

## DIETA INTENSIVA PARA PREPARACIÓN DE COLONOSCOPIA (7 DÍAS)

María Luisa Hermida Sánchez. DUE. Centro de Salud de Elviña de A Coruña. Eoxi A Coruña

Los primeros días de la dieta son más "permisivos" en cuanto a restricción de alimentos:

Retiraremos las frutas, verduras y alimentos con fibra.

Podemos mantener la patata cocida y el huevo hasta el 3<sup>er</sup> día y los lácteos desnatados hasta el día 5.

Es **IMPORTANTE** que no tomes nada que lleve semillas en esos 7 días.

### Sugerencias de sabor:

- Puedes utilizar 2 cucharadas de aceite de oliva al día repartidas como tú prefieras: en las tostadas del desayuno o como aliño de la comida/cena. El aceite es una opción mejor que la mantequilla (aunque también podrías utilizar una cucharadita diaria los 5 primeros días).
- Las bolsas de horno y la cocción al vapor son una buena alternativa para "economizar" aceite.
- La sal está permitida, el vinagre y el zumo de limón también.
- El ajo puede añadirse en pequeñas cantidades (solo para aportar sabor).
- Las hierbas aromáticas (perejil, romero, albahaca,) en vez de echarlas en la cocción directamente, puedes prepararlas como una infusión: utilizando unos filtros de infusión, colocas las hierbas que quieras dentro, echas agua hirviendo y, pasados unos 10-15 minutos, utilizas esa agua en la cocción.
- Para la cocción de carnes, pescados, arroz o pasta se pueden añadir hortalizas tipo zanahoria, puerro, cebolla, (siempre en trozos grandes para retirarlos luego sin dificultad). No estarían permitidas verduras de hoja ancha (espinaca, acelga, grelo,).
- El café y las infusiones puedes endulzarlos con azúcar o miel.
- Los menús son orientativos y puedes modificarlos a tu gusto (intentando respetar el tipo de alimentos permitidos cada día; por ejemplo: no tomes patata el día 5 pero puedes cambiar el pollo del día 2 por pescado, la pasta por arroz, etc.).

Los **laxantes** que podremos añadir a la dieta son:

- 2 sobres de Movicol o Molaxole (1 sobre con el desayuno y 1 sobre con la comida). Desde el día 1 hasta el día 7, incluido.

Se pueden utilizar también los sobres de Solución Bohm en lugar de Movicol/Molaxole.

- 1 comprimido de Bisacodilo (5mg) antes de acostarte los días 5 y 6.
- Primera dosis de Moviprep/Pleinvue el día anterior a la colonoscopia a las 20h. Día 7.
- Segunda dosis de Moviprep/Pleinvue el día de la colonoscopia 5 horas antes de la prueba.

## DIETA ALIMENTICIA

### DÍA 1

#### **Desayuno:**

Café o infusión con leche desnatada.

Tostadas de pan o galletas (tipo María).

Zumo sin pulpa.

*(\*Puedes tomar algo más para acompañar las tostadas: aceite de oliva, pechuga de pavo, queso curado... NO MERMELADAS).*

#### **½ Mañana:**

Tostadas de pan con jamón serrano (retirar la grasa visible).

**Almuerzo:**

Pavo a la plancha con arroz blanco.

**Merienda:**

Yogur desnatado o café con leche desnatada.

**Cena:**

Tortilla de patata cocida (sin cebolla).

*(\*Si lo prefieres puedes hacer la patata al vapor o en el horno... la intención es poder utilizarla sin aceite = NO FRITA).*

**DÍA 2****Desayuno:**

Café o infusión con leche desnatada.

Tostadas de pan o galletas (tipo María).

Zumo sin pulpa.

*(\*Puedes tomar algo más para acompañar las tostadas: aceite de oliva, pechuga de pavo, queso curado... NO MERMELADAS).*

**½ Mañana:**

Tostadas de pan con jamón cocido (retirar la grasa visible).

**Almuerzo:**

Fideos con marisco cocido.

*(\*Elige, preferentemente, mariscos que sólo requieran cocción sin aliño posterior: mejillón, berberecho, cigala...Puedes aportarle sabor con hierbas aromáticas en la cocción tipo laurel y, una vez emplatado, aliñar con aceite y vinagre o zumo de limón).*

**Merienda:**

Yogur desnatado o café con leche desnatada.

**Cena:**

Pechuga de pollo a la plancha con patata cocida.

**DÍA 3****Desayuno:**

Café o infusión con leche desnatada.

Tostadas de pan o galletas (tipo María).

Zumo sin pulpa.

*(\*Puedes tomar algo más para acompañar las tostadas: aceite de oliva, pechuga de pavo, queso curado... NO MERMELADAS).*

**½ Mañana:**

Tostadas de pan con pechuga de pavo.

**Almuerzo:**

Rape u otro pescado blanco al horno con patatas.

*\*Sugerencia de preparación: en una bolsa de horno pones las patatas y el rape, añades una cucharada de aceite, dos cucharadas de zumo de limón y medio vaso (o menos) de agua de infusión hecha con romero, tomillo y jengibre. Metes en horno precalentado a 200°C durante 20 minutos.*

**Merienda:**

Yogur desnatado o café con leche desnatada.

**Cena:**

Tortilla de arroz.

*\*Sugerencia: si cocinas 2 tazas de arroz puedes reservar 1 para la comida de mañana. Para elaborar la tortilla: mezcla el arroz, 2 huevos y medio vaso de leche desnatada; ponlo en un recipiente de vidrio y cúbrelo con dos capas de film para microondas; agujerea varias veces el film y mételo en el microondas a 800w unos 10 minutos. (Es más rápido y no queda tan seca la tortilla como hecha en el horno convencional).*

## DÍA 4

### Desayuno:

Café o infusión con leche desnatada.  
Tostadas de pan o galletas (tipo María).  
Zumo sin pulpa.

*(Puedes tomar algo más para acompañar las tostadas: aceite de oliva, pechuga de pavo, queso curado... NO MERMELADAS).*

### ½ Mañana:

Tostadas de pan con queso curado.

### Almuerzo:

Ternera con arroz blanco.

*\*Sugerencia: si preparas la ternera cocida puedes aprovechar el caldo **desgrasado** para hacer la sopa de la noche.*

### Merienda:

Yogur desnatado o café con leche desnatada.

### Cena:

Sopa de fideos y merluza en papillote o cocida.

*\*Sugerencia: para el papillote puedes utilizar una cucharadita de aceite, cebolla y zumo de limón.*

## DÍA 5

### Desayuno:

Café o infusión con leche desnatada.  
Tostadas de pan o galletas (tipo María).  
Zumo sin pulpa.

*(Puedes tomar algo más para acompañar las tostadas: aceite de oliva, pechuga de pavo, queso curado... NO MERMELADAS).*

### 1/2 Mañana:

Tostadas de pan con pechuga de pavo.

### Almuerzo:

Macarrones con taquitos de jamón cocido y queso curado.

*\*Sugerencia: puedes cocinar los macarrones con agua de infusión de albahaca; cuando estén listos para servir, rallar el queso sobre los macarrones y el jamón y meterlo todo 2 minutos a gratinar; le dará un sabor más intenso.*

### Merienda:

Yogur desnatado o café con leche desnatada.

### Cena:

Bacalao cocido o al horno con arroz blanco.

*\*Sugerencia: cocina el pescado con agua suficiente para reservarla como consomé.*

## DÍA 6

### Desayuno:

Café o infusión (hoy ya sin leche).  
Tostadas de pan (preferiblemente no tomar galletas)  
Zumo sin pulpa.

*(Puedes tomar algo más para acompañar las tostadas: aceite de oliva, pechuga de pavo, queso curado... NO MERMELADAS).*

### ½ Mañana:

Tostadas de pan con queso curado.

### Almuerzo:

Pollo cocido, sin piel, con arroz blanco.

*\*Sugerencia: cocina el pollo con agua suficiente para reservarla como consomé desgrasado.*

**Merienda:**

Zumo sin pulpa y café o infusión.

**Cena:**

Consomé de pescado. Zumo sin pulpa e infusión.

*\*Hasta la hora de la merienda puedes tomar sólidos: tostadas de pan, queso curado, jamón cocido, ...*

**DÍA 7 DÍA ANTERIOR A LA COLONOSCOPIA****Desayuno:**

Café o infusión (hoy ya sin leche).

Zumo sin pulpa.

**½ Mañana:**

Zumo sin pulpa y café o infusión.

**Almuerzo:**

Consomé de pollo. Zumo sin pulpa e infusión.

**Merienda:**

Zumo sin pulpa y café o infusión.

**Cena:**

Consomé de pescado. Zumo sin pulpa e infusión.

*\*Entre horas intenta beber todo el líquido que seas capaz: agua, infusiones endulzadas, bebidas isotónicas... te ayudará a hidratarte correctamente y a no sentir tanta debilidad.*