



# 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 substituto de huevo  
Queso requesón  
Queso Mozzarella  
Queso Suizo  
Queso Cheddar  
Atún bajo en sodio  
Tofú

### VEGETALES (FRESOS 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

### 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  
Vitamit  
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 (LIMITE 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 procesados  
Alimentos empanizados  
Alimentos salados: como papitas, jamón, embutidos y hot dogs  
Productos encurtidos