



¡Su Donación de Sangre Hace la Diferencia...y Su Dieta También!

Lo que usted come puede afectar su donación de sangre. Los donantes que comen comida alta en grasa las 24 a 36 horas antes de donar corren el riesgo de tener demasiada grasa circulando en su sangre y en su donación. Cuando eso ocurre, puede ser difícil o imposible analizar la sangre en el tubo ejemplar. Si no se puede analizar, no se puede usar la donación.

Para prevenir este acontecimiento, su dieta el día antes y el día de su donación debe consistir en comida baja en grasa y alta en calcio, y muchos líquidos sin alcohol. Usted mismo se sentirá mejor y su donación será disponible para otros.

Para más información sobre este tema, llame a nuestro departamento de control de calidad al 800-292-5534, ext. 2331. También, puede visitar nuestro sitio de Internet: www.southtexasblood.org/blooddonation.

Aún cambios pequeños en su dieta en las horas antes de donar puede hacer la diferencia. Aquí hay algunas sugerencias:

En Vez De:	Come esto:
Tortillas de harina	Tortillas de maíz
Papas fritas (de bolsa)	Papas horneadas, Pretzel
Papas fritas	Papas al horno
Leche regular	Leche descremada
Panecillo arándano	Panecillo inglés
Hamburguesa con queso	Sándwich de pollo asado
Pastel de chocolate	Pastel de ángel

Evite comidas que son:

- Fritas
- Con queso
- Crujiente
- Cocinadas con nata
- Sofritas
- Rellenadas

Busque comida que sea:

- Al vapor
- Asada
- Horneada
- A la parrilla
- Escalfada
- Asada al horno

Él Salva Vidas al Bajar su Colesterol



Dale Moore muestra su placa para ser donante de 25 galones.

Al vigilar su salud por medio de donaciones regulares de plaquetas, Dale Moore ha bajado su colesterol 100 puntos – sin medicinas.

¿Cómo lo hace? Primero: hace sus donaciones el lunes – el día en que el análisis total de colesterol se ofrece a los donantes. Segundo: al darse cuenta de que su nivel de colesterol era inaceptable, cambió su dieta. Tercero: comenzó hacer ejercicios con más frecuencia. Vive cerca del centro de sangre y muchas veces llega al centro montado en su bicicleta.

“Al donar puedo revisar mi propia salud. Puedo mantenerme en buen camino con mis niveles de hierro y colesterol. Añade, “Claro, la razón principal para donar es que estoy ayudando a otros. Me gusta entrar a un restaurante, echar un vistazo y pensar: ‘Quizás alguien aquí esté vivo porque yo doné sangre.’”