

## DIETA DE BAJO RESIDUO:

### Granos

pan blanco  
Galletas simples, como las galletas saladas  
Cereales cocidos, como crema de trigo o sémola  
Cereales fríos, como copos de maíz o arroz inflado  
Arroz blanco, fideos y pasta

### Frutas y vegetales

Verduras frescas o enlatadas bien cocidas sin semillas, como puntas de espárragos, remolachas, judías verdes, zanahorias, champiñones, espinacas, calabaza (sin semillas) y calabaza

Patatas cocidas sin piel

Plátanos maduros

Melón, como el melón y el melón

Frutas enlatadas o cocidas sin semillas ni piel, como puré de manzana o peras enlatadas

Aguacate

### Carnes y proteínas

Carnes magras y tiernas, incluyendo carne de res, cordero, pollo, pescado y cerdo

Huevos

Tofu suave

### Aperitivos

Tortas y galletas simples

Gelatina, budines, natillas y sorbetes

Helados y paletas

Caramelo duro

Pretzels

Obleas de vainilla

### Bebidas

Cafe y te

Bebidas con gas

Leche

Jugo de manzana, jugo de naranja sin pulpa y jugo de arándano

Zumos de vegetales colados

### EVITAR:

Semillas, nueces y coco

Productos de grano entero, como pasta, cereales, galletas y panes

La mayoría de vegetales crudos

La mayoría de las frutas crudas o secas, como la piña, las pasas y los higos

Algunas verduras cocidas, incluidos los guisantes, el brócoli, la calabaza de invierno, las coles de Bruselas, el repollo, maíz (y pan de maíz), cebollas, coliflor y patatas con piel

Frijoles

Lentejas

Tofu firme

Mantequilla de maní

Mermelada, mermelada y conservas

Palomitas de maíz

Zumos de frutas con pulpa o semillas

Jugo de ciruela, Néctares

## DIETA DE LIQUIDO CLARO:

### Sopas

Caldo claro, caldo o consomé

### Dulces

Gelatina (como Jello®)

Helados aromatizados

Los edulcorantes, como el azúcar o la miel, pueden usarse

### Bebidas

Zumos de frutas transparentes, como arándano blanco, uva blanca, manzana

Soda, como 7-Up®, Sprite®, ginger ale, seltzer, Gatorade®

Café negro (sin crema)

Té

### EVITAR:

Cualquier producto con cualquier partícula de comida seca o condimento

Cualquier cosa roja, morada o naranja

Jugo con pulpa

Néctares

Leche o productos lácteos

Bebidas alcohólicas

Exceso de carbonatación