

## ¿Qué debés hacer antes de la donación?

**NO TENÉS QUE HACER AYUNO TOTAL ANTES DE LA DONACIÓN**

La noche anterior a la donación tenés que cenar normalmente y dormir al menos 6 horas.

Es muy importante que no consumas alcohol 12 horas antes de donar y que no fumes dos horas antes y 2 horas después de donar.

## Te damos algunas ideas

para tu desayuno antes de donar:

Infusiones con azúcar (té, mate, café)  
Gaseosas y jugos  
Frutas, cereales, galletas de arroz y galletas de agua con mermeladas.

para tu almuerzo antes de la donación:

Verduras crudas o hervidas  
Arroz y/o fideos con carne magra de vaca, pollo (sin piel) o pescado a la plancha  
Media lata de atún al natural  
Frutas o gelatinas.

**ES IMPORTANTE NO AGREGAR ACEITE NI FREÍR LOS ALIMENTOS A CONSUMIR**

Tornos y consultas: [donaplasma@hemo.unc.edu.ar](mailto:donaplasma@hemo.unc.edu.ar)