

## Dieta de Líquidos Transparentes

Una dieta de líquidos transparentes es justamente eso, una dieta que consiste de alimentos y bebidas hechas de líquidos transparentes. Este tipo de dieta se digiere fácilmente y no deja residuos en el tracto gastrointestinal.

Una dieta de líquidos transparentes puede ser necesaria cuando el tracto gastrointestinal necesita estar libre de alimentos o necesita descansar, por ejemplo:

- Antes de someterse a una prueba o procedimiento que involucre al estómago o intestinos
- Después de cirugía, para comenzar la transición de regreso a los alimentos regulares
- Durante brotes de algunos problemas digestivos, como diverticulitis
- Aunque esta dieta permite una hidratación adecuada, no proporciona suficientes calorías y nutrientes. Por lo tanto, no debería seguir esta dieta por más de tres días y sólo la debería seguir con la supervisión cuidadosa por parte de un médico.

### Alimentos Permitidos

- Agua
- Té o café (sin crema)
- Jugos sin pulpa:
- Manzana
- Uva
- Arándano
- Ciruela pasa
- Limonada
- Refresco
- Caldo o bouillon transparente
- Gelatina (sin trozos de fruta) (**no rojo, azul, o morado**)
- Paletas heladas (sin fruta o crema) (**no rojo, azul, o morado**)
- Helado italiano

También están permitidos los siguientes condimentos: azúcar, sal, y pimienta.