

DIETA RENAL ALTA EN PROTEINA

(GUIAS GENERALES)

En la Dieta Renal, los alimentos son clasificados de acuerdo a su contenido en **Proteina, Potasio, Fosforo y Calcio**. Esta dieta ayuda a controlar la cantidad de proteina, potasio y sodio que usted consume.

Generalmente, se necesita esta dieta porque sus rinones son incapaces de eliminar estos nutrientes de la sangre.

Tambien, necesita limitar la cantidad de liquidos que consume para disminuir el trabajo que sus rinones deben realizar.

EVITE ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO:

JUGOS: Jugos de Naranja, Ciruelas, Tomate

FRUTAS: Albaricoques, Ciruelas pasas, Fresas, Kiwi, Guayaba, Naranja, Nectarines, Papaya, Parcha, Pasas y Frutas Seca, Platanos, Todos Tipos de Melon, Tangerines, Pomela, Zarzamoras,

VEGETALES: Apio, Alcachofas, Aguacate, Papas, Calabaza, Boniato, Tomate y Salsa de Tomate, Col, Hongos, Pepino, Perejil, Zanahorias, Vegetales Verdes (Brocoli, Coles de Bruselas, Espinaca)

OTROS ALIMENTOS: Cereals de Bran, Todos los Frijoles y Lentejas, Melaza, Semillas de Girasol, Chocolate amargo,

ALIMENTOS QUE PUEDEN USAR:

JUGOS: Bajos: Jugo de Cranberry, Manzana, Moderados: Pina, Uva, Jugo de Pera, Melocoton y de Toronja, Te y Café.

FRUTAS: Bajos: Manzana, Pure de Manzana, Arandanos.

Moderadas: Cerezas frescas y enlatadas, Ciruelas frescas, Coctel de fruta, Frambuesas, Mandarinas enlatadas, Mangos, Melocotones frescos y enlatados, Peras frescas y enlatadas, Pina enlatada, Pina fresca y enlatada, Toronja, Uvas

VEGETALES: Bajos: Habichuelas verdes,

Moderados: Alfalfa, Aji, Arvejas, Berenjena, Calabaza de Verano, Cebolla, Coliflor, Escarola, Esparagos, Lechuga, Maiz, Quimbombo, Rabanos, Remolacha, Rutabaga, Zuchini.

LIMITE EL FOSFORO Y EL CALCIO:

Limite los productos de leche a 1/2 taza diaria.

(Leche, Yogur, Natilla, Helado, Sopas de Crema, Flan).

Evite los Quesos.

AUMENTE LA PROTEINA:

Aumente las onzas de Proteina (Carne roja, pollo, pavo, pescado, carne puerco) a **8 - 10 oz** Diariamente.

(2 Huevos se pueden incluir Diariamente)

PAPAS Y BONIATOS:

(COMO REDUCIR EL POTASIO)

- Pelar y cortar en cuadros
- Remojar la noche anterior y cambiar el agua 2 – 3 veces
- Hervir y cocinar las papas o boniatos a su gusto
- Controle la porcion a 1 taza (3 veces por semana)

LIQUIDOS

Limite a 1500 cc Diariamente = 50 oz (6 Tazas)

Liquidos incluyen: Todas las Bebidas, Agua, Café, Te, , Leche, Jugos, Gelatina, Natilla, Flan, Helado, Sopas