



NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION

DIETA SALUDABLE PARA LOS RIÑONES SEGÚN LA CULTURA:
GUÍAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

DIETA AFROAMERICANA SALUDABLE PARA LOS RIÑONES

GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

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

Guía de alimentación y nutrición

La comida es una parte importante de las tradiciones, la vida familiar y las celebraciones de la comunidad afroamericana. Si tiene enfermedad crónica del riñón, es posible que aún pueda disfrutar de muchos de sus alimentos favoritos. Hacer pequeños cambios puede ayudar a reducir el sodio, controlar el potasio y el fósforo, y mantener el sabor de las comidas.

Un dietista especializado en el riñón puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación que se adapte a sus necesidades de salud, los resultados de sus análisis, la etapa de la enfermedad del riñón en la que se encuentra, el tratamiento y sus tradiciones alimentarias.

Cómo las elecciones de alimentos afectan la salud de los riñones

Cuando los riñones no funcionan bien, ciertos nutrientes pueden acumularse en el cuerpo. Esto puede provocar hinchazón, presión arterial alta, problemas óseos, problemas cardíacos o acumulación de líquidos.

NUTRIENTE	QUÉ LIMITAR	QUÉ ELEGIR EN SU LUGAR	POR QUÉ ES IMPORTANTE
Sodio	Sales para condimentar, carnes saladas	Ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, hierbas, especias sin sal	Ayuda a reducir la sed, la hinchazón y la acumulación de líquidos
Potasio	Naranjas, bananas, aguacate, papas	Manzanas, uvas, piña, frutos rojos, repollo, pepinos	Ayuda a proteger el corazón
Fósforo	Frutos secos, chocolate, bebidas de cola, alimentos procesados	Caramelos duros, mentas, agua, té sin azúcar, alimentos frescos	Ayuda a proteger los huesos
Proteínas	Carnes procesadas, tocino, salchichas y embutidos	Carne de res magra, pollo, pavo, pescado, huevos	Ayuda a reducir el sodio y el fósforo
Líquidos	Bebidas de cola y grandes cantidades de líquidos si tiene restricciones	Agua, té sin azúcar, agua con limón, ginger ale si se lo permiten	Ayuda a prevenir la acumulación de líquidos

Prepare un plato saludable para los riñones

Utilice este sencillo método del plato para planificar sus comidas:

La mitad del plato: verduras con bajo contenido de potasio

Ejemplos: repollo, pepinos, cebollas, pimientos, lechuga, coliflor, champiñones

Un cuarto del plato: proteínas

Ejemplos: pollo al horno, pavo, pescado, huevos, carne de res magra, atún envasado en agua

Un cuarto del plato: cereales o alimentos con almidón

Ejemplos: arroz, pasta, gachas de maíz, pan blanco, pan de maíz en porciones pequeñas

Añada frutas si esto se ajusta a su plan de alimentación

Ejemplos: manzanas, uvas, piña, duraznos y frutos rojos

Elija una bebida que se ajuste a su plan de líquidos

Ejemplos: agua, té sin azúcar, té de hierbas o agua con limón



Alternativas de alimentos para cuidar los riñones

PLATO TRADICIONAL	PROBLEMA	ALTERNATIVA SALUDABLE PARA LOS RIÑONES
Macarrones con queso	Alto contenido de fósforo	Macarrones preparados con queso crema o con una opción con menor contenido de fósforo
Repollo con codillo de jamón	Alto contenido de sodio	Repollo salteado con cebolla, pimentón ahumado y caldo bajo en sodio
Preparación de pan de maíz con hígado	Alto contenido de fósforo	Preparación de pan de maíz con carne de res molida, pollo hervido o pavo horneado
Ensalada de papas	Alto contenido de potasio	Ensalada de macarrones con cebollas rojas, pimientos y pepinos
Pollo frito	Alto contenido de sodio y grasa	Pollo horneado con hierbas, repollo y arroz
Verduras con alto contenido de sal	Alto contenido de sodio	Hojas verdes cocidas con hierbas, especias, cebolla, ajo y caldo bajo en sodio

Sabor sin sal

No tiene que renunciar al sabor. Pruebe usar ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, pimienta de cayena, pimienta negra, hierbas, jugo de limón, vinagre o mezclas para sazonar sin sal.

No utilice sustitutos de la sal a menos que su médico o dietista especializado en riñón le indiquen que son seguros. Muchos sustitutos de la sal tienen potasio.

Consejos para sus comidas favoritas

HOJAS VERDES

Las hojas de berza, nabo y mostaza pueden adecuarse a su plan de alimentación en la porción correcta. Para reducir el potasio, hierva primero las verduras de hoja verde, deseche el agua y luego siga cocinando con agua fresca o caldo bajo en sodio.

FRIJOLE Y GUISANTES

Los frijoles, los frijoles de ojo negro y las lentejas pueden tener un contenido más alto de potasio y fósforo. Remojar los frijoles por la noche y cocinarlos en agua fresca puede ayudar a reducir el contenido de potasio.

CARNES

Limite el tocino, las salchichas, las carnes frías y otras carnes procesadas. Elija carnes frescas con más frecuencia, como pollo, pavo, pescado, carne de res magra o cerdo. Condimente con hierbas y especias en lugar de sal.

BEBIDAS

Las bebidas de cola pueden tener un alto contenido de fósforo. Elija agua, té sin azúcar, agua con limón u otras bebidas saludables para los riñones que se adapten a su plan de líquidos.

Planificación de las comidas familiares y las celebraciones

Los alimentos tradicionales son una parte importante de las celebraciones. No tiene por qué renunciar a ellos. Algunos pequeños cambios pueden ayudar:

Elija alimentos frescos o cocinados en casa con más frecuencia que alimentos envasados.

Preguntas para su dietista especializado en riñón

- ¿Qué frutas y verduras son las más adecuadas para mi nivel de potasio?
- ¿Cuánta proteína debo consumir en cada comida?
- ¿Qué condimentos puedo usar en lugar de sal?
- ¿Tengo que limitar los líquidos?
- ¿Cómo puedo planificar las celebraciones, las comidas en la iglesia, las reuniones familiares o las comidas al aire libre?

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.