



¿Qué es la proteína?

La proteína es un nutriente que ayuda a formar músculo, reparar tejido y combatir infecciones

¿Por qué se debe limitar la proteína?

Para las personas con enfermedad renal temprana, comer menos proteínas ayuda a:

- impedir la acumulación de desechos en la sangre
- prolongar el funcionamiento de los riñones

¿Qué cantidad de proteína se debe consumir?

Su profesional de atención médica recomienda consumir menos de:

_____ g por día

UTILICE LOS CONSEJOS SALUDABLES

para comprar, planificar y preparar comidas con menos proteínas

Para las sopas

- Utilice alimentos con bajo contenido de proteína como arroz y pasta para darle cuerpo a una sopa.
- Use sustitutos de la leche con bajo contenido de proteína cuando haga sopas crema.

Para los sándwiches

- Rellene los sándwiches con lechuga, brotes de alfalfa, pepino, apio picado, manzana, perejil o castañas de agua.
- Coma pan en rebanadas más anchas. O pruebe panes más sabrosos (como pan de masa fermentada o de cebada).

En los restaurantes

- Comparta un plato principal con un acompañante o llévese la mitad a su casa.
- Ordene una entrada con alto contenido de proteína como plato principal.
- Recuerde, los platos preparados con leche, frutos secos o huevos contienen proteínas adicionales.
- Los platos vegetarianos que contienen frijoles secos o lentejas tienen muchas proteínas.
- Elija los restaurantes que mejor se adecuen a su dieta o donde la comida se prepare a pedido. Llame con anticipación y explique que está siguiendo una dieta especial. Pregunte sobre el menú y sobre cómo se prepara la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.

En el hogar

Para los platos principales

- Use las verduras y los granos permitidos como plato principal; use carnes u otros alimentos con alto valor proteico como acompañamiento.
- Pruebe los kebabs. Utilice trozos de carne más pequeños con más verduras o frutas.
- Prepare platos con trozos de carne pequeños, como pollo mezclado con arroz o pasta. El pollo o los camarones con arroz o la carne molida con pasta son buenas opciones.
- Para los guisados, use cantidades más pequeñas de carne de lo que indica la receta y aumente los almidones (arroz o pasta). Use solo sopas con bajo contenido de sodio en las recetas de los guisados.
- Sírvasse porciones extra o incremente la porción de pan, bollos, pasta y arroz para ayudar a cubrir las necesidades calóricas sin aumentar mucho el consumo de proteínas.
- Para lograr un sabor a queso más fuerte con una cantidad de queso más pequeña, compre queso cheddar, parmesano o romano intensos y espolvoree un poco.

LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

para encontrar la mejor opción para su dieta

Información nutricional	
Porciones por envase 8	
Tamaño de la porción 2/3 de taza (55g)	
Cantidad por porción	
Calorías	230
% de Valor diario*	
Grasas totales 8 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	13%
Fibra dietética 4 g	14%
Azúcares totales 12 g	
Incluye 10 g de azúcares añadidos	20%
Proteínas 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 240 mg	6%

Porciones por envase enumera la cantidad de porciones por envase.

Tamaño de la porción le indica cuál es una sola porción.

% de Valor diario se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías. Este número le ayuda a saber si un alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente, incluso si se consumen más de 2,000 calorías.

La **proteína** se indica por porción.

Los **ingredientes** se incluyen por orden de peso: el ingrediente con más peso se indica en primer lugar.

INGREDIENTES: TRIGO INTEGRAL, SOJA Y/O ACEITE DE PALMA, SAL. **CONTIENE:** TRIGO.

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

* El % de Valor diario (VD) indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento que contribuye a una dieta diaria. Se calcula según 2,000 calorías al día como recomendación general de nutrición.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNA

- Carnes rojas



- Aves (pollo y pavo)



- Pescados y otros frutos de mar



- Huevos



- Leche y queso



- Frijoles, legumbres, frutos secos y soya



ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE PROTEÍNA

- Frutas



- Verduras



- Cereales integrales como trigo, arroz integral, avena, cebada, quinoa, centeno



- Cereales



TAMAÑOS COMUNES DE LA PORCIÓN

GRUPO ALIMENTICIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Carnes, pescados y aves	
Carnes, pescados, aves	1 onza cocida
Productos lácteos	
Leche o sustituto de la leche	4 onzas o 1/2 taza
Huevo	1 huevo o 1/4 de taza de sustituto del huevo
Queso	1 onza
Granos	
Pasta, arroz cocidos	1/3 de taza
Cereales, cocidos	1/2 taza
Cereales, listos para comer	1 taza
Pan	1 rebanada
Bollo para hamburguesa	1/2 bollo
Verduras	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza cortada en trozos
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Frutas	
Frescas	1 pequeña o 1/2 grande
Fruta en conserva o congelada	1/2 taza
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Bayas	1/2 taza
Uvas, cerezas	12
Frutas desecadas	1/4 de taza
Grasas y aceites	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aderezo de ensalada	2 cucharadas
Dulces	
Galletas	1 galleta
Helado, sorbete, gelatina	1/2 taza
Pastel, 2 x 2 pulgadas	1 porción
Tarta de frutas	1/6 de una tarta de 8 pulgadas
Azúcar, jalea, mermelada	1 cucharada
Frutos secos, semillas y legumbres	
Frutos secos	1/4 de taza o 1 onza
Semillas	2 cucharadas
Legumbres, frijoles y guisantes cocidos	1/2 taza
Mantequilla de maní	2 cucharadas

Los nutricionistas especializados en enfermedad renal pueden indicarle cuántas porciones de cada grupo alimenticio debe consumir con cada comida. Según su prescripción de dieta y preferencias, es posible que pueda comer más de una.