

Recomendaciones nutricionales en la restricción hídrica de 1000 ml/día

Servicio de Endocrinología y Nutrición

- Evitar todos los líquidos excepto los especificados en la dieta.
- Evitar los alimentos que contienen agua como las frutas, verduras, sopas, cremas, purés...
- En el caso de los alimentos hervidos, escurrirlos correctamente antes de comer.

DESAYUNO

- 200 cc de leche (1 vaso).
- Bocado o galletas María o cereales de desayuno.

MEDIA MAÑANA I MERIENDA

- Yogurt o 100 cc de leche con cereales en polvo o frutos secos en polvo o miel. Se puede acompañar también de fruta seca o deshidratada.

COMIDA Y CENA

Primer plato a escoger entre:

- Arroz o pasta o patata o legumbre. Se debe controlar la cantidad de salsa, preferiblemente servir salteado con poco aceite o con salsas muy poco líquidas.

Segundo plato a escoger entre:

- Carne o pescado o huevo: preferiblemente a la plancha, salteado con poco aceite, hervido, al vapor, al papillote. También puede ser frito o rebozado.

*El primer o segundo plato se pueden acompañar de ½ de plato de verdura cocida.

Postre:

- ½ pieza de fruta: preferiblemente plátano, compota de frutas, higos, chirimoya, etc.

INGESTA DE LÍQUIDOS

- A lo largo de todo el día, puede tomar como máximo 200cc de líquido (1 vaso mediano), preferiblemente en forma de agua. En el caso de tener que tomar medicación en pastillas, reservarlo para ese momento.