

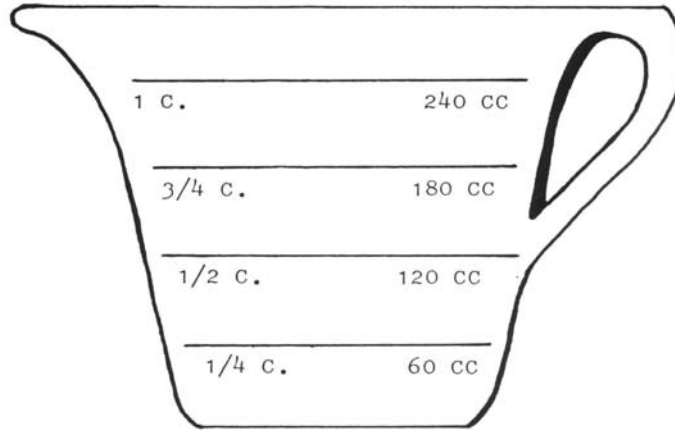
# Consejos útiles para el control de líquidos

1. Beba solamente para satisfacer su sed. Si evita los alimentos con alto contenido de sodio (salados), tendrá menos sed.
2. Los líquidos muy fríos y el hielo pueden satisfacer mejor su sed que una bebida tibia o caliente.
3. Intente humedecer su boca “seca” con una rodaja de limón.
4. Enjuague su boca con agua o enjuague bucal, pero no los trague
5. Tome sus medicamentos con los líquidos de sus comidas.
6. Para las bebidas, use tazas o vasos muy pequeños. Una taza pequeña pero llena, es más atractiva que una taza grande a medio llenar.
7. Cuente el hielo permitido durante el día y guárdelo en un envase especial en el congelador (freezer).
8. Intente poner pequeñas cantidades de jugo de limón en los cubitos de hielo, así usará menos.
9. Congele en cubiteras los jugos de fruta permitidos para reducir la cantidad que toma y aumentar su consumo de calorías.
10. Trate de usar líquidos permitidos que contengan calorías (refrescos/gaseosas, limonada), en vez de hielo o agua.
11. Chupe caramelos ácidos para humedecer su boca y para ayudar a satisfacer su sed. También son una buena fuente de calorías.
12. Cuando tenga sed, coma algo como pan con margarina y jalea antes de tomar cualquier líquido.
13. Asegúrese de ingerir comidas bien balanceadas y sentirá menos ganas de tomar líquidos en exceso.
14. Pésese a la mañana y al anochecer y ajuste su ingesta de líquido de modo que no aumente más de una libra (0.453 Kg.) por día.



# Restricción de líquidos

Líquido permitido cada día = \_\_\_\_\_ tazas (cups) = \_\_\_\_\_ cc



## Instrucciones:

1. Use tazas medidoras estándares. (1 taza = 1 c.)
2. Los medicamentos deben tomarse con los líquidos permitidos.
3. Escorra el líquido de las frutas y los vegetales.
4. Cualquier bebida o cualquiera de las siguientes opciones cuentan como líquido:
  - a. Gelatina
  - b. Sorbete
  - c. Hielo
  - d. Helados de palito o paletas de hielo
  - e. Sopas

NOTA: 1 taza = 8 onzas (240 cc)  
½ taza = 4 onzas (120 cc)  
¼ taza = 2 onzas (60 cc)



Patient Food and Nutrition Services  
UH-2C227/0056  
1500 E. Medical Center Dr.  
Ann Arbor, MI 48109-0056  
734-936-7527

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07 File # 86.2

