



Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**Líquidos restringidos:** cantidad total de líquidos que su equipo de cuidado desea que consuma en 24 horas: \_\_\_\_\_ ml o \_\_\_\_\_ oz.

**Instrucciones**

Para manejar sus líquidos y obtener los mejores resultados posibles, escriba lo siguiente durante las próximas 24 horas y comparta sus resultados con su equipo de cuidado:

- /// Líquidos que come y bebe en **Mi ingesta de líquidos** (utilice la guía de la parte posterior para los líquidos comunes, incluidos los alimentos que cuentan como líquidos).
- /// La cantidad de orina en **Mi cantidad de orina**.

 **Mi ingesta de líquidos** (líquidos que come o bebe)

 **Mi cantidad de orina**

Hora	Tipo de líquido	Tamaño de la porción	
		(oz)	(ml)

Hora	Cantidad (ml)

 **Conversión de mi ingesta de líquidos de onzas (oz) a mililitros (ml):**

Tamaño de la porción \_\_\_\_\_ oz x 29.57 = \_\_\_\_\_ ml

## SEGUIMIENTO DE LÍQUIDOS

### Alimentos comunes que cuentan como líquidos

Al llevar un registro de sus líquidos, no olvide que los alimentos que se derriten o se vuelven líquidos a temperatura ambiente también se consideran líquidos. Esta es una lista de alimentos que también se consideran líquidos:

- /// Sandía
- /// Paletas
- /// Sopa
- /// Yogur
- /// Postre de gelatina
- /// Helado
- /// Budín
- /// Batidos o suplementos nutricionales

### Consejo de tamaño de la porción

Para líquidos:

1 porción =  
4 onzas (oz) =  
1/2 taza



### Obtenga más consejos y trucos para ayudarlo a manejar sus líquidos

Vea el video *Consejos para el manejo de líquidos* y busque más recursos útiles en [FreseniusKidneyCare.com/Líquidos](https://www.freseniuskidneycare.com/Liquidos)

### LIBÉRESE DE LA SAL

Recuerde que es importante llevar una dieta con bajo contenido de sodio para evitar el aumento de sed y de líquidos. Obtenga más información sobre cómo el sodio puede afectar su dieta y el manejo de líquidos en [FreseniusKidneyCare.com/Sal](https://www.freseniuskidneycare.com/Sal)