



www.yourgicenter.com
 facebook.com/yourgicenter
 Email: hello@yourgicenter.com
 Toll free: 888-292-0010
 Fax: 979-292-0488

CLEAR LIQUID DIET

This diet provides fluids that leave little residue and are easily absorbed with minimal digestive activity. This diet is inadequate in all essential nutrients and is recommended only if clear liquids are temporarily needed. No red or purple liquids should be consumed!

Food Group	Foods Allowed	Foods to Avoid
	Tea (decaffeinated or regular), carbonated beverages, fruit flavored drinks	Milk, Milk drinks
		a
Meats & meat substitutes	None	All
Vegetables	None	All
Fruits & fruit juices	Strained fruit juices: apple, white grape, lemonade	Fruit juices with unstrained fruit
Grains & starches	None	All
Soups	Clear broth, consommé	All others
Desserts	Clear flavored gelatin, popsicles (no red or purple flavors)	All others
Fats	None	All
Miscellaneous	Sugar, honey, syrup, clear hard candy, salt	All others
Breakfast	Lunch	Dinner
White grape juice	Apple Juice	Lemonade
Clear broth	Clear broth	Clear broth
Jell-O ®*	Jell-O ®*	Jell-O ®*
Tea	Tea	Tea
*plain only, no fruit or toppings	Jell-O is a registered trademark of Kraft General Foods, Inc.	

www.yourgicenter.com

Houston
 12951 S. Frwy
 Houston, TX 77047
 713-436-8171

Lake Jackson
 109 Parking Way
 Lake Jackson, TX 77566
 979-292-0033

Bay City
 720 Avenue F North
 Bay City, TX 77414
 979-292-0033

CLEAR DIETA LÍQUIDA

Esta dieta proporciona líquidos que dejan poco residir y se absorben fácilmente con una actividad digestiva mínima. Esta dieta es inadecuada en todos los nutrientes esenciales y se recomienda solo si se necesitan líquidos claros temporalmente. ¡No se deben consumir líquidos rojos o morados!

Grupo de Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos a evitar
Leche y bebidas ¡Sin líquidos rojos o morados!	Té (descafeinado o regular), bebidas carbonatadas, bebidas con sabor a frutas	Leche, Bebidas lácteas
Carnes y sustitutos de la carne	Ninguno	Todos los demás
Verduras	Ninguno	Todos los demás
Frutas y jugos de frutas	Jugos de frutas colados: manzana, uva blanca, limonada	Jugos de frutas con fruta sin escamar
Granos y almidones	Ninguno	Todos los demás
Sopas	Caldo claro, consomé	Todos los demás
Postres	Gelatina de sabor claro, paletas de hielo (sin sabores rojos o morados)	Todos los demás
Grasas	Ninguno	Todo
Misceláneo	Azúcar, miel, jarabe, caramelos duros claros, sal	Todos los demás
Desayuno	Almuerzo	Cena
Jugo de uva blanca	Zumo de manzana	Limonada
Caldo claro	Caldo claro	Caldo claro
Gelatina ® *	Gelatina ® *	Gelatina ® *
Té	Té	Té
* solo simple, sin frutas ni coberturas	Jell-O es una marca registrada de Kraft General Foods, Inc.	

www.yourgicenter.com

Houston
12951 S. Frwy
Houston, TX 77047
713-436-8171

Lake Jackson
109 Parking Way
Lake Jackson, TX 77566
979-292-0033

Bay City
720 Avenue F North
Bay City, TX 77414
979-292-0033