Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta de líquidos claros

Esta información le ayudará a seguir una dieta de líquidos claros. Mantenga este recurso en su cocina. Podrá ver con facilidad lo que puede y lo que no puede comer o tomar mientras sigue una dieta de líquidos claros.

¿Qué es una dieta de líquidos claros?

Una dieta de líquidos claros incluye principalmente líquidos que no contiene nada sólido. Estos líquidos son fáciles de digerir y le ayudan a mantenerse hidratado.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le indique que siga una dieta de líquidos claros:

- Antes de su cirugía o procedimiento.
- Para sus primeras comidas después de su cirugía o procedimiento.
- Si usted tiene:
  - Náuseas (una sensación de que va a vomitar).
  - Vómito (devolver).
  - Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas).

Solo siga una dieta de líquidos claros durante el tiempo que su proveedor de cuidados de la salud le indique. Será un corto tiempo. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los motivos por los que una dieta de líquidos claros le ayudará.

Mientras siga una dieta de líquidos claros:

- Tome por lo menos un vaso (de 8 onzas o 236 ml) de líquido claro cada hora mientras esté despierto.
- Tome líquidos claros de distintos tipos. No tome solamente agua, café y té.
- No tome líquidos que no sean transparentes, como leche o batidos.
- No tome líquidos sin azúcar, a menos que tenga diabetes y que se lo indique su proveedor de cuidados de la salud.
- No coma ningún alimento sólido.

Cómo seguir una dieta de líquidos claros si padece diabetes

Pregúntele al proveedor de cuidados de la salud que trata su diabetes:

- Qué hacer mientras sigue una dieta de líquidos claros.
- Si necesita cambiar la dosis de insulina u otros

medicamentos para la diabetes, si los toma.

- Si debe tomar líquidos claros sin azúcar.

Asegúrese de controlar el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia mientras siga una dieta de líquidos claros. Si tiene preguntas, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Ejemplos de líquidos claros

Es posible que el proveedor de cuidados de la salud le indique que evite alimentos y bebidas rojas, anaranjadas o violetas, entre ellas líquidos, gelatina (Jell-O®) y caramelos solubles. **Si lo hace, siga sus instrucciones.** Si tiene preguntas, hable con su enfermero o proveedor de cuidados de la salud.

Dieta de líquidos claros		
	Puede ingerir	**No ingiera**
Sopas	• Caldo y consomé.	• Cualquier producto con trozos de comida o condimentos.
Dulces	• Gelatina, como Jell-O®. • Hielo de sabores. • Caramelos duros, como Life Savers®, gotas de limón y mentas.	• Todos los otros dulces.

Bebidas	• Jugos de frutas claros, como limonada o jugo de manzana, arándano y uva. • Refrescos, como ginger ale, 7-UP®, Sprite® y seltzer. • Bebidas deportivas, como Gatorade® o Powerade®. • Café negro o té sin leche o crema. • Agua, incluida agua gasificada (con gas) y saborizada. • Bebidas nutritivas claras, como Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte® y Diabetishield®.	• Jugos con pulpa. • Néctares. • Batidos o licuados. • Leche, crema y otros productos lácteos. • Leches de frutos secos, leches vegetales, cremas no lácteas y otras alternativas lácteas. • Bebidas con alcohol.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center