

 **Alimentos bajos en fibra que puede comer
(seguros 3 días antes de la colonoscopía)**

Categoría	Alimentos Recomendados
Leche y productos lácteos	Suero de leche, flan, leche evaporada/en polvo, queso bajo en grasa, helado bajo en grasa, leche descremada o baja en grasa, sorbete, yogur suave (sin semillas, bayas ni nueces)
Verduras	Verduras bien cocidas sin semillas (por ejemplo, zanahorias, espinacas), lechuga, papas (sin cáscara), jugo de verduras colado
Carnes y proteínas	Huevos, mantequillas de nueces suaves (por ejemplo, mantequilla de maní cremosa), tofu, carne tierna o bien cocida, aves, pescado
Cereales	Pan blanco, arroz blanco, pasta, galletas saladas, cereales elaborados con harina refinada, cereales cocidos (harina de trigo, arroz cremoso)
Frutas	Jugo sin pulpa (excepto de ciruela), manzana pelada, plátano maduro, melones, fruta enlatada suave o hecha puré (excepto piña)
Bocadillos y dulces	Gelatina, dulces duros, pastel o galletas simples, pudín simple, helado bajo en grasa, pretzels, sorbete, paletas heladas
Condimentos	Kéetchup, mostaza, mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, crema agria, salsa simple, jalea clara, miel, jarabe, caldo, cubitos de caldo, hierbas cocidas, sopas de verduras permitidas

 **Alimentos ricos en fibra que debe evitar
(3 días antes de la colonoscopía)**

Categoría	Evite estos alimentos
Leche y productos lácteos	Yogur con semillas, bayas o nueces
Verduras	Brócoli, repollo, coliflor, maíz, verduras fritas, hojas verdes (mostaza, berza, etc.), champiñones, cebollas, quimbombó (okra), pimientos, verduras crudas (excepto lechuga), cáscaras de papa, coles de Bruselas, calabaza de invierno
Carnes y proteínas	Mantequillas de nueces con trozos, frijoles o legumbres secos (guisantes, lentejas), nueces/semitillas, carnes duras o difíciles de masticar, carnes procesadas (perros calientes, salchichas, embutidos)
Cereales	Arroz integral/salvaje, cereales integrales, pan/panecillos/pasta/galletas integrales o con semillas.
Frutas	Frutas crudas (excepto manzana pelada, plátano maduro, melón), frutas secas (por ejemplo, pasas), ciruelas y jugo de ciruela, bayas/cerezas enlatadas
Bocadillos / Dulces / Condimentos	Palomitas de maíz, dulces con nueces o semillas, postres con granos enteros, frutas secas, nueces o coco, mermelada, jalea, encurtidos, aceitunas, relish, rábano picante, chucrut

