

¿Cuál es la medida de una porción?

GRUPOS ALIMENTARIOS	TAMAÑO DE PORCIÓN
Carnes, pescados o aves	
Carnes, aves, pescados	30 grs. cocinada
Productos de campo:	
Leche o sustituto de leche	100 cc o 1/2 taza
Huevos	1 huevo
Queso	30 grs. o 1 lámina
Cereales:	
Fideos, arroz crudo	1/3 taza
Cereal para el desayuno	1/2 taza
Cereal, listo para comer	1 taza
Pan	1 rebanada
Pan de hamburguesa	1/2 pan
Verduras:	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza picadas
Jugos	100 cc o 1/2 taza

Los nutricionistas que se especializan en enfermedades renales te pueden decir cuántas porciones de cada grupo alimenticio puedes consumir en cada comida. Dependiendo de las indicaciones de tu dieta y tus preferencias, puedes comer más de una porción.

EN CASA

En los platos principales:

Usa el arroz, fideos y verduras permitidas como tu plato principal; utiliza las carnes u otros alimentos altos en proteínas como acompañantes.

Usa pedazos de carne más pequeños mezclados con verduras o frutas.

Prepara platos con pedazos pequeños de carne, como el pollo, mezclados con arroz o Fideos. El pollo o camarones con arroz, o la carne molida con fideos queda muy bien.

Para las cazuelas usa una menor cantidad de carne de lo que la receta dice y aumenta el acompañamiento como arroz o fideos. Cocina con muy bajo contenido de sal.

Consume porciones extra o más grandes de pan, fideos y arroz para alcanzar tus necesidades calóricas, sin aumentar mucho tu ingesta de proteínas.

Si quieres un sabor a queso más fuerte pero con una pequeña cantidad de queso, compra queso cheddar.

También puedes echar un poco queso Parmesano rallado encima.

GRUPOS ALIMENTARIOS	TAMAÑO DE PORCIÓN
Frutas:	
Frescas	1 pequeña o 1/2 de una grande
Frutas en conserva o congeladas	1/2 taza
Jugos	100 cc o 1/2 taza
Berries: frutillas, frambuesas	1 taza
Uvas, cerezas/guindas	12 granos chicas
Fruta seca	1/4 taza
Grasas y aceites:	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aliño para ensalada	2 cucharadas
Azúcares:	
Galletas	1 galleta
Helado, helado de agua, gelatina	1/2 taza
Torta	1 pedazo mediano
Pie de fruta	1/8 u
Azúcar, jalea, mermelada	1 cucharada
Frutos secos, semillas y legumbres	
Frutos secos	1/4 taza o 30 grs.
Semillas	2 cucharadas
Legumbres cocidas, porotos secos, arvejas	1/2 taza

PROTEÍNA

SI NECESITAS LIMITAR EL PROTEÍNAS

Las **proteínas** son un nutriente que ayuda a la formación de los músculos, a la reparación de tejidos y a combatir las infecciones, mejorando las defensas de tu cuerpo..

¿Por qué disminuir el consumo de las proteínas?

En las personas con enfermedad renal, ingerir menos proteínas ayuda a: prevenir que aumenten los desechos en la sangre mantener un funcionamiento más largo de los riñones

¿Cuánto es lo recomendado que debo consumir?

Tu nefrólogo y tu nutricionista recomiendan que consumas menos de _____ g diarios.

LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PARA ENCONTRAR LA MEJOR OPCIÓN PARA TU DIETA.

El **tamaño de una porción** te dice cuanto es una porción.

Las **porciones por envase** te dice cuantas porciones rinde el envase.

El **% de valor diario** se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías. Este número te ayuda a saber si una comida es alta o baja en un nutriente, incluso si ingieres más de 2.000 calorías.

Los **ingredientes** se encuentran en una lista por orden de peso, siendo el primero el elemento que más pesa.

50 grs. de carne, ave o pescado contienen 11 grs. de proteínas.

¿Qué alimentos son altos en proteínas?

- Carnes rojas
- Aves (pollo y pavo)
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Leche y queso
- Porotos, legumbres, frutos secos y soya

¿Qué alimentos son bajos en proteínas?

- Frutas
- Verduras
- Arroz y fideos (no granos enteros)
- Cereales para el desayuno

TIPS

Utiliza estos consejos saludables para comprar, planear y preparar comidas con menos fósforo.

EN LAS SOPAS

Para darle consistencia a la sopa, usa alimentos bajos en proteínas como arroz y fideos.

Para hacer salsa, usa un poquito de leche y el resto con agua.

En los sándwiches:

Rellénalos con lechuga, brotes de alfalfa, pepino, apio, pimentón, manzana y perejil.

Come pan con rebanadas gruesas, o prueba con distintos tipos de panes (como pan marraqueta o pan de centeno).

EN RESTAURANTS

Comparte el plato que hayas pedido con un acompañante o llévate la mitad a tu casa.

Recuerda que los platos preparados con leche, frutos secos o huevos contienen proteínas adicionales.

Los platos vegetarianos que contienen porotos secos o lentejas son altos en proteínas.

Escoge restaurantes que sean los apropiados para tu dieta, o donde la comida se haga en el momento. Llama con anticipación y explica que estás en una dieta especial. Pregunta sobre el menú y cómo su comida es preparada. Muchos restaurantes tienen su menú disponible en sus páginas web.