

National Kidney  
Foundation™

# Comer fuera con confianza

Una guía para pacientes con insuficiencia renal



La mayoría de las personas disfruta comiendo fuera. Esta guía brinda ideas para hacer divertida su experiencia de comer fuera, aún si tiene una dieta especial. Comience aprendiendo bien su dieta y pidiendo consejos a su nutricionista. Si tiene restricción de sodio, potasio, fósforo o proteínas, este folleto le ayudará a tomar buenas decisiones en función de sus necesidades específicas de dieta.

## **Planificar de antemano**

Si usted va a comer fuera, planifique el desayuno y el almuerzo en casa en consecuencia. Reduzca el tamaño de las porciones y los alimentos con alto contenido de sodio y potasio durante el día. Llame de antemano para saber más sobre el menú y cómo se prepara la comida. Explique que usted está siguiendo una dieta especial. Ahora, muchos restaurantes tienen sitios Web en donde detallan sus menús.

Elija un restaurante en donde sea fácil elegir comidas que mejor se adecuen a su dieta. Aquellos restaurantes en los que se prepara comida por pedido son la mejor opción. El personal de esos restaurantes está acostumbrado a solicitudes especiales de distintos componentes o métodos de preparación. Sin embargo, muchos exigen que usted llame al menos con 24 horas de anticipación para realizar los arreglos.

## **Cómo elegir**

Lea el menú detenidamente. Pídale a la persona que sirve que le dé más detalles sobre lo que no entienda. Practique realizar pedidos especiales sobre la manera en que la comida se prepara o se sirve. Considere compartir el plato principal con un amigo o un miembro de la familia.

## **Ejemplos de pedidos especiales**

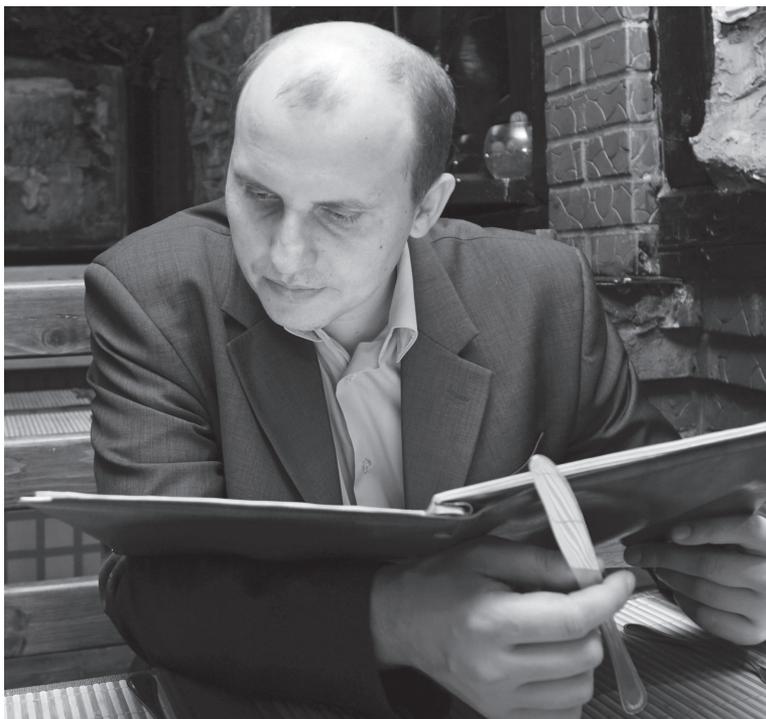
Para aderezos de ensaladas, salsas hechas con el jugo de la carne asada u otras salsas: "...como acompañamiento." Para cualquier entrada a la parrilla, salteada u horneada: "Nada de sal." Para comida asiática: "...sin MSG (*monosodium*

*glutamate*, monosodio glutamate).” Para sándwiches o hamburguesas: “...sin queso.” “Mostaza y ketchup como acompañamiento.”

## **Problemas relacionados con las proteínas**

Si su plan de alimentación específico incluye una restricción de las proteínas, puede pedir medias porciones de los platos principales que contengan carne de res, aves, pescado o queso. También puede compartir el plato principal con otra persona. Otra opción es solicitar que le preparen parte del plato principal en un paquete para llevar a su casa.

Recuerde que las proteínas se encuentran en el queso y en salsas cremosas, en comidas preparadas con leche, nueces y huevos y en platos vegetarianos que contengan frijoles secos o lentejas.



## Normas para comidas o platos específicos

**Desayuno:** El desayuno puede ser una de las comidas más fáciles para tomarlo fuera. La mayoría de los restaurantes ofrecen componentes de desayuno a la carta.

### Desayuno

| Mejores opciones   | Opciones no convenientes  |
|--|---|
| Huevos preparados a su gusto   | Carnes o pescado curados o salados como jamón, salchichas, salmón ahumado o tocino canadiense. Limite el tocino a 2 lonchas de vez en cuando. |
| Omelettes con verduras de bajo contenido de potasio como hongos o calabacín                                | Omelettes con queso o las carnes arriba mencionadas, sándwiches de desayuno en lugares de comidas rápidas, burritos de desayuno               |
| Tostadas, bollos con forma de rosquillas, <i>muffins</i> medialunas, <i>muffins</i> simples o de arándanos | Bizcochos y <i>muffins</i> de salvado   |
| Panqueques, <i>waffles</i> , tostadas francesas  | Papas fritas caseras o papas doradas en la sartén   |
| Margarina, jalea, miel, canela, azúcar y jarabe  | Jarabe de arce o salsa hecha con el jugo de la carne asada  |
| Frutas y jugos bajos en potasio como salsa de manzana o jugo de manzana                                    | Frutas y jugos como jugo de naranja o medio pomelo fresco   |
| Cereales calientes o fríos   | Salvado y granola con nueces, semillas o germen de trigo  |
| Rosquillas, bollos, pancitos dulces, torta de café   | Bollos que contengan chocolate, nueces, coco o caramelo   |

## Bebidas:

**CONSEJO:** Ahorre líquidos durante el día para permitir más cuando está comiendo fuera.

- Planifique la cantidad de líquido que pueda llegar a tomar durante la comida.
- Planifique cuándo desea la bebida: antes, durante o después de la comida. Rechace las ofertas en otros momentos.
- Elija bebidas de bajo contenido de potasio y fósforo. (Pida a su nutricionista que le dé directrices específicas.)
- Pida que no vuelvan a llenar su vaso o su copa. Pida las bebidas por vaso en lugar de una jarra con bebida.
- Exprima gajos de limón en el agua para ayudar a calmar su sed.
- Coloque las copas o los vasos al revés antes de que se llenen o pida que los quiten.
- Coloque su vaso o taza a un lado del plato cuando termine para evitar que los vuelvan a llenar.

## Bebidas:

| Mejores opciones   | Opciones no convenientes   |
|--|--|
| Cócteles mezclados con agua con gas, ginger ale, tónica o gaseosas (excepto colas) | Cócteles mezclados con jugo de frutas, jugo de tomate, cóctel de verduras, leche, crema o helado |
| Vino, tinto o blanco, si se considera el potasio (sustituir por una fruta)         | Cerveza  |
| Gaseosas sin cola como Sprite, Seven-Up o naranja                                  | Cualquier cola   |
| Café o té helado   | Cacao, leche, batidos de leche, mezclas de cacao   |
| Limonada, limanada, agua   | Bebidas tipo jugo de naranja, jugo de tomate, jugo de verduras                                   |

## Aperitivos:

- Busque todo aquello que sea fresco y simple para evitar alto contenido de sal y líquido antes de su comida.
- Un aperitivo rico en proteínas se puede utilizar como plato principal. Generalmente las porciones son más pequeñas y menos caras. A continuación se detallan algunos ejemplos que variarán según el tipo de restaurante.

## Ensaladas y barras de ensaladas:

- Con frecuencia las ensaladas forman parte de la lista de aperitivos. Utilice las frutas y verduras permitidas para estas opciones.
- Pida que le sirvan el aderezo aparte para poder controlar la cantidad. El aceite y el vinagre son siempre una buena opción como aderezo. Puede traer su propio aderezo bajo en sodio. El jugo de limón o lima exprimido generosamente en la ensalada puede reemplazar el aderezo de la misma.
- Si no están detalladas en el menú, pregunte al camarero qué verduras o frutas hay en la ensalada. Con frecuencia las ensaladas se preparan de manera individual, por lo tanto usted puede hacer pedidos especiales. Se indican algunos ejemplos en la página 7.



## Ensaladas

| Mejores opciones   | Opciones no convenientes   |
|--|--|
| Ensalada de verduras: lechuga, repollo, remolacha, coliflor, apio, pepino, jicama, cebollas, frijoles, guisantes, rabanitos, col de Bruselas, pimientos dulces | Espinaca, tomate, aguacate, alcachofa, judías, garbanzos, semillas, nueces |
| Ensalada de col  | Ensalada de papas  |
| Ensalada de remolacha  | Ensalada de tres frijoles  |
| Ensalada de pastas, ensalada de macarrones   | Ensalada griega con aceitunas, ensaladas, condimentos, pepinillos          |
| Copa o ensalada de frutas: cóctel de frutas enlatado, duraznos enlatados o peras, piña fresca o enlatada, mandarinas   | Ensalada que contenga melón, naranjas, bananas, kiwi, frutas secas         |
| Ensaladas con gelatina (simple o con agregados de frutas o verduras de bajo- contenido de potasio)   |  |



## Aperitivos:

| Mejores opciones   | Opciones no convenientes  |
|--|---|
| Ensalada Caesar con pollo o camarones  | Queso <i>cottage</i> , queso fundido, otros platos con queso, anchoas   |
| Tostadas de pollo, cerdo o bistec  | Quiche, bastones de queso   |
| Tortitas de cangrejo, almejas al vapor, calamares fritos, la mayoría de los platos con camarones                                     | Ostras  |
| Ensalada "Louis" de cangrejo   | Nachos, cascarones de papa rellenos   |
| Ensalada verde con carne o pescado o ensalada del chef sin jamón ni queso (pida el aderezo aparte)                                   | Hígado picado o paté; carne salada o ahumada, pescado o aves como jamón, salmón ahumado o pavo ahumado, sopa, caldo o consomé |
| Otros: albóndigas, alas de pollo, empanadillas chinas y lumpia (sin salsas para acompañar) calabacín frito, hongos o aros de cebolla |   |

## Entradas:

- Las porciones que se sirven en los restaurantes pueden ser más grandes que las que usted come en casa. Cuando coma fuera, considere una cantidad cercana a lo que normalmente come. Planifique comer el resto en casa o divida la comida con otra persona del grupo.

**CONSEJO:** Tres onzas de carne, aves o pescado cocinados representan aproximadamente el tamaño de un mazo de cartas. O si pesa las porciones de carne en casa, médalas utilizando su mano como guía para cuando coma fuera de casa.

- Los alimentos grillados son una buena opción ya que puede pedir cómo quiere que se los preparen.
- Pida que no agreguen sal al cocinar.

## Entradas

| Mejores opciones   | Opciones no convenientes  |
|--|---|
| Carne de res (filetes asados o grillados, hamburguesas sin queso, costillar asado al horno o sándwiches de rosbif), pollo (al horno, frito, grillado o asado al horno), pata de cordero, costillas de cordero, ternera, pan de carne | Platos mezclados, guiso de carne de res o cordero, hígado y cebollas, carnes curadas o saladas (jamón, carne en conserva, salchicha, jamón crudo tipo de Parma) |
| Pescado o mariscos (grillados, al vapor o escalfado)   | <i>Bouillabaisse</i> , ostras, langosta <i>Newburg</i> , salmón ahumado   |
| Brochetas de mariscos o carne ( <i>kabob</i> )   | Salsas (especialmente de queso o tomate), salsas hechas con el jugo de la carne   |
| Fajitas, tacos de carne o pollo (sin queso ni tomate)  | Platos con frijoles, chile, chile con carne   |
| Omelettes con verduras permitidas y salsa servida aparte   | Omelettes con tocino, queso, jamón, salchicha   |
| Sándwiches (sin queso): rosbif, pollo, huevo, pavo, rosbif o pavo caliente, sándwich de mariscos frescos   | Sándwiches tipo submarino, queso tostado, sándwiches de tocino, lechuga y tomate, hamburguesa con tocino, Sándwich <i>Reuben</i> , ensalada de atún (enlatado)  |

- Pida que le sirvan las salsas hechas con el jugo de la carne o las otras salsas aparte
- Evite mezclar platos o guisos que generalmente tienen alto contenido de sodio y fósforo,
- Quite la piel de las aves y cualquier corteza de los alimentos fritos para reducir el contenido de sodio.
- Es mejor NO agregar la salsa del filete, salsa *Worcestershire*, salsa de soya o salsa caliente debido al alto contenido de sodio.
- El jugo de limón o lima, y el vinagre se transforman en buenas salsas y le darán mucho sabor natural a las comidas. La pimienta negra agregará sabor a la comida sin causarle sed.

## Acompañamientos:

Cuanto más familiarizado esté con su dieta, más fácil será elegir las comidas apropiadas. Sería acertado examinar sus listas de comidas antes de salir.

- Elija féculas y verduras de bajo contenido de potasio como arroz, fideos y guisantes.
- Pida un sustituto en el menú si es necesario.
- Pida que no le sirvan salsas o que se las pongan aparte



**CONSEJO:** Para aumentar sus opciones, evite frutas y verduras con alto contenido de potasio durante el día antes de salir a comer fuera.

## Acompañamientos

| Mejores opciones  | Opciones no convenientes   |
|---|--|
| Fideos o pasta, pasta al pesto<br>ensalada de macarrones  | Espaguetis con salsa de tomate   |
| Arroz hervido, arroz <i>pilaf</i> , arroz<br>con guisantes  | Batatas, camotes, arroz frito,<br>papas blancas  |
| Colines, pan o bollos sin sal   | Frijoles asados al horno o a la<br>parrilla, refrijoles  |
| Verduras con bajo contenido de<br>potasio como espárragos, repollo,<br>zanahorias cocidas, maíz, berenjenas,<br>guisantes, calabacín, choclo ensalada<br>de col, zanahoria y cebolla con<br>mayonesa, ensalada de lechuga | Verduras con alto contenido de<br>potasio como tomates, espinaca,<br>col rizada, alcachofas, calabaza,<br>etc. |
|   | Verduras con alto contenido de<br>sodio como chucrut, verduras en<br>vinagre (escabeche)                       |

## Postres:

- Pida que le expliquen el postre claramente. Elija entre aquellos postres que estén preparados de manera simple para evitar fósforo y potasio “ocultos.”
- Las opciones con chocolate, queso crema, helado o nueces tendrán un contenido más alto de potasio y fósforo. Evite los mismos, comparta con un amigo o simplemente coma una pequeña cantidad.
- Recuerde que los postres como el helado de fruta, la gelatina, el sorbete y el helado de agua se suman a su ingesta de líquido durante el día.
- Usted puede o no desear comer dulces. Siempre siga los consejos de su nutricionista quien está familiarizado con sus necesidades personales.

## Postres

| Mejores opciones  | Opciones no convenientes   |
|---|--|
| Torta ángel, torta de manzana, limón pound (se pone una libra de cada ingrediente), de especias, blanca o amarilla que se pueden cubrir con crema batida y fruta de bajo contenido de potasio | Tortas ricas en chocolate, coco, frutas secas o nueces como la zanahoria, mousse de chocolate, devil's food (pastel de chocolate) torta de frutas o alemana de chocolate |
| Galletas con azúcar, Lorna Doones (galletas) wafers de vainilla, galletas con crema de limón y mantequilla  | Brownies, chocolate, macaroons de coco (galletas), snickerdoodles (galletas de canela y azúcar)  |
| Helado de frutas, helado de agua, sorbete   | Helado o yogurt helado   |
| Postres con frutas de bajo contenido de potasio como moras, tarta de fresas postres con gelatina,   | Frutas con alto contenido de potasio como bananas, naranjas o kiwi   |
| Pasteles, tartas o pasteles hechos con manzana, arándano, cereza, merengue de limón o frutilla  | Pasteles de crema de banana, crema de chocolate, coco, carne picada, pacana, calabaza, camote o tarta de queso   |

**Recuerde llevar consigo su medicamento para reducir la absorción de fósforo (*binders*, quelante de fósforo) o fósforo en su comida. Asegúrese de llevarla consigo y guardarla en el auto para que esté fácilmente a su alcance.**



### **Restaurantes especializados o étnicos**

Un aspecto saludable de comer fuera es probar distintas comidas étnicas y regionales. Siga estas sugerencias para elegir acertadamente.

Cautela respecto de la comida **china**: Puede tener alto contenido de sodio.

- Pida que no utilicen MSG (monosodio glutamate), salsa de soya o pescado en la preparación de la comida. (El menú puede incluir esta información.)
- Evite los restaurantes que cocinan “de manera masiva”; busque aquellos que preparan comidas en forma individual. Puede llamar con anticipación para obtener esta información.
- Evite agregar salsa de soya a la comida después de servida. La mayoría de los restaurantes chinos le proporcionarán aceite de pimienta caliente. Se puede agregar para que la comida esté más sabrosa, si se desea.

- Generalmente, las sopas servidas con la comida tienen alto contenido de sodio y pueden agregar un peso de líquido no deseado.
- Elija verduras con bajo contenido de sodio como guisantes, judías verdes, castaña de agua, brotes de soya y *bok choy* (tipo de repollo sin cabeza). Pida verduras fritas en poco aceite que no lleven salsas pesadas.
- El arroz hervido es más auténtico y tiene menos sodio que el arroz frito.
- Con frecuencia, el té se sirve en una tetera en la mesa. Observe la cantidad vertida en su taza ya que le ayudará a controlar el aumento de peso de líquido.
- Disfrute su galleta de la suerte sabiendo que ha decidido por las mejores opciones.

Cautela respecto de la comida **francesa**: Puede tener alto contenido de fósforo.

- Generalmente, los restaurantes franceses utilizan ingredientes frescos pero es probable que se agregue crema y mantequilla en grandes cantidades.
- Trate de evitar aquellas comidas preparadas con salsas de queso o crema. Preguntar cuidadosamente al camarero lo puede ayudar a tomar una buena decisión.
- Elija frutas y verduras con bajo contenido de potasio y evite la papas fritas o *pomme frites que tienen alto contenido de potasio*.
- El pan francés es una buena opción, bajo en sodio, potasio y fósforo. Generalmente la mantequilla se sirve “dulce” o sin sal.
- Elija una vinagreta simple y liviana como aderezo de la ensalada.
- Los postres son siempre lo más destacado. Busque sorbetes deliciosos (se consideran como líquido), tortas, merengues o frutas como ciruelas, moras o cerezas que no tengan salsas cremosas pesadas o una cobertura espesa de chocolate.

Cautela respecto de la comida **mexicana**: Puede tener alto contenido de potasio.

- Deje de lado las papas fritas y la salsa que pudiera estar en la mesa cuando al principio se siente. Ahorre el sodio y el potasio para su comida.
- Pida a la carta o elija entradas que no se sirvan con frijoles o arroz español. Algunos buenos componentes son los tacos, las tostadas y las fajitas.
- Tenga cuidado con las salsas utilizadas. La salsa verde como su nombre lo indica es verde pero está hecha con tomates. Las salsas hechas con pimientos chile sin tomates agregados son la mejor opción. Recuerde que el guacamole está hecho con aguacates que tienen alto contenido de potasio.
- Las tortillas son un buen sustituto del pan. ¡Disfrútelas!
- Para postre, pruebe el flan como un sustituto lácteo o cualquier pastelito en sus fantásticas variedades que son una buena opción porque tienen bajo contenido de potasio y fósforo. Los pastelitos tienen alto contenido de grasas saturadas; por lo tanto cómalos con moderación.

Cautela respecto de la comida **hindu asiática**: Puede tener alto contenido de fósforo.

- Generalmente la comida hindú es vegetariana. Mientras que lo mejor es evitar los platos con frijoles, existen otras comidas deliciosas para elegir.
- Disfrute experimentando distintos sabores. Casi siempre hay preparaciones con *masala*, *tan-doori* y curry en los menús tanto con entradas de pollo como de verduras.
- Recuerde preguntar qué verduras se incluyen en los platos, y opte por aquellas con bajo contenido de potasio. Pídale a su nutricionista una lista de verduras de bajo contenido de potasio y verduras que deben consumirse con limitación. (Consulte la hoja informativa *Potasio y Dieta Renal* de la Fundación Nacional del Riñón.)

- Con frecuencia, el yogurt se sirve como acompañamiento o parte del mismo, pero recuerde que es un lácteo y tiene alto contenido de fósforo.
- Una gran selección de panes hindú como las variedades fritas, al horno o asadas se sirven con la mayoría de las comidas y se pueden pedir por separado.
- La mayoría de los postres contienen leche o leche en polvo en la receta y tendrán alto contenido de fósforo. Recuerde llevar consigo su medicamento para reducir la absorción de fosfato.

Cautela respecto de la comida **italiana**: Puede tener alto contenido de potasio.

- Tenga cuidado con el antipasto que contiene salchichón salados y verduras en vinagre o marinadas. Estas comidas podrían proporcionar sal y un alto contenido de grasa a su comida desde el comienzo. También evite la sopa *minestrone* que tiene alto contenido de sal y potasio.



- Pida aderezo de aceite y vinagre para la ensalada.
- El pan italiano es una buena opción como pan. Mojar el pan en aceite de oliva es una alternativa saludable en lugar de untarlo con mantequilla porque contiene grasas saludables para el corazón comparadas con el alto contenido de grasa animal de la mantequilla.
- Las salsas de tomate no son una buena opción pero las pastas se sirven con muchas salsas que no son a base de tomate. Si opta por una pasta con salsa de tomate, pida que se la sirvan aparte. Limite el queso y las salsas blancas.
- Si elige pizza, busque una cubierta con ingredientes livianos o verduras, y pida que tengan poca salsa de tomate y poco queso. Es mejor evitar las pizzas de salchichón o pepperoni, ya que tienen un alto contenido de sodio. Otras coberturas pueden incluir pollo o pescado siendo ambas buenas opciones.

- Se puede utilizar una cucharada de queso parmesano o romano rallado para dar sabor. El pimiento seco en copos se puede utilizar generosamente.
- Los helados italianos son una buena opción como postre pero recuerde que se consideran como líquido.

Cautela respecto de la comida **japonesa**: Puede tener alto contenido de sodio.

- Evite las sopas saladas como la de *miso* que se sirve al comienzo de la comida.
- No pida MSG (monosodio glutamate) y evite la salsa de soya.
- El sushi puede ser una buena opción ya que las porciones son pequeñas. Evite el pescado crudo ya que lo expone a infecciones por parásitos. Hay otros rollos que incluyen pepinos y cangrejo, anguila o camarones cocidos.
- Pruebe el *yakitori*, o comida a la parrilla en pinchos sobre fuego de carbón. Las comidas fritas en rebozado *tempura* son buenas opciones si no están mojadas en salsas con alto contenido de sodio.
- El *tofu* o queso de soya se usa con regularidad en la cocina japonesa. Se sustituye por carne en la dieta renal. Tenga cuidado ya que con frecuencia se cocina con salsa de soya para agregarle sabor.
- Las churrasquerías japonesas ofrecen buenas opciones de carne y verduras a la parrillas pero las porciones pueden ser grandes.
- El helado de té verde es un postre popular y un sustituto de la leche.

Cautela con la comida **“Soul”**: Puede tener un alto contenido de sodio, potasio y fósforo.

- La comida “Soul” es un desafío para la dieta renal ya que con frecuencia tiene alto contenido de sodio, potasio y fósforo, al igual que grasa.

- Las carnes saladas o curadas como jamón, salchicha, tocino y cerdo salado se deben evitar. El tocino y la grasa de tocino se usan mucho en esta cocina.
- Las achuras como los chinchulines tienen más alto contenido de fósforo que los cortes de carnes en la parte de la musculatura. Limite el consumo de estas comidas.
- Los frijoles secos y las guisantes de ojo negro tienen alto contenido de fósforo y potasio. Limite estos componentes a pequeñas cantidades (1 ó 2 cucharadas).
- Las verduras de hojas verdes cocidas y la espinaca son muy populares. Ambas verduras tienen alto contenido de potasio. Las hojas de mostaza tienen un poco menos de contenido de potasio.
- Las batatas y el pastel de camote tienen alto contenido de potasio.
- Las mejores opciones podrían incluir pollo frito (sin piel), maíz, judías verdes o quingombó, lechuga marchitada, pan de maíz, mantequilla y pastel de camote (un trozo pequeño). Disfrute, y no se olvide de su medicamento para reducir la absorción de fosfato.

## Comida rápida

Comer en restaurantes de comida rápida no está totalmente fuera de cuestión. Sin embargo, en cierta medida requiere pensar y planificar. Mientras que muchos componentes de las comidas rápidas están previamente salados, varios de ellos se preparan sin sal. Usted puede evitar condimentos con alto contenido de sodio como la salsa barbacoa o la de soya y limitar otras como la salsa ketchup a un paquete.

Muchos restaurantes de comida rápida brindan información sobre nutrición para que usted pueda controlar el contenido de sodio y potasio. Su nutricionista especializado en el área renal también le puede brindar esta información e indicarle las cantidades específicas de sodio y potasio permitidas en su dieta.

## Comida rápida

| Mejores opciones   | Opciones no convenientes   |
|--|--|
| Hamburguesas de tamaño regular o pequeño                       | Hamburguesas o hamburguesas con queso grandes, súper o extra grandes   |
| Sándwiches de rosbif o pavo                                    | Sándwiches con tocino, salsas o queso  |
| Sándwiches de pollo grillado o asado, ensalada de atún o pollo | Sándwiches de pollo frito o empanado, trocitos o tiras de pollo  |
| Aros de cebolla sin sal  | Papas fritas, <i>tater tots</i> (papas), papas fritas redondas, papas al horno, ensalada de papas, frijoles al horno |
| Ensaladas de lechuga, col, ensalada de macarrones              | Comidas con alto contenido de potasio de la barra de ensaladas o pepinillos; limite los tomates                      |
| Gaseosas sin cola, limonada, té y café, agua                   | Batidos de leche y gaseosas con cola   |



Otros folletos de la serie sobre nutrición de la Fundación Nacional del Riñón incluyen:

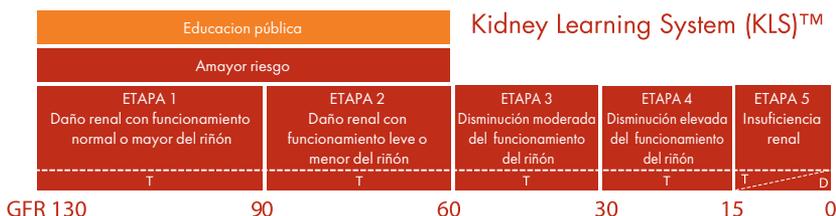
- *Nutrition and Chronic Kidney Disease (Nutrición e insuficiencia renal crónica) (11-50-0135)*
- *Nutrition and Hemodialysis (Nutrición y hemodiálisis) (11-50-0136)*
- *Nutrition and Peritoneal Dialysis (Nutrición y diálisis peritoneal) (11-50-0140)*
- *Nutrition and Transplantation (Nutrición y Transplante) (11-10-0404)*

También consulte el sitio Web de la Fundación Nacional del Riñón, [www.kidney.org](http://www.kidney.org), para obtener más información sobre nutrición en los siguientes temas:

- *El fósforo en la dieta renal*
- *El potasio en la dieta renal*
- *El sodio en la dieta renal: Cómo condimentar su dieta*

Más de 26 millones de personas que viven en los Estados Unidos padecen de insuficiencia renal crónica, y la mayoría no lo sabe. Millones más corren el riesgo de desarrollar la enfermedad. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria del área de la salud, tiene como objetivo prevenir las enfermedades renales y de las vías urinarias, mejorar la salud y el bienestar de las personas y las familias afectadas por estas enfermedades y aumentar la disponibilidad de todos los órganos para trasplantes. A través de sus centros afiliados en todo el país, la fundación organiza programas de investigación, educación profesional, servicios para pacientes y para la comunidad, educación pública y campañas de donación de órganos.

## Pasos para la reducción de riesgo y el cuidado de la insuficiencia renal crónica



Los cuadrantes claros indican el alcance del contenido en el recurso KLS.  
GRF = Tasa de filtración glomerular, T = Transplante de riñón; D = Diálisis.

### PARTNERS IN EDUCATION



EPPIC



National Kidney Foundation



National Kidney Foundation  
30 East 33rd Street  
New York, NY 10016  
800.622.9010

[www.kidney.org](http://www.kidney.org)