

# Si debe limitar el las proteínas

**La proteína** es un nutriente que ayuda a desarrollar los músculos, reparar los tejidos y combatir infecciones.

## ¿Por qué limitar el potasio?

En personas con insuficiencia renal prematura, consumir menos proteínas ayuda a:

- Evitar que se acumulen desechos en la sangre
- Prolongar el funcionamiento de los riñones

## ¿Qué cantidad se puede consumir?

Su médico recomienda consumir menos de

\_\_\_\_\_ g por día.

## Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar la mejor opción para su dieta

*Tamaño de la porción* indica a cuánto equivale una porción.

### Nutrition Facts

Serving Size 6 crackers (28g)  
Servings Per Container About 10

Amount Per Serving  
Calories 120 Calories from Fat 40

% Daily Value\*

**Total Fat** 4.5g 7%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Polyunsaturated 2.5g

Monounsaturated Fat 1g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 180mg 8%

**Potassium** 110mg 3%

**Total Carbohydrate** 19g 6%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 0g

**Protein** 3g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

Phosphorus 10%

**INGREDIENTS:** WHOLE WHEAT, SOYBEAN  
AND/OR PALM OIL, SALT. **CONTAINS: WHEAT.**

*Las porciones por envase* describen la cantidad de porciones que contiene el envase

*El % del valor diario* se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías. Este número le permite saber si un alimento tiene mucha o poca cantidad de un nutriente, incluso si consume más de 2,000 calorías.

*Los ingredientes* se enumeran por peso, comenzando por el más pesado.

*En general, el % de proteínas significa:*

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

## Use los consejos saludables para comprar, planificar y preparar comidas con menos potasio.

### Para sopas

- Use alimentos bajos en proteína como arroz o fideos para espesar una sopa.
- Use sustitutos de la leche bajos en proteína para preparar sopas cremosas.

### Para sándwiches

- Prepare los sándwiches con lechuga, brotes de alfalfa, pepino, apio picado, manzana, perejil o castañas de agua.
- Consuma pan cortado en rodajas más gruesas. O pruebe con panes saborizados (como pan de centeno o de masa fermentada).

### En restaurantes

- Comparta el plato principal con otro comensal o llévese la mitad a casa.
- Reemplace el plato principal por un aperitivo con un alto contenido de proteína.
- Recuerde que los platos elaborados con leche, nueces o huevo contienen más proteína.
- Los platos vegetarianos con porotos secos o lentejas son altos en proteína.
- Elija aquellos restaurantes que mejor se adapten a su dieta o que elaboren platos a pedido. Llame antes y explíqueles que está siguiendo una dieta especial. Pregunte cuál es el menú y cómo preparan la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.

### En casa

#### Como plato principal

- Use verduras y cereales permitidos como plato principal; use carne u otro alimento alto en proteína como acompañamiento.
- Pruebe los kebabs. Use pequeños trozos de carne con muchas frutas y verduras.
- Prepare platos con pequeños trozos de carne, como pollo mezclado con arroz o pasta. El pollo o los langostinos con arroz y la carne picada con pasta combinan muy bien.
- Para cazuelas, use cantidades de carne menores a las que indica la receta y aumente el almidón (arroz o pasta). Para hacer recetas de cazuelas, use solamente sopas bajas en sodio.
- Para cubrir las necesidades de calorías sin aumentar las proteínas, consuma porciones más grandes o adicionales de pan, pasta y arroz.
- Para lograr más sabor a queso con menos cantidad de queso, compre quesos cheddar fuerte, parmesano o romano y espolvoree ligeramente.



National  
Kidney  
Foundation™

# ¿Qué alimentos tienen muchas proteínas?

- Carnes rojas
- Aves (pollo y pavo)
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Leche y queso
- Porotos, legumbres, nueces y soja

# ¿Cuáles contienen menos proteínas?

- Frutas
- Verduras
- Granos (no integrales)
- Cereales

# ¿Cuál es el tamaño de una porción normal?

| GRUPOS DE ALIMENTOS                    | TAMAÑOS DE LAS PORCIONES                  |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Carne vacuna, de aves o pescado</b> |                                           |
| Carne vacuna, de aves o pescado        | 1 onza cocida                             |
| <b>Lácteos</b>                         |                                           |
| Leche o sustitutos de la leche         | 4 onzas o 1/2 taza                        |
| Huevo                                  | 1 huevo o 1/4 taza de sustituto del huevo |
| Queso                                  | 1 onza                                    |
| <b>Granos</b>                          |                                           |
| Arroz o pasta cocida                   | 1/3 taza                                  |
| Cereal cocido                          | 1/2 taza                                  |
| Cereal listo para comer                | 1 taza                                    |
| Pan                                    | 1 rodaja                                  |
| Pan de hamburguesa                     | 1/2 pan                                   |
| <b>verduras</b>                        |                                           |
| Cocidas                                | 1/2 taza                                  |
| Crudas                                 | 1 mediana o 1 taza picada                 |
| Jugos                                  | 4 onzas o 1/2 taza                        |

Los nutricionistas que se especializan en insuficiencia renal le pueden indicar la cantidad de porciones que puede consumir de cada grupo de alimentos, en cada comida. De acuerdo con sus preferencias o con las indicaciones de la dieta, se le permitirá consumir más de uno.

| GRUPOS DE ALIMENTOS                       | TAMAÑOS DE LAS PORCIONES                   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Frutas</b>                             |                                            |
| Frescas                                   | 1 pequeña o 1/2 grande                     |
| Fruta enlatada o congelada                | 1/2 taza                                   |
| Jugos                                     | 4 onzas o 1/2 taza                         |
| Frutos rojos                              | 1 taza                                     |
| Uvas, cerezas                             | 12                                         |
| Fruta deshidratada                        | 1/4 taza                                   |
| <b>Grasas y aceites</b>                   |                                            |
| Aceites, margarina                        | 1 cucharadita                              |
| Mayonesa                                  | 1 cucharada                                |
| Aderezo para ensaladas                    | 2 cucharadas                               |
| <b>Dulces</b>                             |                                            |
| Galletas                                  | 1 galleta                                  |
| Helado, sorbete, gelatina                 | 1/2 taza                                   |
| Torta, 2 x 2 pulgadas                     | 1 porción                                  |
| Tarta de fruta                            | 1/6 de una tarta de 8 pulgadas de diámetro |
| Azúcar, gelatina, mermelada               | 1 cucharada                                |
| <b>Frutos secos, semillas y legumbres</b> |                                            |
| Frutas secas                              | 1/4 taza o 1 onza                          |
| Semillas                                  | 2 cucharadas                               |
| Legumbres, porotos, arvejas               | 1/2 taza                                   |
| Manteca de maní                           | 2 cucharadas                               |