

**D I E T A D E L Í Q U I D O S  
C L A R O S**

**HOJA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE/FAMILIA**

**¿Qué es la dieta de líquidos claros?**

Cuando su médico le ordena una dieta de líquidos claros, quiere decir que usted debe ingerir bebidas o alimentos que se vuelven líquido a temperatura ambiente. Además, estos alimentos o bebidas deben ser lo suficientemente claros que sea posible ver a través de ellos. Algunos ejemplos de "líquidos claros" incluyen el jugo de manzana o arándano agrio, gelatina (Jell-O), paletas heladas, congelado de frutas, caldo, té, y algunos tipos de refrescos carbonatados (ginger ale, 7-up, seltzer).

**¿Por qué debo seguir una dieta de líquidos claros?**

A menudo se ordena una dieta de líquidos claros en preparación a una cirugía o para recuperarse poco después de una cirugía. Una dieta de líquidos le ayudará a mantener los fluidos, sales y minerales vitales mientras le provee alguna energía cuando su consumo normal de alimentos a debido interrumpirse. Los líquidos claros son absorbidos fácilmente por el cuerpo y no dejan residuos en el estómago o los intestinos.

**¿Por cuánto tiempo puedo seguir una dieta de líquidos claros?**

Una dieta de líquidos claros no satisface los Aportes Diarios Recomendados (RDA, siglas en inglés) para nutrientes y calorías. La dieta consiste de aproximadamente 1000 –1200 calorías por día y tiene muy pocas proteínas. No debe ser usada como única fuente de alimentos por más de tres días. Una dieta de líquidos claros no debe seguirse a menos que sea ordenada por un médico.

## ¿Es una dieta de líquidos claros segura para diabéticos?

Se puede ordenar con seguridad una dieta de líquidos claros a diabéticos cuando su alimentación normal es interrumpida por un período corto de tiempo. La dieta de líquidos claros provee una fuente de carbohidratos a aquellas personas con tratamiento médico para la diabetes, tales como insulina o agentes hipoglicémicos por boca.

## ¿Cómo puedo obtener más información?

A menudo es difícil planear una comida, especialmente, si su dieta ha sido cambiada recientemente, si tiene preguntas acerca de su dieta, por favor contacte a un Dietista Registrado en el Hospital de Greenwich o alguno de los siguientes recursos:

Organización	Teléfono
Servicios de Nutrición y Alimentación del Hospital de Greenwich	203.863.5211
Asociación Dietética Americana	800.877.1600
<b>R e c u r s o s   e n   l a   R e d</b>	
<input type="checkbox"/> Asociación Dietética Americana <a href="http://www.eatright.org">www.eatright.org</a>	
<input type="checkbox"/> Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos: <a href="http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html">http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html</a> .	