

National Kidney
Foundation™

Comer fuera con confianza

Guía para pacientes con enfermedad renal



A la mayoría de las personas le gusta salir a comer o a cenar. Esta guía le da ideas para hacer de esa salida a comer o cenar una experiencia divertida, incluso con los requerimientos de su dieta especial. Empezar por aprenderse su dieta y pídale a su nutricionista sugerencias o consejos. Si tiene restricciones en su dieta de sodio, potasio, fósforo o de proteína, este cuadernillo lo ayudará a tomar buenas decisiones sobre las necesidades específicas de su dieta.

Planee con anticipación

Si planea salir a cenar, planea comer en casa el desayuno y la comida. Reduzca el tamaño de las porciones y los alimentos altos en sodio y potasio que va a ingerir durante el día. Llame al restaurante para conocer el menú y la forma de preparación de los alimentos. Explíqueles que tiene una dieta especial. En la actualidad, muchos restaurantes publican los menús en sus sitios Web.

Escoja un restaurante en donde sea más fácil elegir alimentos adecuados para su dieta. La mejor elección son los restaurantes en donde los alimentos se preparan en el momento de ordenar. El personal de los restaurantes está acostumbrado a atender solicitudes especiales de ingredientes o métodos de preparación. Sin embargo, muchos requieren que se les llame con 24 horas de anticipación para hacer los arreglos correspondientes.

Para hacer su elección

Revise cuidadosamente el menú. Pídale a su mesero que le explique los detalles de los alimentos que no entienda. Intente hacer solicitudes especiales sobre la forma en la que se preparan o se sirven los alimentos. Considere la posibilidad de compartir el plato principal con otra persona.

Ejemplos de peticiones especiales:

Para aderezos de ensaladas, salsas de carne o salsas:
"...por separado."

Para cualquier entrada a la parrilla, salteada u horneada:
"Sin sal, por favor."

Para comida asiática: "...no agregar GMS (glutamato monosódico)."

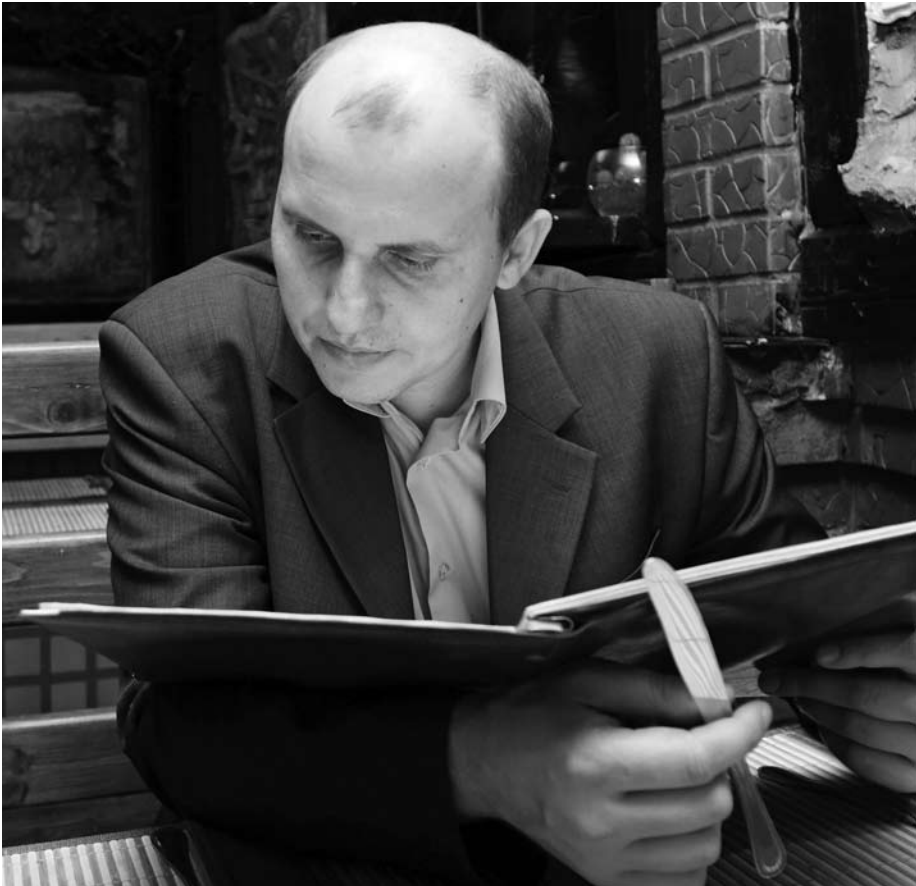
Para sándwiches o hamburguesas: "...sin queso."

"Con la mostaza y la salsa de tomate (cátup) por separado."

Restricción de proteínas

Si su dieta incluye una restricción en la ingesta de proteínas, quizá quiera pedir medias órdenes de los platos principales que contengan carne roja, aves, pescados o quesos. Puede compartir un plato principal con alguien de su mesa. Otra opción es llevarse a casa parte de su plato principal.

No olvide que la proteína se encuentra en salsas con queso y con crema; en los alimentos preparados con leche, nueces y huevos; y en los platos vegetarianos que contengan porotos o lentejas.



Lineamientos para platillos y comidas específicas

Desayuno: El desayuno puede ser una de las comidas más fáciles de hacer fuera. La mayoría de los restaurantes ofrece alimentos para el desayuno a la carta.

Desayuno

Mejores opciones

Opciones menos recomendables

Huevos al gusto

Carnes o pescado ahumados o salados, como jamón, salchichas, salmón ahumado y pancheta canadiense. Limite la panceta a 2 lonjas esporádicamente

Omelettes con vegetales bajos en potasio como hongos o calabaza
Omelets con queso

Omelettes con queso o carnes; sándwiches de desayuno de comida rápida; burritos

Pan tostado, bagels, panecillos ingleses, croissants, panecillos con mora o sin frutas

Galletas y panecillos de salvado

Hot cakes o panquetes, waffles y tostadas francesas

Papas fritas caseras o papas hash brown

Margarina, jalea, miel, canela, azúcar y jarabe

Jarabe de arce real o salsas

Frutas y jugos bajos en potasio como puré de manzana o jugo de manzana

Frutas y jugos como jugo de naranja o la mitad de una toronja fresca

Cereales fríos y calientes

Cereales de salvado y granola con nueces, semillas o germen de trigo

Donas, panes daneses, dulces

Pan dulce que contenga chocolate, nueces, coco o caramelo

Bebidas:

SUGERENCIA: Controle su ingesta de líquidos a lo largo del día para que pueda beber más cuando salga a comer o a cenar.

- Planee la cantidad de líquidos que puede ingerir durante la comida.
- Planee en qué momento quiere la bebida: antes, durante o después de los alimentos. No acepte beber líquidos en otros momentos.
- Elija bebidas bajas en potasio y fósforo. (Pida a su nutricionista que le dé lineamientos específicos).
- Solicite que no vuelvan a llenar su vaso o taza con más bebida. Pida las bebidas por vaso o copa en lugar de ordenar una jarra.
- Exprima jugo de limón en su agua para ayudar a mitigar la sed.
- Voltee su taza o copa boca abajo para que no se la vuelvan a llenar o pida que se la retiren.
- Aleje su copa o taza de su plato cuando termine para evitar que se la vuelvan a llenar.

Bebidas

Mejores opciones

Opciones menos recomendables

Cocteles mezclados con agua mineral, ginger ale, agua quina o refrescos (excepto de cola)

Cocteles mezclados con jugo de fruta, jugo de tomate, jugo de verduras, leche, crema o helado

Vino, tinto o blanco, si cuenta el potasio (sustituya por una fruta)

Cerveza

Refrescos que no sean de cola como Sprite, Seven-Up o refresco de naranja

Cualquier refresco de cola

Té helado o café

Chocolate, leche, batidos, preparaciones de chocolate

Limonadas, agua

Bebidas tipo jugo de naranja, jugo de tomate, jugo de vegetales

Aperitivos:

- Busque alimentos sencillos y frescos para evitar una ingesta de sal o de líquidos abundante antes de la comida.
- Puede pedir un aperitivo alto en proteínas como plato fuerte. Generalmente las porciones son más pequeñas y más económicas. Más adelante encontrará una lista de ejemplos que variarán según el tipo de restaurante.

Ensaladas y barras de ensaladas:

- Las ensaladas con frecuencia forman parte de la lista de aperitivos. Recorra a las frutas y vegetales permitidos para estos casos.
- Pida que le sirvan el aderezo por separado para que pueda controlar la cantidad. El aceite y el vinagre son siempre una buena opción para aderezar. Usted puede llevar su propio aderezo bajo en sodio. El jugo de limón exprimido generosamente sobre la ensalada puede reemplazar completamente al aderezo de ensalada.
- Si no lo dice en el menú, pregunte al mesero qué frutas o vegetales tiene la ensalada. Con frecuencia estos platos se preparan en el momento, así que usted puede hacer solicitudes especiales. Hay algunos ejemplos en la página 7.



Ensaladas

Mejores opciones

Ensalada de vegetales: lechuga, col, betabel o remolacha, coliflor, apio, pepino, jícama, cebollas, garbanzos o guisantes, rábano, coquecitas de Bruselas, pimientos

Ensalada de col

Ensalada de remolacha

Ensalada de pasta o de macarrones

Copa o ensalada de frutas coctel de frutas en lata, peras en lata, piña fresca o en lata, mandarinas

Ensaladas con gelatina (sin sabor o con frutas o vegetales bajos en potasio)

Opciones menos recomendables

Espinaca, tomates, aguacate (palta), alcachofa, garbanzo, porotos rojos o judías, semillas, nueces

Ensalada de papa

Ensalada de tres tipos de porotos

Ensalada griega con aceitunas, ensalada de aceitunas, pepinillos picados o rebanados en salmuera

Ensaladas con melón, naranjas, duraznos o plátanos, kiwi, fruta seca



Aperitivos

Mejores opciones

Opciones menos recomendables

Ensalada César con pollo o camarones

Queso cottage, fondue, platos con queso, anchoas

Tostadas de pollo, puerco o res

Quiche, palitos de queso

Pasteles de cangrejo, almejas al vapor, calamares fritos, la mayoría de los platos con camarones

Ostiones

Ensalada de cangrejo

Nachos, cáscaras de papa

Ensalada verde con carne o pescado o ensalada del chef sin jamón ni queso (pida el aderezo por separado)

Hígado picado o paté, carne pescados o aves ahumados o salados como jamón, salmón o pavo ahumado, sopa, caldo o consomé.

Otros: albóndigas; alitas de pollo; empanaditas chinas o rollitos primavera o lumpias (sin salsas), calabazas (zapallitos) fritas, champiñones o aros de cebolla.

Entradas:

- Las porciones de los restaurantes pueden ser mucho más grandes de lo que usted se serviría en casa. Cuando salga a un restaurante, calcule una cantidad parecida a lo que se comería en casa. Planee llevarse el resto de la comida, o comparta el platillo con alguno de los comensales de su mesa.

SUGERENCIA: Tres onzas (85 gramos) de carne, pescado o aves cocidas son aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas.

O, si pesa las porciones de carne en casa, compárelas con su mano para medir tamaños cuando salga a comer o a cenar fuera.

- Los platillos a la parrilla son una buena elección porque puede pedir cómo desea que se los preparen.
- Pida que no le agreguen sal cuando cocinen.

Entradas

Mejores opciones

Opciones menos recomendables

Carne de res (bistecs asados o a la parilla, hamburguesas sin queso, sándwiches de prime rib o roast beef), pollo (horneado, frito, a la parilla o rostizado), pierna de cordero, costillas de cordero, ternera, pastel de carne

Platos combinados, estofado de res o de cordero, hígado encebollado, carnes curadas o saladas (jamón, salchichones, salchichas, prosciutto, chorizo)

Pescados o mariscos (a la parilla, al vapor o escalfados)

Sopa Bouillabaisse, ostiones, langosta Newburg, salmón ahumado

Brochetas de mariscos o de carne

Salsas (en especial de queso o de tomate), salsas de carne

Fajitas, tacos de carne o de pollo (sin tomate ni queso)

Platos con porotos, porotos con chile o chile con carne

Omelettes con vegetales permitidos y con salsa por separado

Omelettes con panceta, queso, jamón, salchicha

Sándwiches (pídalos sin queso): roast beef, pollo, huevo, pavo, de pavo o res asados, sándwich de mariscos frescos

Sándwiches estilo submarine, queso tostado; de panceta, lechuga y tomate; hamburguesa con panceta, estilo Reuben, ensalada de atún (enlatado)

- Pida que la salsas o salsas de carne sean servidas por separado.
- Evite los platos mixtos o cacerolas, que generalmente son altos en sodio y fósforo.
- Retire la piel de las aves y las cortezas de los alimentos fritos para reducir el contenido de sodio.
- Es mejor NO agregar salsas embotelladas, salsa Worcestershire, salsa de sojasoja, salsa picante debido a su alto contenido de sodio.
- Los jugos de limón o lima y el vinagre constituyen buenas salsas y destacarán mucho el sabor natural de los alimentos. Añadir pimienta negra a los alimentos le dará mejor sabor sin darle sed.

Guarniciones:

Cuanto más conozca su dieta, más fácil será que usted escoja los alimentos de manera adecuada. Es recomendable que revise sus listas de alimentos antes de salir.

- Escoja almidones y vegetales que sean bajos en potasio, como arroz, fideos chinos y ejotes o judías verdes.
- Pida que sustituyan algo del menú si es necesario.
- Pida que la salsas o salsas de carne sean servidas por separado.

SUGERENCIA: Para incrementar sus opciones, evite consumir frutas y vegetales con alto contenido de potasio durante el día si va a salir en la noche.



Guarniciones

Mejores opciones

Opciones menos recomendables

Fideos chinos o pasta, pasta al pesto, ensalada de macarrones

Espagueti en salsa de tomate

Arroz al vapor, arroz pilaf, arroz con chícharos o guisantes

Ñame, camote (batatas, boniato), arroz frito, papas blancas.

Palitos de pan, pan o bollos sin sal

Porotos horneados o a la barbacoa, porotos refritos (reporotos)

Vegetales con bajo contenido de potasio como espárragos, col, zanahorias cocidas, maíz, berenjena, chícharos o guisantes, calabacitas, elotes, mazorcas o choclos, ensalada de col, ensalada de lechuga

Vegetales con alto contenido de potasio como tomates, espinacas, hojas de repollo verde, alcachofas, calabaza bellota, etc.

Vegetales con alto contenido de sodio como chucrut, vegetales en conserva.

Postres:

- Pida que le expliquen cómo es el postre. Elija entre los postres que son de fácil preparación para evitar contenidos “ocultos” de fósforo y potasio.
- Las opciones con chocolate, crema, helado o nueces tendrán mayor contenido en potasio y en fósforo. Evite comerlas, compártalas con alguien o sólo coma una porción pequeña.
- Recuerde, los postres como los helados de frutas, la gelatina, los sorbetes y raspados agregan líquidos a su ingesta diaria.
- Los dulces pueden ser o no ser recomendables para usted. Siempre siga los consejos de su nutricionista, quien conoce mejor sus necesidades individuales.

Postres

Mejores opciones

Bizcochuelo esponjoso o blanco, pastel esponjoso, de manzana, limón, especias, blanco, de vainilla, se les puede cubrir con crema batida y fruta baja en potasio

Galletas azucaradas, polvorones, galletas tipo barquillo, galletas de crema de limón o de mantequilla

Helados de fruta, sorbetes

Postres de frutas bajas en sodio como moras, pastel de fresas, postres de gelatina

Tarta, tartas o tartaletas de manzana, blueberry, cereza, limón, merengue o fresa

Opciones menos recomendables

Pasteles ricos en chocolate, coco, frutas secas o nueces, como zanahoria, mousse de chocolate, fruit cake, o pastel de chocolate alemán

Brownies, galletas de chocolate, de coco

Helados de crema o helados de yogurt

Frutas altas en potasio como plátanos, naranjas o kiwis

Tarta de crema de plátano, chocolate, coco, nueces, calabaza de Castilla, camote o pastel de queso

Recuerde tomar su quelante de fosfatos (también llamado quelante de fósforo) con sus alimentos. Asegúrese de llevarlo consigo y guardarlo en algún lugar del auto para que siempre esté a la mano.



Restaurantes especializados o regionales

Una parte divertida de salir a comer o a cenar es probar alimentos de otros países. Siga estas sugerencias para tomar decisiones adecuadas.

Comida China Precaución: Puede contener altos niveles de sodio.

- Solicite que no tenga GMS (Glutamato monosódico) ni salsa de pescado o de soja en la preparación de los alimentos. (El menú puede incluir esta información).

- Evite los restaurantes con comida ya preparada, busque los que preparan los platos al momento. Puede llamar antes para pedir esta información.
- Evite agregar salsa de soja a la comida cuando se la sirvan. La mayoría de los restaurantes chinos tienen aceite de chile picante. Puede usar este aceite para hacer que sus alimentos tengan más sabor, si así lo desea.
- Las sopas que se sirven con la comida generalmente son altas en sodio y pueden añadir líquidos no deseados a su dieta.
- Elija vegetales bajos en potasio como arvejas chinas, ejotes o judías verdes, castañas de agua, germinados de soja y col china. Pida vegetales salteados servidos sin salsas pesadas.
- El arroz al vapor es más auténtico y tiene menos sodio que el arroz frito.
- Con frecuencia el té se sirve en tetera en la mesa. Controle la cantidad que se sirva en la taza para ayudar a controlar su ingesta de líquidos.
- Disfrute su galleta de la suerte después de saber que ha hecho las mejores elecciones.

Comida Francesca Precaución: Puede contener altos niveles de fósforo.

- Los restaurantes franceses generalmente usan ingredientes frescos, pero también pueden utilizar grandes cantidades de crema y mantequilla.
- Intente no comer alimentos preparados en salsas de crema o queso. Para tomar la mejor decisión, pregúntele al mesero.
- Escoja frutas y vegetales bajas en potasio, y evite las papas fritas o *pomme frites* que son altas en potasio.
- El pan francés es una buena elección, es bajo en sodio potasio y fósforo. La mantequilla generalmente es "dulce" o sin sal.
- Seleccione una vinagreta ligera o simple como aderezo de ensaladas.

- Los postres siempre son un deleite. Busque los sorbetes que son deliciosos (cuéntelos como líquido), pasteles, merengues o frutas como ciruelas, moras, cerezas que no tengan salsas de crema pesadas o que estén cubiertas con mucho chocolate.

Comida Mexicana Precaución: Puede contener altos niveles de potasio.

- Retire de su alcance la botana o papas fritas y la salsa que estén en la mesa cuando acaba de llegar. Controle su ingesta de sodio y potasio para aplicarla a la comida o cena.
- Ordene a la carta o elija entradas que no lleven porotos o arroz español. Algunas buenas opciones son los tacos, las tostadas y las fajitas.
- Cuidado con las salsas que acompañan a los platillos. La salsa verde es una salsa hecha de tomates verdes. Las salsas hechas de chiles sin tomates son la mejor opción. Recuerde, el guacamole está hecho de aguacates (paltas), que tienen alto contenido de potasio.
- Las tortillas son un buen sustituto del pan. ¡Disfrútelas!
- Para el postre, pruebe el flan como sustituto de lácteos o cualquiera de las variedades de galletas o pastelería, que son buenas opciones porque son bajas en potasio y en fósforo. Sin embargo, las galletas y los pasteles son altos en grasas saturadas, así que asegúrese de comerlos en porciones moderadas.

Comida Asiática Precaución: Puede contener altos niveles de fósforo.

- La comida india con frecuencia es vegetariana. Aunque es mejor evitar los platillos con porotos, existen muchos otros platillos para escoger.
- Disfrute al experimentar con diferentes sabores. Los platillos con masala, tandori y curry generalmente están en la mayoría de los menús en entradas con pollo o con vegetales.
- Recuerde preguntar qué vegetales vienen en los platillos, y elija los que sean bajos en potasio. Pídale a su nutricionista una lista

de vegetales bajos en potasio y los vegetales en los que tiene que limitarse. (Vea la hoja técnica de la Fundación Nacional para enfermedades del Riñón *Potassium y Renal Diet.*)

- El yogurt con frecuencia se sirve como guarnición o plato para acompañar, pero recuerde que es un producto lácteo y tiene alto contenido de fósforo.
- Existe una amplia variedad de panes indios que pueden ser fritos, horneados o asados y se sirven con todas las comidas o pueden pedirse en órdenes por separado.
- La mayoría de los postres contienen leche o leche en polvo y serán alimentos altos en fósforo. Recuerde tomar su aglutinante de fosfato.



Comida Italiana Precaución: Puede contener altos niveles de potasio.

- Tenga cuidado con los aperitivos que contengan salchichas saladas y vegetales marinados o en salmuera. Estos alimentos pueden hacer que su comida inicie con alimentos demasiados salados y grasosos. También evite la sopa minestrone, que es muy alta en sal y potasio.
- Solicite que le traigan aceite y vinagre para aderezar su ensalada.
- El pan italiano es una buena opción. Remojar el pan en aceite es una alternativa saludable en vez de untarle mantequilla ya que el aceite de oliva contiene grasas saludables para el corazón en lugar de las grasas saturadas animales de la mantequilla.
- Las salsas de tomate son opciones menos recomendables. Pero las pastas se sirven con muchas salsas que no tienen una base de tomate. Si decide ordenar una pasta con salsa de tomate, pida que le sirvan la salsa por separado. No se exceda en el consumo de queso ni de salsas blancas.

- Si decide ordenar pizza, busque ingredientes ligeros o vegetarianos, y pida que le pongan poca salsa de tomate y poco queso. Es mejor evitar las pizzas de pepperoni o de salchicha, pues son alimentos altos en sodio. Otros ingredientes disponibles son pollo y pescado, ambos son buenas elecciones.
- Se puede agregar una cucharada de queso parmesano o romano rallado para mejorar el sabor. Se pueden usar hojuelas de chile a voluntad.
- La nieve italiana constituye una buena opción de postre, pero recuerde contarla como ingesta de líquidos.

Comida Japonesa Precaución: Puede contener altos niveles de sodio.

- Evite las sopas saladas, como la miso que se sirve al inicio de la comida.
- Pida que no agreguen GMS (glutamato monosódico) y no tome salsa de soja.
- El sushi puede ser una buena opción ya que las porciones son pequeñas. Evite comer pescado crudo porque puede exponerse a infecciones de parásitos. Otros rollos que puede pedir tienen pepino y camarones, cangrejo o anguila cocidos.
- Pruebe el yakitori o los platillos a la parrilla o en brochetas al carbón. Los alimentos fritos en masa ténpera son buenas opciones si no se acompañan de salsas altas en sodio.
- El tofu o fermentado de porotos de soja se usa normalmente en la cocina japonesa. Éste se sustituye por carne en la dieta para enfermedad renal. Tenga presente que con frecuencia se cocina con salsa de soja para añadirle sabor.
- Los restaurantes japoneses de carne ofrecen buenas opciones de carne y vegetales a la parrilla, pero el tamaño de las porciones puede ser grande.
- El helado de té verde es un postre popular y puede ser un sustituto de la leche.

Comida Soul (Cocina Afroamericana Sureña)

Precaución: Puede ser alta en sodio, potasio y fósforo.

- La comida soul es riesgosa para la dieta para la enfermedad renal porque generalmente es muy alta en sodio, potasio, fósforo y grasas.
- Debe evitar comer carnes saladas y curadas como jamón, salchichas panceta y puerco salado. En esta cocina se utiliza mucho panceta y grasa de panceta.
- Las vísceras, como los *chinchulines* (tripa de puerco) tienen mayor contenido de fósforo que los cortes de carne de músculo. Consuma estos alimentos de manera ocasional.
- Los porotos secos y las alubias son altos en fósforo y en potasio. Ingiera solamente pequeñas cantidades (1-2 cucharadas).
- Las verduras de hoja verde cocinadas y las espinacas son muy comunes en esta cocina. Estos son vegetales altos en potasio. Las hojas de mostaza son ligeramente más bajas en potasio.
- La tarta de ñame y batata dulce son altos en potasio.
- Las mejores opciones pueden incluir pollo frito (sin piel), maíz, ejotes o judías verdes o quimbombó, lechuga, pan de maíz, mantequilla y tarta de batata dulce (una rebanada pequeña). Disfrute y no olvide tomar su aglutinante de fosfatos.

Comida Rápida

Comer en restaurantes de comida rápida no es una opción totalmente descartada. Sin embargo sí requiere pensar y planear con anticipación. Aunque muchos alimentos de la comida rápida ya traen sal, puede pedir que preparen el suyo sin sal. También puede evitar los condimentos altos en sodio como salsa barbecue o salsa de soja y limitar otros como la salsa de tomate (catsup) a un solo sobre.

Muchos restaurantes proporcionan información para que usted verifique el contenido de sodio y potasio. Su nutricionista también puede proporcionarle esta información y darle las cantidades específicas de sodio y potasio permitidas en su dieta.

Comida Rápida

Mejores opciones

Hamburguesas medianas o chicas

Sándwiches de roast beef o de pavo

Sándwiches de pollo asado o a la parrilla. Ensalada de atún o de pollo

Aros de cebolla sin sal

Ensaladas de lechuga, ensalada de col, ensalada de macarrones

Refresco que no sea de cola, limonada, té y café, agua

Opciones menos recomendables

Hamburguesas grandes, de tamaño súper o king o hamburguesas con queso

Sándwiches con panceta, salsas o queso

Sándwiches de pollo frito o empanizado, nuggets de pollo o tiras de pollo

Papas a la francesa, bolitas de papa, papas fritas, papas al horno, ensalada de papa y porotos horneados

Alimentos altos en potasio de la barra de ensaladas o pepinillos; modere el número de tomates

Batidos y refrescos de cola



Otros cuadernillos de la serie de nutrición de la Fundación Nacional para la enfermedad renal incluyen:

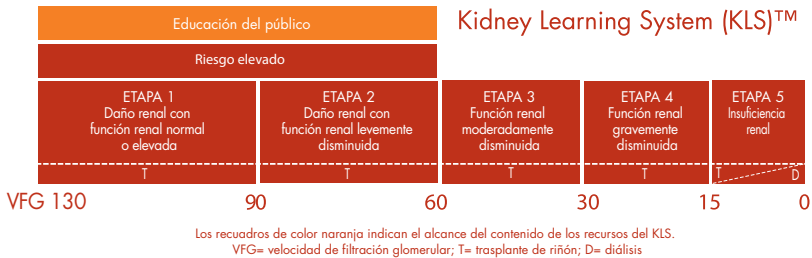
- *Nutrition and Chronic Kidney Disease* (11-50-0135)
- *Nutrition and Hemodialysis* (11-50-0136)
- *Nutrition and Peritoneal Dialysis* (11-50-0140)
- *Nutrition and Transplantation* (11-10-0404)

También vea el sitio Web de la Fundación Nacional del Riñón, www.kidney.org, para obtener más información sobre los siguientes temas:

- *Phosphorus and Renal Diet*
- *Potassium and Renal Diet*
- *Sodium and Renal Diet: How to Spice Up Your Diet*

Más de 20 millones de estadounidenses (uno de cada nueve adultos) sufren de enfermedad renal crónica y la mayoría no lo sabe: Otros 20 millones más, tienen un mayor riesgo de padecer de enfermedad renal. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria de salud, intenta prevenir las enfermedades renales y de las vías urinarias, mejorar la salud y el bienestar de los individuos y las familias afectadas por estas enfermedades, e incrementar la disponibilidad de órganos para trasplante. A través de sus filiales en todo Estados Unidos, la fundación lleva a cabo programas de investigación, educación profesional, servicios comunitarios y para pacientes, educación pública y donación de órganos.

La educación a lo largo del proceso de cuidado



PARTNERS IN EDUCATION



EPPIC



National Kidney Foundation



National Kidney Foundation
30 East 33rd Street
New York, NY 10016
(+1)212.889.2210

www.kidney.org