



COMER BIEN CON ENFERMEDAD DEL RIÑÓN CON UN PRESUPUESTO LIMITADO

Apoyo para una alimentación saludable para personas con enfermedad del riñón

Puede ser difícil costear suficientes alimentos en momentos de estrés, como la pérdida del empleo, una enfermedad o gastos inesperados. Si vive con enfermedad del riñón, esta presión puede sentirse aún más. El objetivo es tener suficiente para comer, tomar las mejores decisiones posibles con los recursos que tiene y utilizar herramientas que le ayuden a hacer rendir su presupuesto para alimentos.

Cómo obtener nutrientes clave con un presupuesto limitado

Incluso con un presupuesto ajustado, puede obtener los nutrientes que ayudan a proteger los riñones. Comience con estas opciones sencillas y económicas.

PROTEÍNAS

Puede obtener las proteínas que sus riñones necesitan de alimentos sencillos y económicos.

- Opciones económicas: huevos, frijoles secos, lentejas, tofu, mantequilla de maní, atún enlatado bajo en sodio, pollo o salmón.
- Haga rendir la carne mezclándola con frijoles, lentejas, arroz o verduras.

SODIO

Reducir el consumo de sodio es posible incluso con un presupuesto ajustado.

- Limite los alimentos procesados cuando sea posible.
- Enjuague las verduras y los frijoles enlatados.
- Condimente los alimentos con hierbas y especias.

POTASIO

Mantener el potasio en un nivel seguro es más fácil cuando sabe qué debe buscar.

- Elija verduras frescas o congeladas.
- Compare los productos enlatados y elija los que no contengan conservantes con potasio.
- Enjuague los frijoles y las verduras enlatados.

FÓSFORO

Cuando tiene enfermedad del riñón, el cuerpo no elimina el fósforo tan fácilmente.

- Elija alimentos sencillos, como huevos y carnes sin procesar.
- Limite el consumo de carnes frías, queso procesado y bebidas de cola.
- Elija productos envasados que no tengan palabras con “phos” (en inglés) o “fos” (en español) en la lista de ingredientes.

Ideas para comidas rápidas y económicas

DESAYUNO

- Avena con canela y manzana
- Huevos con tostadas y frutos rojos

ALMUERZO

- Sándwich de atún o de ensalada de huevo
- Arroz y frijoles

CENA

- Pollo al horno con zanahorias y arroz
- Pasta con ajo, aceite y ejotes

BOTANAS

- Palomitas de maíz sin sal
- Manzana con mantequilla de maní
- Huevos duros

Alternativas inteligentes

Pequeños cambios pueden hacer que las comidas sean más económicas y más saludables para los riñones. Estas son algunas ideas fáciles de probar.

EN LUGAR DE	ELIJA
Pescado fresco	Atún enlatado con bajo contenido de sodio o pescado congelado
Frutos rojos frescos	Frutas congeladas o de temporada
Carnes magras	Huevos, tofu, frijoles, pollo enlatado
Caldo comprado en la tienda	Caldo casero hecho con sobras
Hierbas frescas	Hierbas secas o mezclas sencillas
Aderezos embotellados	Aceite de oliva, vinagre, limón

Consejos para planificar las comidas

- Planifique las comidas y haga una lista de compras.
- Cocine en grandes cantidades y congele las sobras.
- Compre cereales, frijoles y lentejas a granel.
- Utilice frutas y verduras enlatadas o congeladas.
- Guarde los alimentos correctamente.
- Elija frutas y verduras de temporada.

Plan de acción para cuidar los riñones

- Elija dos alimentos ricos en proteínas y de bajo costo para tener siempre a mano.
- Agregue una verdura congelada a sus comidas semanales.
- Planifique dos comidas con ingredientes que ya tenga.
- Compare las etiquetas para verificar el contenido de sodio y potasio.
- Consulte un recurso local de apoyo alimentario.

Preguntas para su dietista o trabajador social

- ¿Qué alimentos se ajustan a mi presupuesto y a las necesidades de mis riñones?
- ¿Cuánta proteína debo comer por día?
- ¿Alimentos enlatados, envasados o congelados?
- ¿Qué alimentos o bebidas debo limitar más?
- Cuando tengo opciones limitadas, ¿qué alimentos es más importante elegir o evitar?
- ¿Puede ayudarme a encontrar programas locales de apoyo alimentario?

Notas y recursos útiles

Hay recursos y programas de asistencia disponibles para ayudarle a acceder a los alimentos. Para encontrar todos los recursos locales en su área, visite un centro de recursos en línea como findhelp.org o hable con su trabajador social u otro profesional de atención.

- El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) es un programa del gobierno que ayuda a las personas con bajos ingresos a obtener los alimentos que necesitan.
 - SNAP-Ed es una iniciativa complementaria que ofrece numerosos recursos útiles sobre nutrición y cocina, tanto en línea como mediante programas presenciales.
- En la mayoría de las comunidades hay bancos de alimentos y despensas que ofrecen asistencia alimentaria semanal o mensual.
- Meals on Wheels es un programa nacional que ofrece comidas y servicios esenciales a las personas mayores.



Visite el Centro de Nutrición de la NKF para encontrar un dietista, recetas y consejos para cuidar sus riñones.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation.

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

La National Kidney Foundation desea agradecer al Consejo de Nutrición Renal (CNR) por la elaboración de esta hoja informativa.