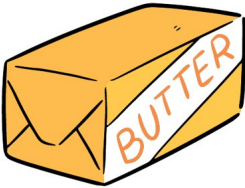


**Empiece 5 días antes de su colonoscopia.** Coma solo lo que está en la columna **SÍ**. **NO** coma frutas, verduras, nueces, semillas, frijoles ni maíz.

**El día antes** de su colonoscopia, tome **solo líquidos claros**. Siga su hoja de preparación.

| COMIDA / BEBIDA                                                                                                | SÍ — PUEDE COMER                                                                                                                                                                                                                                                                    | NO — NO COMA                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LECHE Y LÁCTEOS</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Crema</li> <li>• Chocolate caliente</li> <li>• Suero de leche (buttermilk)</li> <li>• Queso (también requesón o cottage)</li> <li>• Yogur natural</li> <li>• Crema agria</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur con nueces, semillas o granola</li> <li>• Yogur con fruta que tiene cáscara o semillas (como fresas o moras)</li> </ul>                                                                                          |
| <b>PAN Y GRANOS</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan, bolillos, muffins, bagels y pasta hechos con <b>harina blanca</b></li> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Galletas saladas simples (como saltines)</li> <li>• Cereal bajo en fibra (arroz inflado, crema de trigo, corn flakes)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz integral o arroz salvaje</li> <li>• Pan, bolillos, pasta o galletas integrales</li> <li>• Cereal integral o alto en fibra (granola, raisin bran, avena)</li> <li>• Pan o cereal con nueces o semillas</li> </ul> |
| <b>CARNE Y PROTEÍNA</b><br>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo</li> <li>• Pavo</li> <li>• Cordero</li> <li>• Cerdo magro</li> <li>• Ternera</li> <li>• Pescado y mariscos</li> <li>• Huevos</li> <li>• Tofu</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne dura con nervios o cartílago</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| <b>NUECES Y SEMILLAS</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NINGUNA</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las nueces (cacahuates, almendras, nueces)</li> <li>• Toda crema de cacahuete o de nueces (suave o con trocitos)</li> <li>• Semillas (hinojo, ajonjolí, calabaza, girasol)</li> </ul>                            |

| COMIDA / BEBIDA                                                                                             | SÍ — PUEDE COMER                                                                                                                                                                                                                                                                               | NO — NO COMA                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GRASAS Y ACEITES</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla</li> <li>• Margarina</li> <li>• Aceite vegetal y otros aceites</li> <li>• Mayonesa</li> <li>• Aderezo para ensalada sin semillas ni nueces</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aderezo para ensalada con semillas o nueces</li> </ul>                                                                                                                                  |
| <b>POSTRES</b><br>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flan o natilla</li> <li>• Pudín simple</li> <li>• Helado</li> <li>• Nieve (sherbet) o sorbete</li> <li>• Gelatina (Jell-O) sin fruta (no roja ni morada)</li> <li>• Galletas o pastel de harina blanca, sin semillas, fruta seca ni nueces</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coco</li> <li>• Cualquier cosa con semillas o nueces</li> <li>• Cualquier cosa roja o morada</li> <li>• Galletas o pastel con harina integral, semillas, fruta seca o nueces</li> </ul> |
| <b>BEBIDAS</b><br>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Café</li> <li>• Té</li> <li>• Chocolate caliente o cocoa</li> <li>• Bebidas claras de fruta (SIN pulpa)</li> <li>• Refrescos (sodas)</li> <li>• Ensure, Boost o Enlive sin fibra agregada</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de fruta o de verdura con pulpa</li> <li>• Bebidas rojas o moradas</li> </ul>                                                                                                      |
| <b>OTROS</b><br>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar</li> <li>• Sal</li> <li>• Jalea (jelly)</li> <li>• Miel</li> <li>• Jarabe o miel de maple</li> <li>• Jugo de limón</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coco</li> <li>• Palomitas</li> <li>• Mermelada (jam o marmalade)</li> <li>• Relish</li> <li>• Pepinillos</li> <li>• Aceitunas</li> <li>• Mostaza de grano (stone-ground)</li> </ul>     |

**¿Preguntas? Llámenos al 626-898-4560.**