

¿Cuál es la medida de una porción?

| GRUPOS ALIMENTARIOS | TAMAÑO DE PORCIÓN |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| Carnes, pescados o aves | |
| Carnes, pescados o aves | 30 g cocinada |
| Productos de campo: | |
| Leche o sustituto de leche | ½ taza |
| Huevos | 1 huevo |
| Queso | 1 lámina |
| Cereales: | |
| Fideos, arroz crudo. | 1/3 taza |
| Cereal, cocinado | ½ taza |
| Cereal, listo para comer | 1 taza |
| Pan | 1 rebanada |
| Pan de hamburguesa | ½ pan |
| Verduras: | |
| Cocidas | ½ taza |
| Crudas | 1 mediana o 1 taza cortadas en trozos |
| Jugos | ½ 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.

| GRUPOS ALIMENTARIOS | TAMAÑO DE PORCIÓN |
|---|-----------------------------|
| Frutas: | |
| Frescas | 1 pequeña ó ½ de una grande |
| Frutas en conserva o congeladas | ½ taza |
| Jugos | ½ taza |
| Berries | 1 taza |
| Uvas, cerezas/guindas | 12 unidades chicas |
| Fruta seca | ¼ 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 | ½ taza |
| Torta | 1 pedazo |
| Pie de fruta | 1/8 u |
| Azúcar, jalea, mermelada | 1 cucharada |
| Frutos secos, semillas y legumbres | |
| Frutos secos | ¼ taza ó 1 oz |
| Semillas | 2 cucharadas |
| Legumbres cocidas, porotos secos, arvejas | ½ taza |
| Mantequilla de maní | 2 cucharadas |

EN CASA

Utiliza hierbas o especias en vez de sal

No utilices sustitutos de sal a menos que sea aprobado por tu doctor o nutricionista.

La mayoría de los sustitutos tienen potasio (algunas personas con enfermedad al riñón deben limitar su ingesta de potasio).

EN UN RESTAURANT

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.

Pide que tu comida cocinada a la parrilla, salteada o entrada no sea preparada con sal.

Pide que no le pongan salsa a tu comida o que la pongan a un costado del plato.

La comida china y japonesa puede ser alta en sodio. Pide que tu comida no contenga MSG (glutamato monosódico), salsa de soya o salsa de pescado. Escoge arroz cocinado al vapor (El arroz frito a veces contiene salsa de soya). Cuando te traigan la comida, no le agregues salsa de soya

SODIO

SI NECESITAS LIMITAR EL SODIO

El **sodio** es un mineral presente en la mayoría de las comidas y que ayuda a balancear la cantidad de Líquido de tu cuerpo. El sodio también ayuda a regular las funciones nerviosas y musculares.

¿Por qué limitar el sodio?

Unos riñones saludables pueden eliminar demasiado sodio de tu cuerpo, pero cuando los riñones no funcionan bien, el sodio y el líquido pueden aumentar. **Esto puede causar:**

- Presión alta
- Aumento en el peso por líquido
- sed
- hinchazón de los tobillos o dedos
- hinchazón alrededor de los ojos

¿Cuánto es lo recomendado que debo consumir?

Tu doctor y tu nutricionista te recomiendan que consumas menos de _____ mg diarios.

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

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

Las **porciones por envase** te dice cuántas 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 diarias.

1 gr de sal = 400 mg de Sodio

1 tapita de sal = 2 grs. de sal

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

No es una buena elección si:

hay más del 8% del valor diario de sodio por porción.

la sal está en los primeros cinco lugares de la lista.

¿Qué alimentos contienen altos niveles de sodio?

- Sal de mesa
- Condimentos como salsa de soya, salsa *teriyaki*, sal de ajo o sal de cebolla
- La mayoría de los alimentos en conserva y las comidas congeladas (a menos que digan “bajo en sodio”)
- Carnes conservadas en vinagre, curadas o procesadas, como el jamón, tocino, salchichas o trozos fríos
- Comida salada para picar, tales como papas fritas envasadas o galletas
- Sopas enlatadas o deshidratadas, como la sopa de tallarines envasada.
- La mayoría de los restaurantes de comida normal, de comida para llevar y comida rápida

¿Qué alimentos contienen menos o no tienen sodio?

- Comidas frescas:
 - Frutas
 - Verduras
 - Carne, pescado, aves
 - Productos de campo (leche, huevos, queso)
- Verduras congeladas
- Condimentos frescos (ajo, cebolla, jugo de limón, pimienta)
- Hierbas secas o frescas y especias (albahaca, hoja de laurel, curry, jengibre, salvia, tomillo)
- Cabritas, *pretzels*, tortillas mexicanas, tostaditos de maíz sin sal

TIPS

Utiliza sustitutos para las comidas con altos niveles de sodio.

| EN VEZ DE | PRUEBA CON |
|--|--|
| Sal o condimentar con sal: | |
| Sal de mesa | Ajo fresco |
| Sal como condimento | Cebolla fresca |
| Sal de ajo | Ajo en polvo |
| Sal de cebolla | Cebolla en polvo |
| Sal de apio | Pimienta negra |
| Pimienta con limón | Jugo de limón |
| Sal baja en calorías | Mezclas para condimentar con bajo sodio/libres de sal |
| Ablandador de carnes | Vinagre común o saborizado |
| Cubo de caldo | |
| Realizador de sabores | |
| Salsas con alta cantidad de sodio como: | |
| Salsa barbecue | Salsas caseras o bajas en sodio y aliños para ensalada |
| Salsa para carne | Vinagre |
| Salsa de soya | Mostaza seca |
| Salsa teriyaki | |
| Salsa de ostras | |
| Alimentos curados como: | |
| Jamón | |
| Cerdo salado | |
| Tocino | Carne fresca de vaca, ternera, cerdo, aves |
| Chucrut | Pescado |
| Pepinillos, salsa de pepinillos | Huevos |
| Salmón ahumado y arenque | |
| Aceitunas | |
| Enlatados: | |
| Sopas | Sopas hechas en casa o bajas en sodio |
| Jugos | Comida en conserva sin sal agregada |
| Verduras | |