



#### Esta bien para comer:

- Café
- Te
- Chocolate caliente
- Bebidas de frutas claras
- Refrescos y otras bebidas carbonatadas
- Ensure, Boost, o Enlive sin fibra añadida

#### NO:

- Jugo de fruta y de vegetales sin pulpa
- Bebidas con color rojo o morado

*Board Certified in Gastroenterology*

**Dieta baja en fibra para la preparación de la colonoscopia.**

Typo de Comida o Bebida

Si (Esta bien para comer)

No (Evitar esta comida)

Otras



**Esta bien para comer:**

- Azucar
- Sal
- Jalea
- Miel de abeja
- Jugo de limon

**NO:**

- Coco
- Palomitas
- Jalea con fruta
- Mermelada
- Pepenillos
- Aceitunas
- Mostaza