Dieta de líquidos claros

Puede que le hayan recomendado seguir una dieta de líquidos claros por varios motivos, incluyendo:

- Preparación antes de un procedimiento
- Recuperación después de un procedimiento
- Náuseas/vómitos intensos
- Diarrea grave
- Los líquidos claros pueden ser lo único que tolere en este momento.

Una dieta de líquidos claros solo incluye comidas y líquidos que son claros (puede ver a través de ellos) y líquidos a temperatura ambiente. No está diseñada para que la siga por períodos prolongados. Debe consultar a su equipo de atención médica para determinar cuándo puede volver a una dieta normal.

Comidas recomendadas

- Hielo picado o agua
- Refresco transparente (Ginger-ale, Sprite, etc.)
- Café sin crema
- Té
- Jugo de fruta claro sin pulpa (manzana, arándano, uva, etc.)
- Caldo (pollo, carne de res o vegetales; el caldo de huesos tiene más cantidad de proteínas por porción)
- Paletas heladas
- Jell-O®
- Bebidas y aditivos de suplementos nutricionales (ver en la página siguiente)

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

Suplementos nutricionales

Puede que su nutricionista o proveedor de atención médica le haya recomendado tomar un suplemento nutricional oral. Esto puede deberse a que ha perdido peso, tiene poco apetito o no puede comer suficiente comida para estar sano. Estos productos están diseñados para complementar su dieta, no reemplazar sus comidas y snacks. Debe seguir comiendo sus comidas normales todo lo posible.

Su nutricionista o médico lo ayudarán a decidir cuánto tiempo debe tomar suplementos nutricionales orales. En la mayoría de los casos, solo los necesitará mientras tenga dificultades para llevar una dieta normal o hasta que haya llegado a un peso saludable. La mayoría de los suplementos nutricionales orales no tienen lactosa, así que puede tomarlos igual si es intolerante a la lactosa.

Consejo: ¡Visite sitios web de venta al por menor para obtener cupones e ideas de recetas!

Bebidas nutricionales (disponibles en la mayoría de supermercados y farmacias o en línea):

Nombre del producto	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Tamaño de la porción
Ensure® Clear	240	8 g	0 g	52 g	8 onzas líquidas
BOOST® Soothe	300	10 g	0 g	65 g	8 onzas líquidas
BOOST® Breeze	250	9 g	0 g	54 g	8 onzas líquidas
Bebida proteínica Isopure®*	160	40 g	0 g	0 g	20 onzas líquidas
Premier Protein® Clear®	90	20 g	0 g	1 g	16.9 onzas líquidas
Protein2o Water®*	De 60 a 70	De 10 a 15 g	0 g	0.5 g	16.9 onzas líquidas

**ciertos sabores contienen cafeína*

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

Aditivos nutricionales (disponibles en línea)

Nombre del producto	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Tamaño de la porción
Benecalorie®	330	7 g	33 g	0 g	1.5 onzas líquidas
Beneprotein®	25	6 g	0 g	0 g	1.5 cucharadas (7 g)
Proteína líquida sin azúcar Pro-Stat®	100	15 g	0 g	10 g	1 onza
Proteína en polvo UNJURY® (sopa de pollo, fresa, sin sabor)	De 90 a 100	21 g	0 g	De 0 a 3 g	1 cucharada (de 24 a 28 g)

Recetas

Sopa de pollo *(adaptada de www.unjury.com)*

Ingredientes:

- Dos sobres o dos cucharadas de polvo sabor sopa de pollo UNJURY
- 2 tazas de agua

Instrucciones:

- Vierta 2 tazas de agua en un tazón o recipiente grande apto para microondas.
- Ponga el agua en el microondas y caliente hasta que el líquido alcance los 140 °F.
- Revuelva poco a poco el UNJURY y mezcle hasta integrar todo.

Café rico en proteínas *(adaptada de www.unjury.com)*

Ingredientes:

- Un sobre o una cucharada de polvo sin sabor UNJURY
- 1 taza de café filtrado

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

Instrucciones:

- Prepare el café y deje que se enfríe a 140 °F.
- Agregue UNJURY, revuelva hasta que esté todo integrado.
- Vierta hielo si prefiere.

Sidra de manzana condimentada *(adaptada de www.specializedadultnutrition.com)*

Ingredientes:

- 2 cucharadas Pro-Stat de vainilla sin azúcar
- Un envase de sidra de manzana condimentada caliente sin azúcar
- 8 onzas líquidas de agua

Instrucciones:

- Ponga agua en una taza apta para microondas y caliente a temperatura alta por 90 segundos.
- Agregue la mezcla de sidra sin azúcar y revuelva hasta que se disuelva.
- Agregue Pro-Stat de vainilla sin azúcar y revuelva.
- Beba mientras todavía esté caliente.

Cóctel de cereza *(adaptada de www.specializedadultnutrition.com)*

Ingredientes:

- 1 cucharada Pro-Stat de cereza silvestre sin azúcar
- 4 onzas líquidas de jugo de uva

Instrucciones:

- Revuelva el Pro-Stat de cereza silvestre sin azúcar en jugo.
- Enfríe en un contenedor apto para congelador, luego coma con una cuchara.

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21