

## Recomendaciones nutricionales en la restricción hídrica de 500 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

- 100 cc de leche (1/2 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 ¼ de plato de verdura cocida.

Postres:

- Únicamente frutos secos o fruta desecada.

### INGESTA DE LÍQUIDOS

- A lo largo de todo el día, puede tomar como máximo 75cc de líquido (1/2 vaso pequeño), preferiblemente en forma de agua.
- En el caso de tener que tomar medicación en pastillas, reservarlo para ese momento.