

# SIRVA una comida beneficiosa para la diálisis

para pacientes con enfermedad renal crónica  
que están recibiendo diálisis

## CÓMO PLANIFICAR UNA COMIDA BENEFICIOSA PARA LA DIÁLISIS

Llene un plato de 9 o 10 pulgadas con lo siguiente:

- Una porción de proteína del tamaño de la palma de la mano.
- Frutas y verduras.
- Panes, cereales o granos.
- Una porción de grasa saludable.

Limite las bebidas en sus comidas de ½ a 1 taza (4 a 8 onzas de líquidos).

Para obtener más información sobre alimentos y bebidas para disfrutar, consulte el reverso de esta hoja.

## MÁS AYUDA PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL

Si no está recibiendo diálisis, ha recibido un trasplante de riñón o padece diabetes, hable con su dietista nutricionista registrado (RDN) sobre sus necesidades nutricionales.

### MIS METAS

---

---

---

---

---

---

---

---

Si toma quelantes de fósforo, hágalo durante cada comida o según las indicaciones.



## Consejos para limitar el sodio, el potasio y el fósforo en su dieta

### Elija:

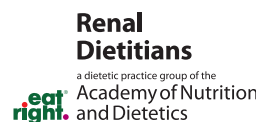
- Alimentos con 200 miligramos (8% del valor diario) o menos de sodio por porción.
- Comidas congeladas o envasadas con 600 miligramos de sodio o menos por porción.
- Alimentos que no contengan ingredientes con cloruro de potasio.
- Condimentos bajos en sodio, como, por ejemplo, rábano picante y mostaza amarilla.

### Limite:

- Alimentos con fósforo agregado (con palabras con el prefijo “fos-”, como, por ejemplo, fosfato de calcio, en los ingredientes).
- Alimentos encurtidos, como, por ejemplo, aceitunas, chucrut, pepinillos, y kimchi.
- Salsa de soja, salsa barbacoa, ketchup, salsa teriyaki, salsa o pasta de tomate y otras salsas con alto contenido de sodio.
- Sal agregada a los alimentos cuando esté cocinando o en la comida.
- Sopas enlatadas o mezclas para sopas, alimentos envasados, mezclas en caja, carnes y quesos procesados, comidas congeladas, comida rápida, alimentos de gasolineras, comida de máquinas expendedoras y otros alimentos precocinados.

### Consejos

- ▶ Coma comidas caseras preparadas con ingredientes frescos.
- ▶ Use caldos o sopas sin sal agregada en lugar de caldos regulares, sopas enlatadas o cubos de caldo.
- ▶ Consulte a su RDN para obtener más consejos.



## Alimentos con proteínas (carne y proteínas vegetales)

porciones del tamaño de la palma de la mano por día



### Elija:

- De 2 a 3 huevos o claras de huevo.
- Carne magra fresca, carne de caza, y pollo, pescado, cerdo, frutos de mar o pavo “totalmente naturales”.
- Frijoles, habas de soja, lentejas, mantequillas de nueces o tofu cuando consuma comidas sin carne.
- Atún, pollo o salmón enlatados con menor contenido de sodio (enjuagados).

### Limite:

- Alimentos con proteínas frescos o congelados con sodio o fósforo (“fos”) agregado en sus ingredientes.
- Carnes procesadas y saladas, tales como tocino, salchicha para desayuno, mortadela, y otros fiambres, carnes embutidas, jamón, salame, perros calientes, salchichas alemanas, salchichas y proteínas precondimentadas.

### Consejos

- ▶ Incluya una porción de proteínas del tamaño de la palma de la mano en la mayoría de las comidas. Es importante ingerir suficiente proteína para mantenerse saludable y reemplazar lo que se pierde durante los tratamientos de diálisis.
- ▶ Busque pescado, cerdo, pollo, pavo o mariscos “totalmente naturales” porque no contienen sodio ni fósforo agregados.



## Panes, cereales y granos

porciones por día

**1 porción** = ½ muffin inglés, 1 rebanada de pan, ⅓ de taza de pasta o arroz cocido, ½ taza de cereal cocido, 3 tazas de palomitas de maíz o una tortilla de 6 pulgadas.

**Elija:** Cereal integral, tortillas de maíz, cuscús, galletas saladas, muffin inglés, pan, avena común o gruesa, pasta, pan pita, palomitas de maíz, quinoa, arroz, tortitas de arroz o crema de trigo o de sémola.

**Limite:** Alimentos con fósforo agregado (ingredientes “fos”), como, por ejemplo, pastelitos, mezclas en caja, panqueques, waffles, panes listos para hornear y alimentos precocinados.

**Consejo** ▶ Busque panes, cereales y granos bajos en sodio.



## Frutas

porciones por día

**1 porción** = ½ taza o 1 fruta pequeña.

**Con menor contenido de potasio:** Manzana, puré de manzana, bayas, clementina, taza de frutas, uvas, limón, lima, naranjas mandarinas, pera, piña, ciruela, mandarina o 1 taza de sandía. Jugos: jugo de manzana, arándano, uva, limón, lima o piña.

**Con mayor contenido de potasio:** Aguacate, banana, melón cantalupo, frutas deshidratadas, melón rocío de miel, kiwi, mango, nectarina, naranja, papaya, durazno, plátano o granada. Jugos: jugo de granada, ciruela, o naranja.

**Elija:** Frutas frescas, congeladas o sin endulzar enlatadas (escurridas).

**Consejo** ▶ Consulte a su RDN sobre qué frutas son las mejores para usted.



## Verduras

porciones por día

**1 porción** = 1 taza de verduras de hojas verdes o ½ taza de verduras frescas, cocidas o enlatadas.

**Con menor contenido de potasio:** Espárragos, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, maíz, pepino, berenjena, judías verdes, kale, lechuga, okra, cebolla, arvejas, pimientos, rábanos, espinacas crudas, calabaza espagueti, nabo o calabaza amarilla de verano. Verduras de hojas verdes: col, mostaza o nabo.

**Con mayor contenido de potasio:** Alcachofa, coles de Bruselas, acelgas cocidas, colinabo, chirivías, patatas, calabaza, nabo sueco, la mayoría de las calabazas, batatas/ñame, tomate, salsa/pasta de tomate o calabacín. Jugos: jugos de zanahoria, tomate o verduras, incluidos los bajos en sodio.

**Elija:** Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada que no tengan salsas, condimentos o sal agregada.

**Consejo** ▶ Consulte a su RDN sobre qué verduras son las mejores para usted.



## Alternativas a los lácteos y la leche

porciones por día

**1 porción** = ½ taza (4 onzas) de leche, leche de soja, leche de arroz o almendras sin fortificar, yogur, o 1 onza de queso

### Elija:

- Alternativas a la leche con menor contenido de fósforo: leche de almendras, arroz o soja sin fortificar.
- Quesos con menor contenido de fósforo: queso brie, queso de cabra, queso crema, mozzarella, parmesano o ricota.

### Limite:

- Quesos procesados como, por ejemplo, el queso americano, Cheez Whiz, Velveeta, macarrones con queso en caja y demás quesos untables o salsas de queso.
- Sopas o salsas a base de leche o de queso.
- Sustitutos no lácteos para la crema de leche o mitad leche y mitad crema con ingredientes “fos”.



## Grasas y aderezos

### Elija:

- Una pequeña cantidad de grasas saludables, tales como aceite de oliva, aceites vegetales o aderezos para ensaladas con menor contenido de sodio.
- Mantequilla, queso crema, margarina, mayonesa y crema agria con moderación.
- Condimentos y aderezos para ensaladas con menos de 200 mg de sodio por porción.

**Limite:** Sal y evite sustitutos de la sal o aderezos con cloruro de potasio.

**Consejo** ▶ Utilice limón, vinagre, hierbas y especias para condimentar las comidas en lugar de sal.



## Bocadillos y dulces

Los bocadillos y los dulces se deben consumir con moderación. Incluya los bocadillos y los dulces que le sugiera su RDN.



## Líquidos

porciones de líquidos por día

**1 porción** = 4 onzas o ½ taza de líquidos

Los líquidos incluyen café, jugos, refrescos, sopas, té recién hecho, agua, gelatina y cosas que se derritan, tales como hielo, paletas heladas, sorbetes o helados.

**Elija:** Agua, café, limonada, limonadas y tés Crystal Light (no otros sabores) y tés Arizona, Pure Leaf o Snapple. Refrescos: refrescos de naranja o transparentes, cerveza de raíz, Mello Yellow o Mountain Dew.

**Limite:** Leche, cerveza, vino, y todas las bebidas con ingredientes “fos”, como, por ejemplo, las colas, la mayoría de los tés enlatados o embotellados, las bebidas deportivas, aguas saborizadas, bebidas energéticas, jugos en polvo y otros.

### Consejos

- ▶ Busque bebidas sin ingredientes “fos”.
- ▶ Si produce poca o nada de orina, limite los líquidos a 4 tazas (32 onzas) por día. Si produce la cantidad justa de orina, limite los líquidos a 6 tazas (48 onzas) por día.
- ▶ Use un vaso pequeño (de 4 a 8 onzas o de ½ a 1 taza) con sus comidas y bocadillos.

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---