

## Indicaciones para una dieta con bajo contenido de fibra

<b>Alimentos recomendados:</b>	<b>Alimentos que deben evitarse:</b>
<b>Pan, cereal, arroz y pasta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan blanco, bolillos, bísquets y cruasanes o cuernos, tostada Melba</li> <li>- Gofres (<i>waffles</i>) , tostada francesa y crepas o panqueques</li> <li>- Arroz blanco, fideos o tallarines, pasta, macarrones y papas cocidas y sin cáscara</li> <li>- Galletas, galletas saladas</li> <li>- Cereales cocidos: fécula (<i>farina</i>), <i>Cream of Rice</i></li> <li>- Cereales fríos: <i>Puffed Rice</i>, <i>Rice Krispies</i>, <i>Corn Flakes</i> y <i>Special K</i></li> </ul>	<b>Pan, cereal, arroz y pasta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Panes o bolillos que contengan nueces, semillas o frutas</li> <li>- Pan integral, pan de centeno integral (<i>pumpernickel</i>), pan de centeno (<i>rye</i>) y pan de maíz (<i>cornbread</i>)</li> <li>- Papas con la cáscara, arroz integral (<i>brown rice</i>) o arroz silvestre (<i>wild rice</i>) y kasha (alforfón o <i>buckwheat</i>)</li> </ul>
<b>Verduras:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras tiernas cocidas y enlatadas, sin semillas: zanahorias, puntas de espárragos, habichuelas o ejotes verdes y amarillos, calabaza, espinacas, pallar (poroto blanco)</li> </ul>	<b>Verduras:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras crudas o cocidas al vapor</li> <li>- Verduras con semillas</li> <li>- <i>Sauerkraut</i> (chucrut o col fermentada)</li> <li>- Zapallo, arvejas o chícharos, brócoli, coles de Bruselas, col o repollo, cebollas, coliflor, frijoles al horno, arvejas o chícharos y maíz o elote</li> </ul>
<b>Frutas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugo de frutas colado</li> <li>- Frutas enlatadas, excepto piña</li> <li>- Plátanos (bananas) maduros</li> <li>- Melones</li> </ul>	<b>Frutas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciruelas pasas y jugo de ciruelas pasas</li> <li>- Frutas crudas o secas</li> <li>- Todo tipo de bayas o moras, higos, dátiles y pasas</li> </ul>
<b>Leche y productos lácteos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche regular o con sabores</li> <li>- Yogur, natilla y helado (nieve)</li> <li>- Queso y requesón (queso <i>cottage</i>)</li> </ul>	<b>Leche y productos lácteos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur que contenga nueces o semillas</li> </ul>
<b>Carnes y otras proteínas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne de res molida bien cocida y suave, cordero, jamón, ternera, cerdo, pescado, aves y vísceras</li> <li>- Huevos</li> <li>- Mantequilla de cacahuete (<i>maní</i>) cremosa, sin trozos</li> </ul>	<b>Carnes y otras proteínas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carnes duras y fibrosas con cartílago</li> <li>- Frijoles secos, arvejas o chícharos y lentejas</li> <li>- Mantequilla de cacahuete (<i>maní</i>) con trozos</li> <li>- Tofú</li> </ul>
<b>Grasas, meriendas, dulces, condimentos y bebidas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Margarina, mantequilla, aceites, mayonesa, crema agria y aderezo para ensaladas</li> <li>- Salsa de carne (<i>gravy</i>) simple</li> <li>- Azúcar, jalea transparente, miel y sirope</li> <li>- Especias, hierbas cocidas, consomé, caldo y sopas preparadas con las verduras permitidas</li> <li>- Café, té y refrescos carbonatados o gaseosas</li> <li>- Tortas o pasteles simples y galletitas</li> <li>- Gelatina, flan, natilla, helado o nieve, sorbete, paletas heladas</li> <li>- Ketchup, mostaza, sal, pimienta y especias molidas</li> <li>- Caramelos duros o “<i>pretzels</i>”</li> </ul>	<b>Grasas, meriendas, dulces, condimentos y bebidas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nueces, semillas y coco</li> <li>- Mermeladas, jaleas y conservas</li> <li>- Pepinillos encurtidos, aceitunas, salsa de pepinillos (<i>relish</i>) y rábano picante (<i>horseradish</i>)</li> <li>- Todos los postres que contengan nueces, semillas, frutas secas, coco, o hechos de granos integrales o salvado (<i>bran</i>)</li> <li>- Dulces hechos con nueces o semillas</li> <li>- Palomitas de maíz (<i>popcorn</i>)</li> <li>- Galletas y hojuelitas (<i>chips</i>) para merendar hechas con grano entero o salvado</li> </ul>

### Recomendaciones para la limpieza del colon

Ningún método de preparación del colon es fácil ni está libre de molestias; sin embargo, la precisión y los resultados del examen de colonoscopia dependen de lo bien que se haya evacuado y limpiado el colon. Si no se hace de manera adecuada, podría ser necesario repetir el proceso de preparación y el procedimiento en su totalidad. Cuanto más esfuerzo haga por hacer bien la preparación, más seguridad tendrá de haberse hecho un examen completo. Durante el proceso de limpieza podría experimentar distensión abdominal y náusea. Por favor lea las siguientes recomendaciones para facilitar este proceso lo más posible.

- Podría comprar un pequeño envase de toallitas húmedas desechables sin alcohol para bebés para aliviar la irritación anal. También puede aplicarse Vaselina para ayudar a proteger la piel contra la irritación.
- Puede usar cremas de hidrocortisona y tratamientos para las hemorroides que se obtienen sin receta, o toallitas desechables *Tucks* según sea necesario.
- Enfríe la solución en el refrigerador o poniendo el envase en un tazón con hielo. NO agregue hielo en el vaso.
- Ponga una alarma que suene cada 15 minutos; tómese el vaso de solución completo rápidamente. La acción de esta preparación es parcialmente un síndrome de “purgar” o “descargar”: si la solución entra rápidamente al cuerpo (si se descarga), ayudará a limpiar o evacuar el colon.
- ¡Permanezca cerca del inodoro!
- Tenga en cuenta que se va a sentir incómodo hasta que las heces hayan sido evacuadas del colon (en aproximadamente 2-4 horas).
- Tendrá diarrea y podría sentir escalofríos. Vístase cómodamente.
- Aún cuando esté sentado en el inodoro, continúe tomando la solución cada 15 minutos. Recuerde, “descargarlo” es parte de cómo esto funciona.
- Si tiene náusea o vómitos, enjuáguese la boca con agua, tome un descanso de 15 a 30 minutos y continúe tomándose la solución de preparación.
- Chupe unos cuantos caramelos duros (que no sean de color rojo ni morado).
- Finalmente sus deposiciones serán líquidas y lo suficientemente transparentes que podrá ver el fondo del inodoro a través de ellas. Continúe tomando la solución hasta que se la termine toda.

Si ha seguido las instrucciones de preparación para este procedimiento Y sus deposiciones ya no tienen forma, sino que consisten de un líquido transparente o amarillo, está listo para el examen. Si no está seguro de que tiene el colon limpio, por favor llame a nuestras oficinas al 612-871-1145.