



## Dieta baja en residuos

Una dieta baja en residuos limita la fibra y otros alimentos que pueden interferir con la limpieza intestinal. Si sigue una dieta baja en residuos antes de su colonoscopia, hará que sea más fácil para su médico examinar su colon y encontrar pólipos y reducir el riesgo de cáncer.

Comience una dieta baja en residuos 3 días antes de su colonoscopia.

### Alimentos que PUEDE tener:

- Cualquier bebida clara (evitar el rojo y el morado)
- Panes
  - Pan refinado (blanco), bagels, panecillos, magdalenas inglesas, galletas, panqueques, pita
  - Cereales refinados como Rice Chex, Rice Krispies, Special K
  - Papas sin piel
  - Arroz blanco
  - Pasta
- Fruta
  - Fruta enlatada o cocida sin semillas
  - Pure de manzana
  - Plátano
- Verduras
  - Verduras cocidas sin semillas
  - Jugo de vegetales
- Carne y proteínas
  - Pescado tierno cocido, aves de corral, carne de res, cerdo y jamón
  - Huevos
  - Crema de cacahuete

### Alimentos que NO DEBE tener:

- Cualquier bebida con pulpa o semillas
- Cualquier suplemento con fibra
- Pan
  - Pan integral, cereales o pasta
  - Avena
  - Granola



Digestive Health  
Associates & Center of Reno

- Cualquier pan, cereal, galleta o pasta hecha con semillas o nueces
- Maíz
- Arroz integral o arroz silvestre
- Piel de papa

### **Más alimentos que NO DEBERÍAS tener:**

#### •Fruta

- Fruta cruda (los plátanos están bien)
- Piña enlatada, naranjas, toronja
- Fruta seca
- Todas las bayas y melones
- Coco
- Aguacate

#### •Vegetales

- Todas las verduras crudas (NO lechuga, cebolla, apio, pepino, champiñones y espinacas)
- Todas las verduras con semillas
- Verduras cocidas fibrosas resistentes, tales como: alcachofas, espárragos, frijoles, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, apio, maíz (¡NO MAÍZ!), pepino, berenjena, champiñones, guisantes, pimientos, chucrut, espinacas, tomates, calabaza y calabacín

#### •Carne y proteínas

- Carne fibrosa dura como bistec, chuleta de cerdo
- Cartílago
- Perritos calientes con piel puesta
- Salami y embutidos
- Mantequilla de cacahuete crujiente

#### •Otros

- Palomitas de maíz
- Semillas y nueces

Llame a la oficina durante el horario comercial regular para cualquier pregunta  
775-829-8855

5250 Kietzke Lane  
Reno, NV 89511