



BÁSICA DIETA RENAL

Guías

1. Consuma carne o alimentos altos en proteína en su comida del mediodía y la cena. Por ejemplo, UN pedazo de pollo o pavo o UNA chuleta de cerdo.
2. Consuma los líquidos SOLAMENTE con las comidas . Si le dá sed entre comidas, chupe un pedazo de hielo, un caramelo o mastique goma de mascar. Puede enjuagarse la boca, pero no se trague el agua. RECUERDE, todo lo que es líquido a temperatura de ambiente debe contarse. Esto incluye el hielo, la gelatina, paletas heladas y el caldo. Las frutas y los vegetales deben escurrirse bien ya que contienen bastante líquido.
3. Lave los vegetales y las carnes enlatadas para removerles la sal. NO añada sal o substitutos de sal al cocinar los alimentos o en la mesa. Lea las etiquetas para ver si el alimento contiene sodio o potasio añadido. EVITELOS.

GRUPO DE ALIMENTO	ESCOJA	NO USE
Leche y sus productos LIMITE A _____ al día	Leche entera, de 2% ó 1% de grasa o sin grasa, mantecado, yogurt, quesos mozzarella, cheddar o suizo y ques requesón	Leche agria, leche con chocolate, batidas comerciales, y desayunos instantáneos
Carne y Otras Proteínas 6 - 8 onzas al día	Carne fresca (de res, cerdo, ternera, oveja), aves, huevos, mariscos (pescado, atún, salmón, langosta y camarones) y carne de animales de caza	Carnes enlatadas, curadas, ahumadas, encurtidas, con especias o procesadas como el jamón, tocino, chorizos, hot dogs, carnes fiambres, pasteles de carne, comidas congeladas, guisados enlatados, y chili
Panes, Cereales y Almidones 6 - 8 porciones al día 1 porción = 1 rebanada de pan ½ taza cocido	Pan regular, panecitos, pan de maiz, biscuits, "waffles", rosca de pan (bagel), donas, cereales cocidos, cereales secos (1 taza), arroz, fideos, macarrones, galletas sin sal, "pie", pastel, pastel de vainilla y galletitas	Panes y galletas con sal por encima, pretzels, papitas saladas, cereales instantáneos con sal, salvado con pasas, granolas, mezcla para biscuit, harinas de maíz y trigo listas
Vegetales 3 - 4 porciones al día 1 porción = 1 taza crudos ½ taza cocidos	Espárragos, ejotes (habichuelas tiernas) verdes o amarillas, betabel (remolacha), repollo, zanahoria, apio, maíz, pepinillos, quimbombó (okra), lechuga, chícharos (guisantes), rutabagas, calabacita de verano, nabos, chiles (pimientos), cebolla y zucchini	Hojas verdes (de mostaza, berza, nabo), espinacas, tomates, papas, camote (batata), frijoles (habichuelas) secos (blancas, pintas, rojas o limas), frijoles horneados, chícharos de ojo negro, calabaza, calabaza de invierno y repollo agrio
Frutas 3 porciones al día 1 porción = ½ taza ó 1 pedazo mediano	Manzana, bayas, cerezas, uvas, limas, limones, duraznos, peras, ciruelas frescas, piña, salsa de arándanos, ½ toronja, jugo de manzana, jugo de uva, jugo de arándanos, jugo de piña y jugo de toronja	Plátanos, naranjas (chinas), ciruelas, higos, melones, aguacates, pasas, dátiles, nectarinas, chavacanos (apricots) ruibarbo, jugo de naranja, jugo de ciruela, y jugo de chavacanos (apri-
Postres y dulces No están limitados a menos que usted sea diabético	Azúcar, miel, jaleas, mermeladas, sirops, bombones, mentas, bombón de gelatina azucarada, gomitas, malvaviscos	Azúcar negra, melaza, sorgo, chocolate, coco, nueces, galletitas con frutas o nueces, budín de plátano, pastel de chocolate, pie o budín
Bebidas _____ tazas al día	Café o té ralo, limonada, Kool-Aid y bebidas carbonatadas que no sean colas	Jugo de tomate, jugo de naranja, jugo de ciruela, jugo V-8, Gatorade y colas
Grasas (No están limitadas) Añada extra a sus alimentos para aumentar las calorías y añadirle sabor	Mayonesa, aderezo para ensaladas regular (1Cda. al día), mantequilla, margarina, manteca vegetal y aceite	Tocino o grasa de tocino, salsas o jugos de carne saladas
Miscláneos Sassones y Condimentos	Mezclas de especias sin sal, hierbas, sabor artificial, vinagre, extracto de vainilla, humo líquido, Tabasco, catsup, (2 cdtas. al día), mostaza (1 cdta. al día) y crema líquida o batida artificial	Sal, substituto de sal, salsa soya, mezcla de sassones con sal, Accent®, extractos de carne, bases para salsas, cubitos de caldo, aceitunas, pepinos encurtidos, salsas para coctel, manteca salada, caldos o sopas enlatadas,

BÁSICA
DIETA RENAL

EJEMPLO DE MENU

MAÑANA	MEDIODÍA	CENA	MERIENDA
<p>½ taza de jugo de arándanos 1 taza de cereal seco 1 rebanada de pan tostado con margarina y jalea 1 huevo ½ taza de leche Café o té ralo con azúcar</p>	<p>1 taza de ensalada- lechuga y mayonesa Sandwich - 2 rebanadas de pan ½ taza de atún y lechuga 1 manzana mediana 7-Up o limonada</p>	<p>2 - 3 onzas de pechuga de pollo 1 panecito con margarina y jalea ½ taza de ejotes (habichuelas tiernas) ½ taza de arroz cocido ½ taza de duraznos enlatados Café o té ralo con azúcar</p>	<p>Galletita o pastel ½ taza de Kool-Aid</p>