



Guía para la Dieta de Emergencia

Líquidos

Es necesario limitar más los fluidos. Una cantidad de dos tazas por día durante tres días previene los síntomas de falta de aliento y acumulación de líquidos.

Beba solamente cuatro onzas de líquido con las comidas (en total 1.5 tazas de líquido). De esta manera, reserva media taza para tomar con los medicamentos.

Incorpore quelantes de fosfato en la ración de líquido permitido.

Mastique goma de mascar para combatir la sed.

Limite la cantidad de frutas y vegetales frescos que ingiere. Mantenga a mano un suplemento de frutas y vegetales enlatados. Escurra el líquido excedente de los productos enlatados. Compre siempre vegetales enlatados "sin agregado de sal", y si usted tiene diabetes, elija productos dietéticos o sin agregado de azúcar.

Sodio

Evite la sal de mesa y los sustitutos de la sal

Sazone/condimente los alimentos con cebolla, ajo, especias y combinaciones de hierbas, frescos o en polvo, vinagre o jugo de limón.

Recuerde: Muchos

productos marcados como de "bajo sodio" también pueden tener alto contenido de potasio. Cuando compre alimentos empacados, lea la etiqueta de Aspectos Nutritivos para verificar el contenido de sal/sodio. Utilice el valor porcentual diario (%DV) para buscar alimentos que tengan bajo contenido de sodio y de potasio (el potasio no aparece siempre incluido en las etiquetas de los alimentos). Evite los alimentos con "bajo sodio" que incluyen "cloruro de potasio" en las etiquetas de los ingredientes.

Potasio

Evite frutas y vegetales con alto contenido de potasio.

Conserve una lista de los alimentos con potasio alto en su refrigerador.

Evite las frutas ricas en potasio: por ejemplo: duraznos, bananas, dátiles, melón dulce, kiwi, nectarina/pelón, naranjas o jugo de naranjas, jugo de ciruelas, ciruelas y uvas.

Evite los vegetales ricos en potasio: por ejemplo: alcauciles, aguacate/palta, remolachas/betabeles frescos, repollitos de Bruselas, acelga, “verdura de hoja” (remolacha/betabel, col/berza y mostaza), quingombó, chirivías, papas, calabaza, nabo sueco, espinaca, batatas/camote, tomates y salsa de tomate, zapallo/calabaza y ñame.

Otros alimentos que se deben evitar: salvado, porotos/ frijoles y arvejas/chícharos secos, frutos secos, papitas fritas, sustitutos de sal, leche de soja o nuez y yogurt.

Consejo: Compre frutas dietéticas o sin agregado de azúcar, tales como ananá, peras, frutas mixtas (escurra el líquido adicional de la lata). Lea las etiquetas de todos los vegetales enlatados con cuidado (verifique que sean bajos en sal/sodio y bajos en potasio). Las buenas opciones son: habichuelas tiernas/ejotes, maíz, zanahorias, arvejas/chícharos, coliflor o remolacha/betabel enlatados.