



GUIA DE COMPRAS PARA UNA DIETA RENAL

ALIMENTOS QUE USTED PUED COMPRAR:

CARNE Y SUBSTITUTOS DE CARNE

De res
Pollo
Pescado (atún, salmón, camarones,
langosta)
Cordero
Pavo
Cerdo (no tocino, embutidos, hot dogs)
Ternera
Huevos o sustituto de huevo
Queso requesón
Queso Mozzarella
Queso Suizo
Queso Cheddar
Atún bajo en sodio
Tofú

VEGETALES (FRESCOS O CONGELADOS, SIN SAL)

Alcachofas
Espárragos
Repollo
Zanahorias
Coliflor
Apio, crudo
Maíz
Pepinos
Berenjena
Ejotes (habichuelas tiernas)
Chícharos verdes (guisantes)
Lechuga: iceberg, endivia, escarola
Hongos
Quimbombó (okra)
Cebollas
Chile verde (pimientos)
Rábanos
Rutabagas
Nabo
Castañas
Ejotes amarillos (habichuelas
tiernas amarillas)
Zucchini

Pan blanco
Pan pita
Roscas de pan (bagels)
Panecitos
Mollete inglés
Dona simple
Pastas (fideos, espagueti)
Arroz
Tortilla y taco
Grits
Cereal crudo o cocido (sin frutas,
nueces, salvado o granola)
Palomitas de maíz, pretzels o galletas
sin sal
Pastelitos de arroz
Harina de trigo
Palomitas de maíz, pretzels o galletas
sin sal
Pastelitos de arroz
Harina de trigo

POSTRES

Galletitas de vainilla
Graham
Sandwich
Animal
Pastel amarillo o blanco
Pastel de Ángel

LECHE

Entera, 2%, 1% o sin grasa
Yogurt
Yogurt congelado

SUBSTITUTOS ARTIFICIALES

DE LECHE

Coffe Mate
Mocha Mix
Poly Rich
Vitامت
Coffee Rich

FRUTAS (FRESCAS, ENLATADAS O CONGELADAS)

Manzanas
Salsa de manzana
Sarzamoras
Arándanos
Coctel de frutas
Toronja
Uvas
Limas
Duraznos
Peras
Piña
Ciruela fresca
Fresas
Tangerinas
Sandía

BEBIDAS (LÍMITE LOS LÍQUIDOS)

Jugo de manzana
Jugo de uva
Jugo de arándanos
Limonada
Néctar de durazno (melocotón)
Néctar de chavacano (apricot)
Sodas claras
Kool Aid®
Hi-C®
Hawaiian Punch®
Crystal Light®
Café
Té
Bebidas con sabor a frutas

PARA AUMENTAR LAS CALORIAS

Mantequilla o margarina
Mayonesa
Aderezo para ensaladas
Aceite de cocinar
Crema agria
Crema batida artificial
Crema artificial
Queso crema
Jaleas, mermeladas/miel o sirop
Dulces: bombones, bombón
de gelatina azucarado, mentas,
gomitas, taffy, paletas

NO COMPRE:

Alimentos sazonados o procesa-
dos
Alimentos empanizados
Alimentos salados: como papi-
tas, jamón, embutidos y hot dogs
Productos encurtidos