



## Dieta restringida en líquidos

### Recomendaciones para seguir

*Este folleto da recomendaciones básicas para una dieta restringida en líquidos. Incluye una lista de alimentos que se deberían tomar en cuenta como parte del consumo de líquidos y consejos de ayuda para el control de líquidos.*

Su médico le ha puesto bajo una dieta restringida en líquidos.

- **Usted puede beber SOLAMENTE \_\_\_\_\_ mililitros (mL) de líquido en 24 horas.**  
**Esto es aproximadamente \_\_\_\_\_ onzas (oz), o \_\_\_\_\_ vasos.**
- **Continúe bajo esta dieta restringida hasta que su médico le diga que está bien que beba la cantidad de líquidos que bebe normalmente.**

### Algunos alimentos cuentan como líquidos

Algunos alimentos podrían no parecer líquidos, pero aun así tiene que contarlos como parte de su consumo de líquido. Esto se debe a que:

- Son líquidos a temperatura ambiente,  
○
- Un líquido es el ingrediente principal en el alimento,  
○
- La comida contiene naturalmente una gran cantidad de líquido.

He aquí un consejo útil para recordar: **Si un alimento se derrite a temperatura ambiente, cuenta como líquido.**



*La mayoría de las frutas contienen una gran cantidad de agua. Se toman en cuenta como líquido cuando usted está bajo una dieta restringida en líquido.*

### Ejemplos de alimentos que se toman en cuenta como líquidos

Estos alimentos cuentan como líquidos:

- Cereal cocido
- Natillas (crema de leche/flan)
- Gelatina (Jell-O)
- Hielo y hielo picado
- Helado y sorbetes
- Batidos de leche
- La mayoría de las frutas y algunos vegetales
- Paletas heladas
- Pudín
- Salsas o aderezos líquidos
- Sopa y consomé
- Yogur

## Medición de los líquidos

La cantidad de líquido que se le permite tomar en 24 horas se mide en mililitros (mL). Utilice esta tabla para calcular cuántos mL hay en otras medidas que usted podría usar.

Número de mL	Equivale a	Equivale a	Equivale a
15 mL	3 cucharillas	1 cucharada	
30 mL	1 onza líquida	2 cucharadas	
120 mL	1/2 taza	4 onzas	
180 mL	3/4 taza	6 onzas	
240 mL	1 taza	8 onzas	
500 mL	2 tazas	16 onzas	
960 mL	4 tazas	32 onzas	1 litro
1,200 mL	5 tazas	40 onzas	1.2 litros
1,500 mL	6 <sup>1/4</sup> tazas	50 onzas	1.5 litros
2,000 mL	8 <sup>1/3</sup> tazas	67 onzas	2 litros

## Consejos para el control de líquidos

- Utilice una taza para medir líquidos para medir la cantidad de líquido que contienen sus tazas y vasos de uso regular. Esto le ayudará a planificar y llevar cuenta de los líquidos durante el día.
- Asegúrese de incluir el líquido que utilizará para tomar sus medicamentos o los sorbos de agua entre las comidas.
- No adivine su consumo de líquido. Lleve un "registro de líquidos":
  - Anote la cantidad de líquido que puede beber en 24 horas.
  - Cada vez que beba algún líquido, médalo y anótelos en su registro.
  - Reste esa cantidad de su ración diaria para saber cuánto le queda para el resto del día.
- Escorra todas las frutas y verduras enlatadas antes de comerlas para que el jugo no cuente en la cantidad permitida.
- Asegúrese de tomar en cuenta las sopas, consomés, paletas heladas, barras de helado y otros alimentos que contengan líquido, como parte de su consumo.
- Evite los alimentos salados; pueden producirle más sed.
- Beba solamente cuando tenga sed.

- Si tiene la boca seca, intente:
  - Chupar una rodaja de limón, cubitos de hielo o caramelos duros
  - Masticar goma de mascar
  - Enjuáguese la boca con agua, pero no trague el agua

## Líquido en algunos alimentos

He aquí algunos alimentos y la cantidad de líquido que contienen:

Alimentos	Cantidad de alimento	Líquido que contiene
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal cocido</li> <li>• Postre de gelatina (Jell-O)</li> <li>• Helado</li> <li>• Jugo</li> <li>• Pudín</li> <li>• Sorbete</li> <li>• Sopa</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<p>Todo lo de este grupo: 1/2 taza (4 onzas)</p>	<p>Todo lo de este grupo: 120 mL (4 onzas) de líquido</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Hielo picado</li> </ul>	1 taza	120 mL (4 onzas) de líquido
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paletas heladas</li> </ul>	1	90 mL (3 onzas) de líquido
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaseosas</li> </ul>	12 onzas	360 mL (12 onzas) de líquido
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batidos de leche</li> </ul>	16 onzas	480 mL (16 onzas) de líquido

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Dietista/técnico en dietas:

\_\_\_\_\_

## Fluid-Restricted Diet

### Guidelines to follow

*This handout gives basic guidelines for a fluid-restricted diet. It includes a list of foods that should be counted as part of fluid intake, and tips to help with fluid control.*

Your doctor has placed you on a fluid-restricted diet.

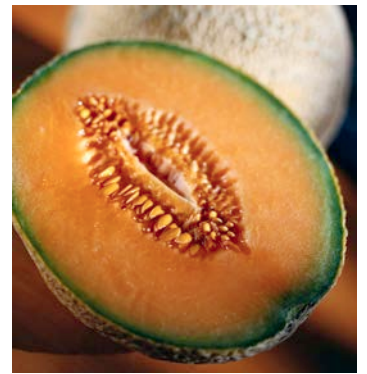
- **You may have ONLY \_\_\_\_\_ milliliters (mL) of fluid in 24 hours. This is about \_\_\_\_\_ ounces (oz), or \_\_\_\_\_ cups.**
- **Continue on this restricted diet until your doctor tells you it is OK to drink the amount of fluids you normally drink.**

### Some Foods Count as Fluids

Some foods may not seem like liquid, but you still must count them as a part of your fluid intake. This is because:

- They are liquid at room temperature,  
OR
- A liquid is the main ingredient in the food,  
OR
- The food naturally contains a lot of liquid.

Here is a helpful tip to remember: **If a food melts at room temperature, it counts as a fluid.**



*Most fruits contain a lot of water. They count as a fluid when you are on a fluid-restricted diet.*

### Examples of Foods that Count as Liquids

These foods count as fluids:

- Cooked cereal
- Custard
- Gelatin (Jell-O)
- Ice and ice chips
- Ice cream and sherbet
- Milkshakes
- Most fruits and some vegetables
- Popsicles
- Pudding
- Sauces and gravies
- Soup and broth
- Yogurt

## Measuring Fluids

The amount of fluid you are allowed to have in 24 hours is measured in milliliters (mL). Use this table to help figure out how many mL are in other measurements you may use.

Number of mL	Equals	Equals	Equals
15 mL	3 teaspoons	1 tablespoon	
30 mL	1 fluid oz	2 tablespoons	
120 mL	½ cup	4 oz	
180 mL	¾ cup	6 oz	
240 mL	1 cup	8 oz	
500 mL	2 cups	16 oz	
960 mL	4 cups	32 oz	1 liter
1,200 mL	5 cups	40 oz	1.2 liters
1,500 mL	6¼ cups	50 oz	1.5 liters
2,000 mL	8⅓ cups	67 oz	2 liters

## Tips for Fluid Control

- Use a liquid measuring cup to measure the amount of fluid that your regular cups and glasses hold. This will help you plan and count your fluids for the day.
- Be sure to include the liquid you will use for taking your medicines or for sips of water between meals.
- Do not guess at your fluid intake. Keep a “liquid log”:
  - Write down how much fluid you can have in 24 hours.
  - Each time you have some fluid, measure it and write it in your log.
  - Subtract that amount from your daily allowance so that you know how much you have left for the rest of the day.
- Drain all canned fruits and vegetables before you eat them so the juices do not count toward your allowance.
- Make sure to count soups, broths, popsicles, ice cream bars, and other foods that contain liquid as part of your intake.
- Avoid salty foods. They can make you more thirsty.
- Drink only when you are thirsty.

- If your mouth is dry, try:
  - Sucking on a lemon wedge, ice cubes, or hard candy
  - Chewing gum
  - Rinsing your mouth out with water, but do not swallow the water

## Fluids in Some Foods

Here are some foods and the amount of fluid they contain:

Food	Amount of Food	Fluid It Contains
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooked cereal</li> <li>• Gelatin dessert (Jell-O)</li> <li>• Ice cream</li> <li>• Juice</li> <li>• Pudding</li> <li>• Sherbet</li> <li>• Soup</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	All in this group: $\frac{1}{2}$ cup (4 oz)	All in this group: 120 mL (4 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit</li> <li>• Ice chips</li> </ul>	1 cup	120 mL (4 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popsicle</li> </ul>	1	90 mL (3 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soda</li> </ul>	12 oz	360 mL (12 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milkshake</li> </ul>	16 oz	480 mL (16 oz) fluid

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Dietitian/Diet Technician:

\_\_\_\_\_