



DIETA MEXICANA SALUDABLE PARA LOS RIÑONES

GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Aprenda cómo disfrutar de las comidas mexicanas tradicionales mientras protege sus riñones.

Comida mexicana, familia y salud de los riñones

La comida mexicana es más que un alimento. Es familia, cultura y bienestar. No necesita renunciar a eso por tener enfermedad del riñón. Hacer pequeños cambios, como consumir menos sal, elegir porciones más pequeñas y optar por frutas y verduras con menos potasio, puede ayudarle a disfrutar de los sabores que le gustan mientras protege sus riñones.

Mantener un peso saludable

El cuerpo necesita suficientes alimentos para mantenerse fuerte. Comer muy poco puede hacer que se sienta cansado o provocar pérdida de masa muscular. Si está limitando ciertos alimentos para cuidar la salud de los riñones, su dietista especializado en salud del riñón puede ayudarlo a planificar comidas que sigan aportándole la energía que necesita.

- Añada pequeñas cantidades de grasas saludables, como aguacate, si se lo permiten.
- Elija alimentos básicos tradicionales en las porciones correctas, como arroz o tortillas.
- Coma comidas con regularidad, incluso cuando no tenga hambre.

La diabetes y la enfermedad del riñón

Controlar la diabetes y la enfermedad del riñón al mismo tiempo puede ser un desafío, especialmente cuando se consumen alimentos tradicionales. Trate de preparar comidas con verduras, proteínas magras y porciones más pequeñas de alimentos con almidón.

Por ejemplo, el pescado a la parrilla con ensalada de repollo y una porción pequeña de arroz puede formar parte de ambos planes de alimentación.

Controle su nivel de azúcar en sangre. Algunas frutas con un mayor contenido de potasio, como el mango o los plátanos, también pueden aumentar los niveles de potasio. Su dietista puede ayudarlo a elegir las frutas y las porciones adecuadas para ambas afecciones.

Plato saludable para los riñones



Reemplazo de alimentos mexicanos

PLATO TRADICIONAL	PROBLEMA PARA LOS RIÑONES	ALTERNATIVA	POR QUÉ AYUDA
Tacos de carne asada	Porción grande de carne, sodio	Porción más pequeña con pollo o pescado a la parrilla	Controla las proteínas y el sodio
Chiles rellenos	Fritura, alto contenido de grasa	Poblano al horno relleno de verduras	Opción más ligera, con menos grasa
Frijoles refritos	Potasio, sodio	Frijoles enteros enjuagados, porción más pequeña	Reduce la cantidad de sodio y potasio
Chorizo	Muy alto contenido de sodio y grasas	Pavo magro molido con especias	Reduce el sodio y las grasas saturadas
Enchiladas con queso	Alto contenido de fósforo y sodio	Enchiladas de pollo con salsa verde	Menor cantidad de fósforo y sodio

Cómo las elecciones de alimentos afectan sus riñones

Algunos nutrientes se acumulan cuando los riñones no funcionan bien. Controlar el sodio, el potasio, el fósforo, las proteínas y los líquidos ayuda a mantener el equilibrio mientras disfruta de la comida mexicana.

Nutrientes clave que debe conocer

SODIO

El exceso de sodio puede elevar la presión arterial y provocar acumulación de líquidos. Los paquetes de condimentos, los cubos de caldo, las mezclas para tacos y las carnes procesadas aportan sodio adicional.

Reducir el sodio disminuye la sed y protege los riñones.

Objetivo: menos de 2,300 mg al día
(o entre 1,500 y 2,000 mg si se lo indican)

POTASIO

El potasio ayuda a que los músculos y los nervios funcionen correctamente. Cuando los riñones no eliminan bien el potasio, este puede acumularse y causar problemas cardíacos.

Muchos alimentos tradicionales contienen potasio, por lo que el tamaño de las porciones es importante.

Objetivo: alrededor de 2,000 mg al día si se limita

Alto: aguacate, plátanos, salsas de tomate, papas, mango

Más bajo: repollo, calabacín, jícama, piña, uvas

LÍQUIDOS

Los líquidos incluyen las bebidas y los alimentos que son líquidos a temperatura ambiente, como las sopas, la gelatina y el helado.

Enfermedad del riñón

crónica temprana: en general, beber cuando tenga sed

Diálisis: a menudo, entre 32 y 48 onzas por día
(entre 4 y 6 tazas)

PROTEÍNAS

Las proteínas ayudan a formar los músculos y a combatir las infecciones. La cantidad que necesita depende de la etapa de la enfermedad del riñón.

Use la palma para calcular el tamaño de la porción (aproximadamente 3 onzas).

- Etapas 1 a 3: 0.6 a 0.8 g/kg al día
- Etapa 4: 0.6 a 0.8 g/kg al día
- Diálisis: 1.0 a 1.2 g/kg al día

FÓSFORO

El fósforo ayuda a mantener los huesos fuertes. Cuando los riñones no funcionan bien, el fósforo puede acumularse y debilitar los huesos.

Se encuentra en los productos lácteos, los alimentos procesados, las bebidas de cola y las botanas envasadas.

Objetivo: aproximadamente de 800 a 1,000 mg por día si se limita

Alto: queso, flan, salsas de queso, bebidas de cola

CONSEJO:

Elija alimentos frescos y revise las etiquetas para ver si entre los ingredientes aparecen palabras que contengan "phos" (en inglés) o "fos" (en español).

CONSEJO:

Celebraciones y festivales

Si el menú está predeterminado:

- Comience con una porción pequeña.
- Añada verduras para equilibrar el plato.
- Utilice lima, cilantro, ajo y especias en lugar de sal.
- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Consuma porciones más pequeñas de los alimentos con alto contenido de potasio.

Puede celebrar y seguir protegiendo sus riñones.

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

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

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

Más información



KIDNEY.ORG



Este contenido se proporciona exclusivamente para uso informativo y no pretende ser un asesoramiento médico ni un sustituto del asesoramiento médico de un profesional de la salud.