

DIETA SIN RESIDUOS

El objetivo es ingerir menos de 10-15 gramos de fibra al día, manteniendo un adecuado aporte de proteínas, líquidos, sales y minerales. Si tuviera que mantener esta dieta mucho tiempo, puede precisar suplementos nutricionales de vitamina C, calcio, ácido fólico y otros, lo cual sería indicado por su médico.

| ALIMENTOS RECOMENDADOS | | | | | |
|---|---|---------------|--|---|--|
| 1. LÁCTEOS | Hasta 2 tazas al día de productos lácteos blandos: Yogur, queso blando, leche, natillas, flan. | | | | |
| 2. PANES Y GRANOS | Siempre que tengan menos de 0.5 gramos de fibra por porción, puede consumir panes blancos, refinados, cereales secos (Special K, arroz inflado, copos de maíz o Corn Flakes), pasta no integral y galletas. | | | | |
| 3. VERDURAS (*NO tome verduras crudas que se puedan comer cocidas). | <table border="1"> <thead> <tr> <th>CRUDAS</th> <th>COCIDAS, ENLATADAS, EN ZUMO (SIN SEMILLAS NI PULPA)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Lechuga (hojas, sin tronco). - Pepino. - Cebolla. - Calabacín. </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Calabaza (y calabaza amarilla sin semillas). - Espinaca. - Berenjena. - Patatas (sin cáscara). - Fréjoles verdes. - Espárragos. - Remolacha. - Zanahoria. </td> </tr> </tbody> </table> | CRUDAS | COCIDAS, ENLATADAS, EN ZUMO (SIN SEMILLAS NI PULPA) | <ul style="list-style-type: none"> - Lechuga (hojas, sin tronco). - Pepino. - Cebolla. - Calabacín. | <ul style="list-style-type: none"> - Calabaza (y calabaza amarilla sin semillas). - Espinaca. - Berenjena. - Patatas (sin cáscara). - Fréjoles verdes. - Espárragos. - Remolacha. - Zanahoria. |
| CRUDAS | COCIDAS, ENLATADAS, EN ZUMO (SIN SEMILLAS NI PULPA) | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Lechuga (hojas, sin tronco). - Pepino. - Cebolla. - Calabacín. | <ul style="list-style-type: none"> - Calabaza (y calabaza amarilla sin semillas). - Espinaca. - Berenjena. - Patatas (sin cáscara). - Fréjoles verdes. - Espárragos. - Remolacha. - Zanahoria. | | | | |
| 4. FRUTAS | <ul style="list-style-type: none"> - Zumos de fruta sin pulpa. - Frutas enlatadas o en compota (manzana). - Albaricoque. - Plátano. - Melón. - Sandía. - Nectarina. - Melocotón. - Ciruela (muy madura y sin piel). | | | | |
| 5. PROTEÍNAS | <ul style="list-style-type: none"> - Carne cocida (tierna, no difícil de masticar o cartilaginosa). - Pescado. - Huevos. - Mantequilla. | | | | |
| 6. GRASAS, ACEITES, SALSAS | <ul style="list-style-type: none"> - Mantequilla, margarina. - Aceites, mayonesa. - Crema batida. - Salsas y aderezos suaves. | | | | |
| 7. OTROS ALIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> - Tartas, pasteles. - Bizcochos. - Gelatina. - Azúcar. - Dulces duros. | | | | |



| ALIMENTOS NO RECOMENDADOS | |
|-------------------------------------|---|
| 1. LÁCTEOS | Si llevan agregados nueces, semillas, frutas o verduras. |
| 2. PAN, GRANOS, PASTA, ARROZ | Integrales. |
| 3. VERDURAS | <ul style="list-style-type: none">- Verduras y salsas con semillas (salsa de tomate).- Judías.- Tofu.- Guisantes. |
| 4. FRUTAS | <ul style="list-style-type: none">- Piña, (cruda y enlatada).- Higos frescos.- Bayas.- Frutas deshidratadas.- Semillas de fruta.- Ciruelas pasas y su jugo. |
| 5. PROTEÍNAS | <ul style="list-style-type: none">- Carnes fritas. |
| 6. GRASAS, ACEITES, SALSAS | <ul style="list-style-type: none">- Salsas fuertes.- Frutos secos. |
| 7. OTROS ALIMENTOS | <ul style="list-style-type: none">- Picante.- Condimentos y encurtidos fuertes.- Postres con frutas no permitidas, nueces, coco.- Chocolate que contenga polvo de cacao.- Palomitas de maíz.. |
| 8. BEBIDAS | <ul style="list-style-type: none">- Cafeína. |

