



— Todos necesitamos proteínas en nuestra dieta todos los días. Las proteínas se utilizan para formar músculo, curar heridas, combatir infecciones y mantenerse sano. Las proteínas proceden tanto de fuentes animales como vegetales. Seguir una dieta baja en proteínas puede ayudar a retrasar la insuficiencia renal.

### ¿Tengo que comer menos proteínas?

Usted necesita proteínas todos los días para satisfacer las necesidades de su cuerpo, pero las personas con IRC pueden tener más problemas para eliminar los productos de desecho de la sangre. El exceso de proteínas puede acumularse y causar náuseas, pérdida del apetito, debilidad y alteraciones del gusto. Disminuyendo la cantidad de proteínas que come, puede ayudar a que los riñones tengan una carga de trabajo más ligera y es posible que puedan funcionar durante más tiempo.

### Fuentes vegetales de proteínas

Las proteínas de origen vegetal son escasas en uno o más de los aminoácidos esenciales. Las fuentes vegetales de proteínas incluyen frijoles, lentejas, frutos secos, mantequilla de maní, semillas y cereales integrales. Una dieta vegetal puede satisfacer las necesidades de proteínas y proporcionar todos los aminoácidos necesarios con una planificación cuidadosa al comer una amplia variedad de alimentos vegetales. Otra ventaja de las proteínas vegetales es que son escasas en grasas saturadas, ricas en fibra y no contienen colesterol.

### Fuentes animales de proteínas

Las proteínas de origen animal tienen todos los aminoácidos esenciales (los componentes básicos de las proteínas). Las fuentes animales de proteínas varían en la cantidad de grasa: los cortes grasos de carne roja, los productos lácteos enteros y las yemas de huevo son los más altos en grasas saturadas (menos saludables para el corazón); en tanto que el pescado, las aves y los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa tienen el menor contenido de grasas saturadas.

Algunos ejemplos de proteínas animales son la carne roja, el pollo, el pavo, el cerdo, los huevos y los productos lácteos. Los productos lácteos también

tienen un alto contenido de fósforo y calcio. Es posible que tenga que usar menos productos lácteos en su dieta para controlar los niveles de fósforo en sangre.

Un nutricionista renal puede ayudarle a planificar una dieta baja en proteínas. Para encontrar un nutricionista renal en su zona, visite [bit.ly/nkfckdrd](https://bit.ly/nkfckdrd)

### ¿Cuánta proteína necesito?

Las necesidades de proteínas varían en función de su edad, sexo y estado de salud general. Hay algunas formas muy inteligentes y prácticas de usar alimentos con menos proteínas para que una cantidad menor le haga sentir saciedad.

#### SÁNDWICHES

- Haga sándwiches con mucha lechuga, pepino, apio picado, manzana, perejil o castañas de agua.
- Utilice carnes sin sal cortadas en rebanadas muy finas; esto las extenderá para que parezcan una porción más grande.
- Use pan integral cortado en rebanadas más finas o con menos proteínas.

#### SOPAS

- Utilice alimentos con bajo contenido de proteína como arroz y pasta para darle cuerpo a las sopas sin añadir mucha proteína.
- Las verduras son una excelente opción para agregar a las sopas y añadir textura.
- Utilice sustitutos de la leche (sin aditivos de fosfato) con un contenido bajo de proteínas cuando haga sopas crema.

#### PLATOS PRINCIPALES

- Use las verduras y los granos como plato principal y las carnes u otros alimentos con alto valor proteico como acompañamiento.

- Los platos salteados y las fajitas son una excelente manera de combinar verduras con trozos pequeños de carne o pollo.
- Pruebe cocinar kebabs a la parrilla, con trozos más pequeños de carnes y más verduras o frutas.
- Mezcle trozos pequeños de carne, carne molida o pollo con arroz o pasta.
- Mezcle una ensalada de chef con lechuga y verduras crujientes agregando tiras más pequeñas de carne y huevo.
- Para los guisados, utilice menos carne de la que exige la receta y aumente los almidones (arroz o pasta) y las verduras. En sus recetas de guisados utilice sopas o caldos caseros con menos sodio.
- Permítase porciones extra o más grandes de pan, panecillos, pasta y arroz integrales, frutas y verduras para ayudar a satisfacer sus necesidades calóricas sin consumir más proteínas.
- Compre quesos cheddar, parmesano o romano picantes para obtener un sabor más fuerte; usar solo un poco de estos quesos será de gran ayuda para crear comidas sabrosas.

## Potenciadores calóricos

Consumir menos proteínas puede significar que probablemente también consuma menos calorías, lo que puede causar una pérdida de peso no planificada. Puede compensar parte de las calorías perdidas reemplazando las proteínas por alimentos más calóricos, conocidos como potenciadores de calorías.

- Utilice grasas saludables que se puedan calentar, como los aceites de canola y oliva, en cantidades más grandes para saltear y condimentar los alimentos.
- Use untables como queso crema o mantequilla de maní.
- Utilice dulces como caramelos duros, gomitas, gominolas, caramelos masticables con sabor a fruta y malvaviscos como postres o bocadillos. Se pueden añadir endulzantes como miel, mermeladas o jaleas y azúcar blanco a los alimentos o las bebidas para aumentar las calorías (consulte a su nutricionista renal si tiene diabetes).

## Modifique las recetas para reducir las proteínas

Este es un ejemplo de una receta típica que se modificó para reducir el contenido de proteínas:

### GUISADO DE PASTA CON POLLO O CARNE DE RES

RINDE: 8 PORCIONES (CORTE UN MOLDE DE 9" X 13" EN 4" X 2")

RECETA ORIGINAL	RECETA MODIFICADA
1 paquete de 12 oz de fideos de huevo	1 paquete de 12 oz de fideos comunes o bajos en proteína
1½ lb de pollo o carne de res molida	½ lb de pollo o carne de res molida
1 cdita. de sal de cebolla	1 taza de apio en cubos
1 cdita. de sal de ajo	1 cdita. de cebolla en polvo
Potenciador del sabor Ac'cent® a gusto	1 cdita. de ajo en polvo
1 cdita. de pimienta negra	1 cdita. de pimienta negra
1 lata de 6 oz de pasta de tomate	1 lata de 6 oz de pasta de tomate
1 lata de 4 oz de tallos y piezas de hongos (escurridas)	1 lata de 4 oz de tallos y piezas de hongos (escurridos y enjuagados)
8 oz de crema agria	4 oz de crema agria
¼ taza de requesón	3 cdas. de requesón
½ lb de queso cheddar rallado	¼ lb de queso cheddar picante rallado

#### INSTRUCCIONES

Preparar los fideos siguiendo las instrucciones del envase. Escurrir en frío, enjuagar con agua fría y reservar. Dorar el pollo (y saltear el apio hasta que esté tierno en la receta modificada). Agregar aderezos, pasta de tomate, una lata de pasta de tomate con agua y hongos. Colocar los fideos en un bol grande; mezclar con crema agria y requesón. Cubrir el plato de hornear de 9" x 13" con la mezcla de fideos. Colocar luego la mezcla de pollo molido. Espolvorear el queso cheddar por encima. Hornear a 350 °F hasta que se derrita el queso y se caliente el guisado.

#### CONTENIDO DE PROTEÍNA

Receta original = 33 g de proteína

Receta modificada con fideos comunes = 19 g de proteína

Receta modificada con fideos bajos en proteínas = 15 g de proteína

La National Kidney Foundation desea agradecer a su Consejo de Nutrición Renal (Council on Renal Nutrition, CRN) el desarrollo de esta hoja informativa.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**; o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**