

LEGUMBRES Y CEREALES

Galletas 30 gr	4,5 cc
Pan blanco 100 gr	17,5 cc
Pan integral 100 gr	19 cc

Por cada 200 gr de alimento cocido:

Garbanzos	120 cc
Pasta al dente	128 cc
Judías blancas	138 cc
Guisantes cocidos	140 cc
Lentejas	144 cc
Pasta blanda	146 cc
Arroz caliente	146 cc

CARNE Y PESCADO

Jamón curado	29 cc
Jamón york 50 gr	32,5 cc
Tortilla	43,8 cc
Huevo entero	45 cc
Costilla cerdo a la brasa	55 cc
Salchicha / longaniza	58 cc
Bistec plancha ternera	66,2 cc
Pierna cordero al horno	73,7 cc
Pollo plancha	81,2 cc
Marisco crudo 100 gr	85 cc
Salmón ahumado	88,5 cc
Merluza frita	91,5 cc
Sardinas aceite	93 cc
Lenguado al horno	109,5 cc



SISTEMES RENALS

Av. Rovira Roure, 44
25006 LLEIDA
tel. 973 24 77 76

consejos de cocina

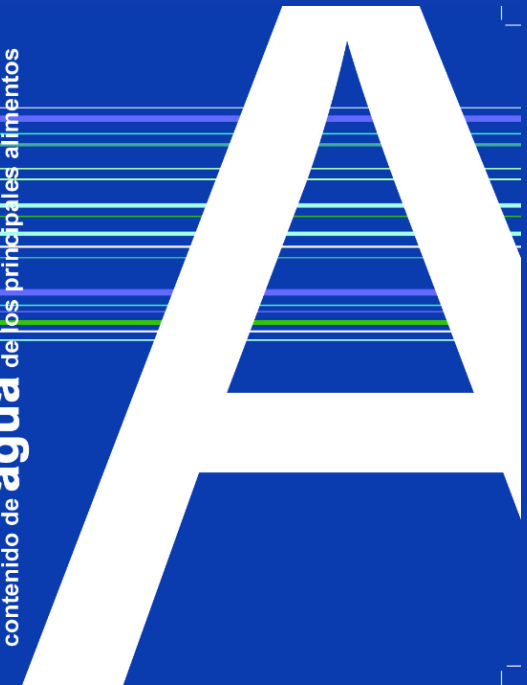


Si tiene necesidad, haga enjuagues con agua, pero no se la trague.
Sirva los platos a temperatura ambiente.
Cocine preferentemente, a la plancha o al vapor.
Cocer la pasta y las verduras al dente.
Sopa y caldo: poco y espeso.
Un buen control de los líquidos que toma a lo largo del día y de todas las comidas, le ayudarán a sentirse mejor y a tolerar de manera más fácil cualquier tratamiento de diálisis.

Estamos a su disposición ante cualquier duda.

Horario de atención:
de lunes a sábado, de 7 h a 23 h.

contenido de **agua** de los principales alimentos



introducción

Conocer la cantidad de agua que consume cada día es importante para usted.

Casi todos los alimentos contienen agua no apreciable a simple vista. Conocer el contenido de cada alimento le ayudará a elaborar una dieta más adecuada y a sentirse mejor.

La cantidad de agua que usted puede tomar diariamente es:

Orina de 24 h + 500 cc de agua

LACTEOS

Queso semiseco (30 g)	12 cc
Helado de vainilla(125 g)	61 cc
Arroz con leche (125 g)	70 cc
Queso fresco (100 g)	80 cc
Yogurt entero (125 g)	88 cc
1/2 vaso leche entera	88 cc
1/2 vaso leche descremada	91 cc

FRUTAS

Por cada 125 gr de alimento crudo y limpio:

Plátano	81,2 cc
Aguacate	91,2 cc
Cerezas	101,2 cc
Uva	101,2 cc
Melón	102,5 cc
Kiwi	103,7 cc
Manzana cruda	105 cc
Pera	105 cc
Ciruela	106,2 cc
Mandarina	107,5 cc
Piña	108,7 cc
Naranja	108,7 cc
Moras	108,7 cc
Sandía	115 cc
Limón entero	111,2 cc
Fresas	115 cc



VERDURAS

Por cada 200 gr de alimento limpio :

Pepinillo (50 g)	30,5 cc
Patatas fritas	76 cc
Patatas hervidas	154 cc
Judías verdes cocidas	160 cc
Salsa de tomate	168 cc
Zanahoria	176 cc
Bróquil	180 cc
Espinacas	180 cc
Setas	182 cc
Berenjena cocida	184 cc
Espárragos	184 cc
Col cocida	188 cc
Tomate	188 cc
Pimiento	190 cc
Lechuga	192 cc
Pepino	192 cc
Aceitunas (50 gr)	40 cc
1 cebolla cruda pequeña	182 cc