

Una dieta sana para

la Salud de los Riñones

Consejos para personas con la enfermedad de los riñones

Lo que usted come y bebe puede ayudar a disminuir el progreso de la enfermedad. Algunos alimentos son mejores para los riñones que otros. Cocinar y preparar alimentos totalmente caseros puede ayudarle a comer más sano.

Estos consejos le ayudarán a comer correctamente mientras controla la enfermedad de los riñones. Los primeros pasos para comer bien (páginas 1, 2, 3 y 4) son importantes para todas las personas con la enfermedad de los riñones. Los siguientes pasos para comer bien (páginas 5 y 6) pueden ser importantes cuando los riñones comienzan a trabajar más lentamente.

Hable con un nutricionista o dietista para escoger los alimentos que son correctos para usted.

LOS PRIMEROS PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

PASO

1

Elija y prepare alimentos con menos sal y sodio.

¿Por qué? Para ayudar a mantener su presión arterial al nivel establecido por su médico. Su dieta debe contener menos de 1.500 miligramos de sodio por día.



PASO

2

Coma la cantidad y el tipo correcto de proteínas.

¿Por qué? Para ayudar a proteger los riñones.



PASO

3

Escoja alimentos que sean saludables para el corazón.

¿Por qué? Para evitar que las grasas se acumulen en los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.



LOS PRIMEROS PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Elija y prepare alimentos con menos sal y sodio.

- Compre alimentos frescos con más frecuencia. El sodio (una parte de la sal) se agrega a muchos de los alimentos empaquetados.
- Use especias, hierbas y condimentos sin sodio en lugar de sal. No use sustitutos de la sal que puedan tener potasio.
- Compruebe la etiqueta de información nutricional en los paquetes de alimentos para ver cuánto sodio contienen. Un valor diario de 20% o más significa que el alimento tiene un alto contenido de sodio.
- Pruebe las opciones bajas en sodio de las comidas congeladas y otros alimentos precocinados o empaquetados.
- Enjuague en agua los vegetales, frijoles (judías, alubias, habichuelas), carnes y pescados en lata antes de comer.

Busque las etiquetas de los alimentos que dicen:

- Sin sodio o libre de sodio
- Sin sal
- Muy bajo en sodio
- Bajo en sodio
- Contenido reducido de sodio o menos sodio
- Poco sodio
- Sin sal agregada
- Con poca sal agregada



LOS PRIMEROS PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Consuma la cantidad y el tipo correcto de proteínas.

- Consuma porciones pequeñas de proteínas.
- La proteína se encuentra en los alimentos que provienen de animales o de plantas. Pregúntele a su nutricionista cómo debe combinar las proteínas de una forma correcta.

Proteínas de origen animal

- Pollo
- Cerdo (puerco, chancho)
- Pescado
- Carne roja
- Huevos
- Leche y productos de la leche, como el queso y el yogur



Proteínas de origen vegetal

- Frijoles (judías, alubias, habichuelas)
- Nueces, avellanas, almendras, maní
- Granos, cereales



Escoja alimentos que sean saludables para el corazón.

- Prepare los alimentos a la parrilla, al horno, asados o salteados en lugar de freír en mucho aceite o grasa.
- Cocine con aceite en spray (atomizador) o use una cantidad pequeña de aceite vegetal en lugar de mantequilla.
- Quite la grasa de la carne y quite el pellejo al pollo o pavo antes de comer.

Alimentos que son saludables para el corazón

- Cortes magros (con poca grasa) de carne como el lomo
- Aves, como el pollo o el pavo, sin el pellejo
- Pescados
- Frijoles (judías, alubias, habichuelas)
- Vegetales
- Frutas
- Leche, yogur y queso bajos en grasa



Elija alimentos con menos fósforo.

¿Por qué? Para proteger los huesos y los vasos sanguíneos.

- Muchos alimentos empaquetados tienen fósforo agregado. Busque en la etiqueta de los alimentos la palabra fósforo o palabras que tengan “FOS” (“PHOS” en inglés).
- Los fiambres o carnes frías (lonjas o rodajas de jamón, pollo o pavo, y otras carnes listas para consumir) y algunas carnes y aves (pollo o pavo) frescas tienen fósforo agregado. Pídale al carnicero que le ayude a escoger carnes frescas que no tengan fósforo agregado.

Alimentos con un bajo contenido de fósforo

- Frutas y vegetales frescos
- Cereales de maíz y de arroz
- Leche de arroz (no enriquecida o fortificada)
- Panes, pasta, tortillas, arroz
- Sodas o gaseosas de color claro



Alimentos con un alto contenido de fósforo

- Carne roja, cerdo (chanchó, puerco), pollo o pavo, pescado
- Cereales de salvado y avena
- Leche y productos de la leche, como el queso y el yogur
- Colas (sodas oscuras)
- Frijoles (judías, alubias, habichuelas), lentejas, nueces, avellanas, almendras, maní



Escoja alimentos con la cantidad correcta de potasio.

¿Por qué? Para ayudar a los nervios y músculos a funcionar bien.

- Los sustitutos de la sal pueden tener un contenido muy alto de potasio. Lea la etiqueta de los ingredientes y pregúntele a un profesional de la salud antes de usar algún sustituto de la sal.
- Enjuague con agua las frutas y vegetales en lata antes de comerlos.

Alimentos con un bajo contenido de potasio	Alimentos con un alto contenido de potasio
<ul style="list-style-type: none">● Manzanas, duraznos (melocotones)● Zanahorias, vainitas (judías verdes, habichuelas verdes)● Pasta, tortillas y pan blancos● Arroz blanco● Leche de arroz (no enriquecida o fortificada)● Cereales cocidos de arroz, trigo o sémola 	<ul style="list-style-type: none">● Naranjas, bananas● Papas, tomates● Arroz integral o salvaje● Cereales de salvado● Leche y productos de la leche, como el queso y el yogur● Pasta, tortillas y panes integrales● Frijoles (judías, alubias, habichuelas) y nueces, avellanas, almendras, maní 

Para más información visite www.nkdep.nih.gov/espanol o llame al 1-866-454-3639 (1-866-4 KIDNEY).

El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) anima a las personas a que se hagan las pruebas de la enfermedad de los riñones. También educa a las personas con la enfermedad de los riñones y a sus médicos y proveedores de cuidados de la salud sobre los tratamientos que pueden ayudar a retrasar o prevenir la falla de los riñones. El NKDEP es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

Publicación de NIH No. 12-7405S • Impresa en mayo de 2012