

DIETA RENAL

(GUIAS GENERALES)

En la Dieta Renal, los alimentos son clasificados de acuerdo a su contenido en **Proteina, Potasio, Fosforo y Liquidos**. 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 LA SAL:

1. Evite sal, sal de ajo, sal de cebolla, y cubitos de sopa.
2. Evite los sustitutos de sal porque contienen Potasio.
3. Evite sopas enlatadas, Carnes Frias saladas, salchichas, Jamon salado, tocino, y perros calientes .
4. Evite todos tipos papitas o pasabocas saladas, saltines y Aceitunas negras y verdes.
5. Use sazones para cocinar (ajo, cebolla, comino, pimienta, oregano, limon, vinagre y otros sazones frescos.

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, Zorzamoras,

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, Mantequilla de Mani

ALIMENTOS QUE PUEDEN USAR:

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

FRUTAS: Bajas: 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:

Limite los productos de leche a 1/2 taza diaria. Pueden usar un Sustituto de Leche (Non Dairy Creamer o Leche de Almendra o Arroz)

LIMITE LA PROTEINA:

Controle las onzas de Carne (Carne roja, pollo, pavo, pescado, carne puerco) a no mas de 3 oz para en el almuerzo y cena.

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)

Ana M. Alvarez, RD, LD, CDE (ND#0001819)
(954) 328-4506 **Registered Licensed Dietitian/Certified Diabetes Educator**