

Si debe limitar el las proteínas

La proteína es un nutriente que ayuda a desarrollar los músculos, reparar los tejidos y combatir infecciones.

¿Por qué limitar las proteínas?

En personas con insuficiencia renal prematura, consumir menos proteínas ayuda a:

- Evitar que se acumulen desechos en la sangre
- Prolongar el funcionamiento de los riñones

¿Qué cantidad se puede consumir?

Su médico recomienda consumir menos de

_____ g por día.

Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar la mejor opción para su dieta

Tamaño de la porción indica a cuánto equivale una porción.

Nutrition Facts	
Serving Size 6 crackers (28g)	
Servings Per Container About 10	
Amount Per Serving	
Calories 120 Calories from Fat 40	
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated 2.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Potassium 110mg	3%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 3g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 4%	
Phosphorous 10%	

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT, SOYBEAN AND/OR PALM OIL, SALT. CONTAINS: WHEAT.

Las porciones por envase describen la cantidad de porciones que contiene el envase

El % del valor diario se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías. Este número le permite saber si un alimento tiene mucha o poca cantidad de un nutriente, incluso si consume más de 2,000 calorías.

Los ingredientes se enumeran por peso, comenzando por el más pesado.

En general, el % de proteínas significa:

Cada 7 g de proteína = 1 onza de carne, de aves o pescado

Use los consejos saludables para comprar, planificar y preparar comidas con menos potasio.

Para sopas

- Use alimentos bajos en proteína como arroz o fideos para espesar una sopa.
- Use sustitutos de la leche bajos en proteína para preparar sopas cremosas.

Para sándwiches

- Prepare los sándwiches con lechuga, brotes de alfalfa, pepino, apio picado, manzana, perejil o castañas de agua.
- Consuma pan cortado en rodajas más gruesas. O pruebe con panes saborizados (como pan de centeno o de masa fermentada).

En restaurantes

- Comparta el plato principal con otro comensal o llévese la mitad a casa.
- Reemplace el plato principal por un aperitivo con un alto contenido de proteína.
- Recuerde que los platos elaborados con leche, nueces o huevo contienen más proteína.
- Los platos vegetarianos con porotos secos o lentejas son altos en proteína.
- Elija aquellos restaurantes que mejor se adapten a su dieta o que elaboren platos a pedido. Llame antes y explíqueles que está siguiendo una dieta especial. Pregunte cuál es el menú y cómo preparan la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.

En casa

Como plato principal

- Use verduras y cereales permitidos como plato principal; use carne u otro alimento alto en proteína como acompañamiento.
- Pruebe los kebabs. Use pequeños trozos de carne con muchas frutas y verduras.
- Prepare platos con pequeños trozos de carne, como pollo mezclado con arroz o pasta. El pollo o los langostinos con arroz y la carne picada con pasta combinan muy bien.
- Para cazuelas, use cantidades de carne menores a las que indica la receta y aumente el almidón (arroz o pasta). Para hacer recetas de cazuelas, use solamente sopas bajas en sodio.
- Para cubrir las necesidades de calorías sin aumentar las proteínas, consuma porciones más grandes o adicionales de pan, pasta y arroz.
- Para lograr más sabor a queso con menos cantidad de queso, compre quesos cheddar fuerte, parmesano o romano y espolvoree ligeramente.



National
Kidney
Foundation™

¿Qué alimentos tienen muchas proteínas?

- Carnes rojas
- Aves (pollo y pavo)
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Leche y queso
- Porotos, legumbres, nueces y soja



¿Cuáles contienen menos proteínas?

- Frutas
- Verduras
- Granos (no integrales)
- Cereales



¿Cuál es el tamaño de una porción normal?

GRUPOS DE ALIMENTOS	TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
Carne vacuna, de aves o pescado	
Carne vacuna, de aves o pescado	1 onza cocida
Lácteos	
Leche o sustitutos de la leche	4 onzas o 1/2 taza
Huevo	1 huevo o 1/4 taza de sustituto del huevo
Queso	1 onza
Granos	
Arroz o pasta cocida	1/3 taza
Cereal cocido	1/2 taza
Cereal listo para comer	1 taza
Pan	1 rodaja
Pan de hamburguesa	1/2 pan
verduras	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza picada
Jugos	4 onzas o 1/2 taza

Los nutricionistas que se especializan en insuficiencia renal le pueden indicar la cantidad de porciones que puede consumir de cada grupo de alimentos, en cada comida. De acuerdo con sus preferencias o con las indicaciones de la dieta, se le permitirá consumir más de uno.

GRUPOS DE ALIMENTOS	TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
Frutas	
Frescas	1 pequeña o 1/2 grande
Fruta enlatada o congelada	1/2 taza
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Frutos rojos	1 taza
Uvas, cerezas	12
Fruta deshidratada	1/4 taza
Grasas y aceites	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aderezo para ensaladas	2 cucharadas
Dulces	
Galletas	1 galleta
Helado, sorbete, gelatina	1/2 taza
Torta, 2 x 2 pulgadas	1 porción
Tarta de fruta	1/6 de una tarta de 8 pulgadas de diámetro
Azúcar, gelatina, mermelada	1 cucharada
Frutos secos, semillas y legumbres	
Frutas secas	1/4 taza o 1 onza
Semillas	2 cucharadas
Legumbres, porotos, arvejas	1/2 taza
Manteca de maní	2 cucharadas