

Requisitos previos a **DONAR**:

El día anterior a donar usted debe:

- ❖ Cenar después de las 21:00 horas y NO ingerir alcohol
- ❖ Descansar por lo menos 6 horas la noche anterior

Si dona en la mañana:

- ❖ Desayunar previamente sin lácteos ni grasas
- ❖ Ingerir líquidos azucarados: Té, Mate, Café, Refrescos, Licuados o Jugos de frutas hasta el momento previo a la donación
- ❖ También se permite consumir: Frutas, Gelatina, Galletas al agua, Galletas de arroz, Salvado o Tostadas con mermelada dulce de membrillo, batata o miel.

Si dona al mediodía o en la tarde:

- ❖ Coma normalmente hasta 4 horas antes de la donación y consuma líquidos azucarados sin leche y sin alcohol hasta el momento de donar

