

## Alimentos bajos en fibra

Es importante seguir una dieta baja en fibra una semana antes de la prueba. Cuando come alimentos bajos en fibra, no hay tantos residuos de alimentos que pasen por el colon.

### Alimentos que debe comer

### Alimentos que no debe comer

#### Panes, cereales, arroz y pasta

Panes blancos, panecillos, galletas, croissants, tostadas Melba, gofres, tostadas francesas, panqueques, galletas saladas o regulares  
Arroz blanco, fideos, pasta, macarrones, patatas peladas  
Cereales cocidos: harina, crema de arroz  
Cereales fríos: arroz inflado, Rice Krispies, Hojuelas de maíz, Special K

Panes, panecillos con frutos secos, semillas o fruta  
Panes integrales, de centeno y pan de maíz  
Papas con piel, arroz integral o salvaje, y kasha (alforfón)

#### Verduras

Verduras tiernas cocidas y enlatadas que no tengan semillas  
Zanahorias, puntas de espárragos, alubias (guisantes, ejotes, habichuelas, vainitas) verdes o de cera, calabaza, espinacas, habas de lima

Verduras crudas o al vapor, lechuga, guarnición de ensalada, verduras con semillas, col fermentada, calabaza de invierno, guisantes, maíz, brócoli, coles de Bruselas, repollo, cebollas, coliflor, frijoles cocidos

#### Frutas

Jugo de fruta colada  
Fruta enlatada, excepto la piña  
Melones y plátanos maduros

Ciruelas y jugo de ciruelas  
Frutos crudos o secos  
Todas las bayas (moras), higos, dátiles y pasas

#### Leche/productos lácteos

Leche, con o sin sabor  
Yogur, natillas, helado  
Queso y requesón

Yogur con frutos secos o semillas

#### Carne, aves de corral (pollo, pato, pavo), pescado, frijoles secos, y huevos

Carne de res, cordero, jamón, ternera, cerdo, pescado  
aves de corral y vísceras molidas y bien cocida  
Huevos, mantequilla de maní sin nueces

Carnes duras y fibrosas con cartílago  
Frijoles secos, guisantes y lentejas  
Mantequilla de maní con nueces

#### Grasas, bocadillos, dulces, condimentos y bebidas

Margarina, mantequilla, aceites, mayonesa, crema agria, aderezos para ensaladas, salsas  
Azúcar, jalea clara, miel y almíbar  
Especias, hierbas cocidas, consomé y sopas hechas con las verduras permitidas  
Café, té y bebidas carbonatadas  
Pasteles y galletitas regulares, pretzels  
Gelatinas, pudines regulares, natillas, helado, sorbete, paletas, caramelos duros

Nueces, semillas, y mermelada de coco  
Mermelada, y conservas encurtidos, aceitunas, condimento de pepinillos y rábano picante  
Todos los postres que contienen nueces, semillas, frutos, secos, coco, o hechos de granos enteros o salvado  
Dulces hechos con nueces o semillas  
Palomitas de maíz