

Dieta para la enfermedad renal crónica

Cuando sus riñones no funcionan bien, es momento de cambiar lo que come y bebe. Esto permitirá que su cuerpo funcione mejor, lo que lo hará sentirse mejor.

Su doctor le dirá que controle la cantidad de nutrientes como el **sodio**, el **potasio** y el **fósforo** en su dieta.

Esto ayudará a mantener niveles saludables en la sangre. Detendrá la pérdida ósea y mantendrá el estado nutricional de su cuerpo.

- Demasiada sal en la dieta puede hacer que sea más difícil controlar su presión arterial, aumentará su sed y provocará retención de líquidos.
- Los niveles altos de fósforo pueden ser una señal temprana de que su insuficiencia renal está afectando sus huesos.
- Si los niveles de potasio en la sangre son demasiado altos, se le recomendará comer frutas y verduras con menos potasio. Esto protegerá su corazón.
- Los riñones eliminan el líquido adicional. Debido a que sus riñones no están funcionando bien, se le recomendará limitar la cantidad de líquido que bebe.

Cómo limitar el consumo de sodio, potasio y fósforo

- Cocine las comidas en su casa, con ingredientes frescos en la medida de lo posible.

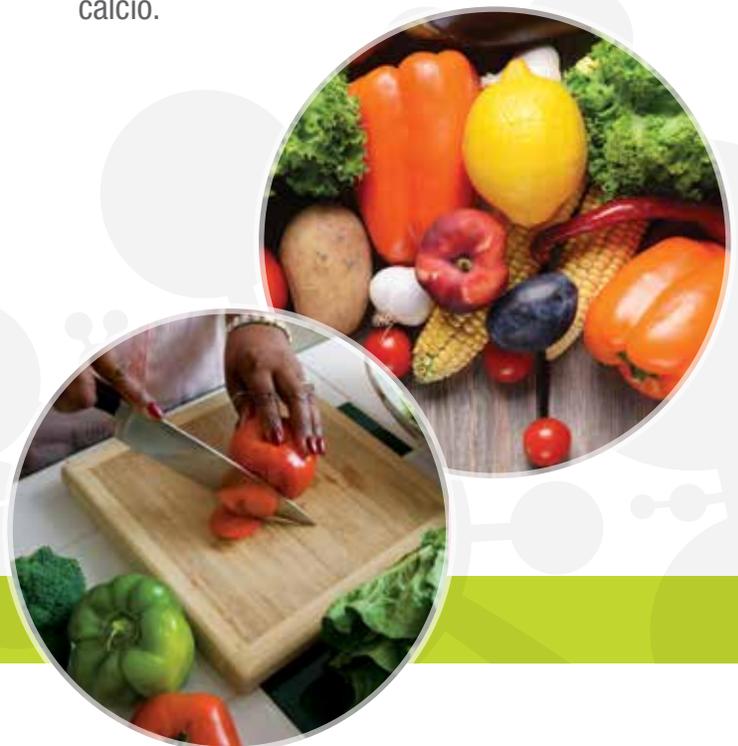
Elija:

- Alimentos con 200 mg, o menos, de sodio por porción.
- Alimentos congelados o envasados con 600 mg, o menos, de sodio.

- Alimentos que no contengan “cloruro de potasio” en la lista de ingredientes.
- Frutas y verduras con bajos niveles de potasio.
- Condimentos con bajo contenido de sodio, como rábanos y mostaza amarilla.

Límite:

- Todo alimento con fósforo añadido (busque la palabra “fos” en la lista de ingredientes, como el fosfato de calcio).
- Alimentos al escabeche (como los pepinillos, chucrut y aceitunas).
- Salsas con alto contenido de sodio (como salsas BBQ, teriyaki, de soya, de tomate y kétchup).
- Sopas enlatadas, comidas envasadas, carnes y quesos procesados, comida rápida, de gasolineras, de máquinas expendedoras y otros alimentos semipreparados.
- Si su doctor le dijo que debía estar atento a su consumo de calcio, evite los alimentos fortificados con calcio o enriquecidos con calcio.



MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

23093FLYMDCAES
200708

Dieta para la enfermedad renal crónica

Alimentos proteicos

Busque carne de pescado, pollo, pavo o mariscos “totalmente naturales”. No tienen sodio o fósforo añadidos. Las proteínas vegetales significan una menor demanda para los riñones.

- Los alimentos de proteína vegetal son el tofu, las legumbres y los frutos secos.

Panes, cereales y granos

Busque panes, cereales y granos con menor contenido de sodio.

Frutas y verduras

Si su nivel de potasio en sangre es alto, será importante limitar el consumo de frutas y verduras con altos niveles de potasio. Para reducir la cantidad de potasio en verduras:

- Córteles en trozos con un grosor de, aproximadamente, 1/8 de pulgada.
- Enjuáguelas y remójelas en agua durante, al menos, 2 horas.
- Utilice alrededor de 10 veces la cantidad de agua con relación a las verduras.
- Escúrralas y enjuáguelas con agua caliente.
- Después, hiérvalas durante 5 minutos antes de consumirlas.

Alternativas a los productos lácteos y leche

Los alimentos lácteos pueden ser altos en fósforo. Consulte con un dietista sobre qué alimentos lácteos son los mejores para usted.

Grasas y condimentos

- Utilice limón, vinagre, hierbas y especias para saborizar las comidas en vez de la sal.

Líquidos

Si su doctor le indica que debe limitar los líquidos:

- Mastique pequeños trozos de hielo.
- Utilice un vaso de 6 onzas para los líquidos cuando coma.
- Limite los líquidos con ingredientes “fos” (como las gaseosas). Lea la etiqueta de información nutricional.

¿Necesita ayuda con su dieta?

Si se somete a diálisis, reúnase con el dietista en el centro de diálisis para hablar sobre el mejor plan de alimentos para usted.

Si no se somete a diálisis y desea hablar con un dietista, pida a su doctor que lo derive a uno.

Si tiene alguna pregunta:

Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina.

Estamos aquí para ayudarlo.

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

TTY/TDD: 711

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o en formatos alternativos, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número está en su tarjeta de identificación.



MolinaHealthcare.com



Estás en familia.