

Módulo 9

Nutrición y líquidos para personas que se realizan diálisis



Módulo 9: Índice

Su nutricionista9-4

Calorías, calorías, calorías9-4

¿Qué es un carbohidrato?.....9-7

Algunas grasas son buenas9-8

¿Qué carne de res tiene proteínas?.....9-9

Obtener la cantidad correcta de sodio9-11

Potasio: La clave para sentirse bien y tener un corazón saludable.....9-12

¿Qué es el fósforo?.....9-16

¿Qué vitaminas necesito?9-18

No se deje inundar por los líquidos9-19

DP y líquidos9-19

HD y líquidos9-20

Planificación de las comidas y comer afuera9-21

Estrategias para los cambios en el estilo de vida9-23

Plan personal.....9-25

Tabla de planificación de las comidas diarias9-31

Tabla de valores nutricionales: Verduras y legumbres.....9-32

Tabla de valores nutricionales: Frutas9-34

Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan DP9-36

Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan DP9-40

Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan HD.....9-44

Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan HD.....9-48

Recetas de menú para 2 semanas.....9-52

Realice el cuestionario del riñón.....9-59

Recursos adicionales9-60

Felicitaciones, ha terminado el cuestionario. Estas son las respuestas correctas para que vea cómo lo hizo:

a	(10)	b	(5)
c	(9)	c	(4)
c	(8)	a	(3)
a	(7)	c	(2)
b	(6)	b	(1)

Módulo 9: Respuestas del cuestionario del riñón





La comida. Es parte fundamental de nuestra cultura y tradiciones familiares. Las comidas son algo que esperamos todos los días. La comida es amor, comodidad y recuerdos.

Todos tenemos comidas favoritas y cosas que no nos gustan, comidas que hemos aprendido a disfrutar con el tiempo y comidas que antes comíamos, pero que ya no lo hacemos. Es posible que tengamos que subir o bajar algunas libras de peso. Puede que nos encante cocinar o que nunca hayamos puesto un pie en la cocina. Pero de cualquier modo que lo veamos, la comida forma gran parte de la vida.

Una enfermedad crónica como la insuficiencia renal puede necesitar cambios en sus hábitos alimenticios y de bebidas. Puede ser difícil comprender estos cambios en el estilo de vida e incluso más difícil llevarlos a cabo.

Si usted tiene insuficiencia renal (con o sin diabetes), la planificación de las comidas puede parecer casi imposible. Como comentó un paciente: *“Por lo que he leído, se supone que debemos comprar algo para comer; botarlo a la basura y comernos la caja del envase; todo lo demás nos hace mal”*.

No se preocupe; nosotros lo podemos ayudar. En este módulo, trataremos de dejárselo claro. Siga con nosotros y le enseñaremos sobre la comida y las bebidas, y le daremos consejos prácticos para facilitar su vida. Al final de este módulo, le daremos menús de muestra para 2 semanas para ayudarlo a planificar.

Nuestro objetivo es mostrarle el modo en que se puede hacer cargo de sus comidas y líquidos. Si lo hace puede sentirse mejor, mejorar los resultados de sus exámenes de laboratorio y tener una mejor calidad de vida.

¿Qué ocurre si tengo ERC, pero no insuficiencia renal?

Este módulo está diseñado para ayudarlo a aprender sobre la planificación de las comidas para personas que se realizan diálisis peritoneal (DP) o hemodiálisis (HD) estándar en el centro; tengan o no diabetes. Otros tipos de diálisis, como la HD diurna o nocturna, tienen una dieta más cercana a lo normal.

Si usted tiene enfermedad renal crónica (ERC) en su etapa inicial, hable con su médico sobre lo que debe comer y lo que debe evitar. Él puede derivarlo a un nutricionista, quien lo puede ayudar con un plan de alimentación. Este plan de alimentación puede consistir en lo siguiente:

- **Limitar la cantidad de proteínas.** Algunas investigaciones demuestran que usted puede disminuir la frecuencia de algunas ERC si consume menos proteínas. Otra razón para comer menos proteínas es evitar la acumulación de urea. Otros estudios sugieren que limitar las proteínas puede ser riesgoso si provoca desnutrición. Hable con su médico para saber qué es lo mejor para usted.
- **Tomar más líquidos.** Puede que su médico quiera que tome mucho líquido para ayudar a eliminar los desechos. Si tiene antecedentes de cálculos renales, se recomienda tomar más agua.

- **Tomar aglutinantes de fosfato.** Consumir demasiado fósforo puede dañar sus huesos. Es posible que le pidan tomar aglutinantes de fosfato, medicamentos que mantienen el exceso de fósforo fuera de su sangre con la aglutinación y eliminación a través de las deposiciones.
- **Consumir menos fósforo.** No puede evitar todas las comidas con fósforo, pero es bueno aprender el modo de comerlo en menor cantidad.
- **Limitar la cantidad de sal.** Si tiene la presión arterial alta, es posible que su médico quiera que coma menos sal para ayudar a sus riñones a funcionar por más tiempo.

Su médico y nutricionista renal (riñón) lo pueden ayudar a elaborar su planificación de las comidas. Si no tiene nutricionista, su médico puede derivarlo a uno.

Si quiere saber más sobre cómo pueden ser sus planes de alimentación cuando se realiza diálisis, siga leyendo. Lo ayudaremos a entender lo que debe comer en mayor y menor cantidad si elige la DP o la HD estándar en el centro.



Aquí hay un avance de lo que cubriremos en este programa:

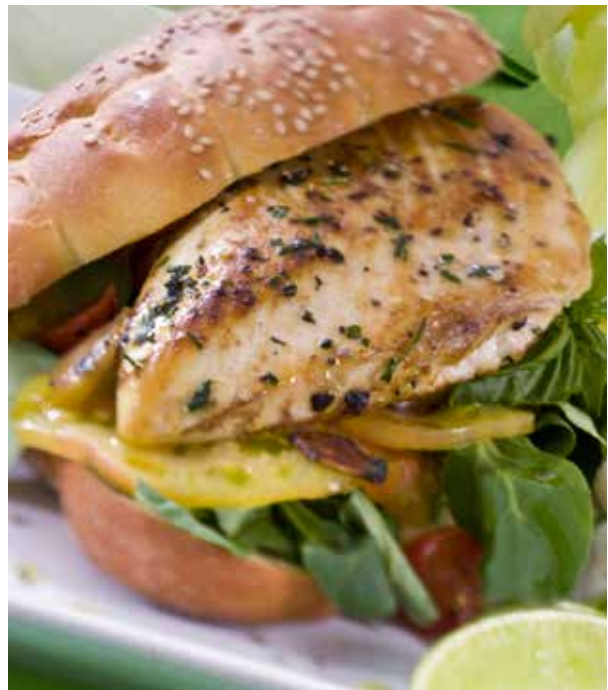
- Conceptos básicos de nutrición
 - Obtener la cantidad correcta de nutrientes claves
 - Planificación de las comidas y comer afuera
 - Estrategias para los cambios en el estilo de vida
- Entonces, empecemos.

Su nutricionista

No se encuentra solo en la planificación de las comidas. Cada clínica de diálisis cuenta con un nutricionista certificado que lo puede ayudar con respecto a lo siguiente:

- Decidir sus mejores opciones de comida.
- Saber el modo en que sus decisiones alimenticias pueden afectar los resultados de sus exámenes de laboratorio.
- Planificar las comidas y adaptarlas a sus alimentos favoritos.
- Saber lo que debe comer en restaurantes.

Si ya está viendo a su nutricionista, es genial. Él puede ayudarlo para saber la importancia de tomar buenas decisiones alimenticias y para atenerse a su



plan de comidas. Si no ha ido donde el nutricionista de su clínica aún o si necesita saber más para poder planificar comidas saludables, pídale a su médico o enfermera que pida una hora con el nutricionista.

Para saber más sobre la función del nutricionista, lea el Módulo 3: *Colaboración con su equipo de atención médica.*

Calorías, calorías, calorías

La mayoría de nosotros ha escuchado algo sobre las calorías en nuestras vidas, pero ¿qué *son* exactamente?

Las calorías son una medida de la energía presente en un alimento. Nuestros organismos son como motores que necesitan energía para funcionar. Usamos la comida como combustible para darnos energía, la quemamos y así realizamos nuestras actividades diarias, hacemos ejercicio e incluso dormimos. Si consumimos más calorías de las que quemamos, subimos de peso. Si consumimos menos calorías de las que quemamos, bajamos de peso.





¿Cuántas calorías necesita en un día? Depende de lo activo que usted sea. Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas necesitan entre 30 y 35 calorías al día por cada kilogramo de peso corporal (2.2 libras). Si no se mueve mucho, tiene mucho sobrepeso o tiene más de 60 años, es posible que necesite menos calorías para mantener el mismo peso corporal.

Si usted tiene *menos de* 60 años, use esta fórmula para averiguar cuántas calorías puede necesitar en un día:

$$\frac{\text{Peso en libras}}{2.2} \times 35 = \text{_____ calorías}$$

Si usted tiene 60 años o más, use esta fórmula para averiguar cuántas calorías puede necesitar en un día:

$$\frac{\text{Peso en libras}}{2.2} \times 30 = \text{_____ calorías}$$

Hable con su nutricionista para ver si le sugiere esta o una cantidad diferente (según su estilo de vida).

¿Cuántas calorías come y bebe en un día? La mejor forma de averiguarlo es mantener un registro. Lleve un diario de todos los bocados de comida que consume durante unos días y luego hable con su nutricionista sobre la cantidad total de sus calorías cada día.

Subir de peso

Si se realiza DP, la dextrosa (azúcar) de su líquido de DP añade unas 200 a 600 calorías “vacías” al día. Permanecerá más sano si consume alimentos nutritivos y hace el conteo del resto de sus calorías. Y si tiene diabetes, es posible que necesite ajustar su insulina o

pastillas para la diabetes después de comenzar la DP, debido al azúcar presente en el líquido de esta.

Si se realiza HD estándar en el centro, puede que al principio no tenga apetito. Después de unas semanas realizándose HD, debería recuperar su apetito. Si no es así, puede que no se le realicen las diálisis suficientes (para saber más sobre la diálisis adecuada, lea el Módulo 10: *Obtención de una diálisis adecuada*). Si tiene diabetes, debe observar de cerca su peso y nivel de actividad, especialmente si está usando insulina.

Aquí hay algunos consejos para aumentar su apetito y obtener las calorías que necesita. Su nutricionista puede ayudarlo a pensar en otros. Elija los consejos que cree que pueden funcionar para usted:

- Comer seis comidas pequeñas al día, en lugar de tres grandes.
- Comer porciones más grandes de las comidas que me gustan y que tolero bien.
- Si las comidas proteicas no me atraen ahora, puedo probarlas frías, como un sándwich de ensalada de pollo.
- Elegir comidas altas en calorías, como carnes y guisos en lugar de comidas bajas en calorías, como ensaladas o caldos.
- Cocinar alimentos de un modo que añada calorías (como saltar en aceite bajo en grasas saturadas, tal como el aceite de canola o de oliva).
- Comer en una atmósfera tranquila y relajada. Usar un plato bonito o un decorado colorido para que la comida parezca más atractiva.





- Tomar líquidos que tengan calorías, en lugar de agua, té puro o café.
- Usar proteínas en polvo o bebidas proteicas sin sabor para aumentar la cantidad de proteínas (las bebidas proteicas cuentan como parte de mi límite de líquidos).
- Consumir alimentos suaves y de colores claros a temperaturas frías, como sándwich de pavo o ensalada de pasta.
- Elegir comidas fáciles de masticar, como pastel de carne, guisos u omelet en vez de bistec.
- Agregar calorías adicionales a las comidas que ya como. Preguntarle a mi nutricionista sobre el uso de aceite de oliva, mayonesa, aderezos de ensalada bajos en sal, crema agria o mantequilla. Si no tengo diabetes, también puedo usar jalea, miel, jarabe, cubierta batida no láctea u otros gustos altos en calorías, que la mayoría de las personas deben evitar.
- Evitar alimentos que tengan olor fuerte. Salir de la habitación cuando se cocina la comida si me molesta el olor.
- Tomar mis líquidos después de comer, para que no me llenen.
- Hablar con mi médico sobre los medicamentos que sirven para mejorar mi apetito (por ejemplo, Marinol® y Megace®).
- Hacer ejercicio para aumentar mi apetito.



Pérdida de peso

Si necesita bajar de peso, hay muchas formas de hacerlo. No se ha demostrado que funcionen las dietas de moda que usan combinaciones de comida, las comidas que “quemar grasas” o ciertos alimentos con colorantes.

Su mejor opción es hablar con su nutricionista sobre lo que ha funcionado y lo que no ha funcionado para usted. Él puede ayudarlo a buscar un modo de alcanzar su meta de bajar de peso y mantenerse sano al mismo tiempo. Mientras tanto, aquí le damos algunos consejos para reducir las calorías. ¿Cuáles de ellas desea intentar?

- Ordenar aderezos de ensalada a un lado. Untar mi tenedor en el aderezo de ensalada, luego ensartar una hoja de lechuga para ahorrar 3 a 5 cucharaditas de grasa.
- Enfriar las salsas, salsas de carne y sopas, luego quitar la grasa endurecida, o usar un cucharón para separar la grasa.
- Comprar cortes magros de carne y tratar de hacerlos a la parrilla para reducir la cantidad de grasa.
- Preocuparse de los tamaños de las porciones de pan, papas fritas y galletas; si me atengo a una porción, todavía puedo darme el gusto y ahorrar muchas calorías.
- Comer solamente una galleta o un trozo delgado de torta o pastel. A veces, un pequeño gusto puede llevar a comer en exceso. Si usted tiene diabetes, conozca los alimentos que harán que aumente el azúcar y elija las opciones en las que eso no ocurre.
- Planificar el postre una o dos veces a la semana y esperarlo.
- Hornear anillos de cebolla, pollo y pescado en lugar de freírlos. Intentar usar aceites en aerosol con sabor a mantequilla para darle el sabor a frito.
- Escalfar el pollo o pescado en vino, agua o en caldo casero bajo en sal.





- ❑ Evitar verduras cremosas, gratinadas o rebozadas; en vez de eso, tratar de hacerlas al vapor, en guiso o hervirlas y decorarlas con hierbas frescas, Mrs. Dash[®], jugo de limón o vinagre.
- ❑ Comer solamente el relleno y evitar la corteza cuando como pastel; la corteza es donde hay más calorías. Los pasteles de fruta son más saludables que los de crema.
- ❑ Tomar agua en vez de gaseosa (dentro de mis límites).

¿Qué es un carbohidrato?

Los carbohidratos son almidones que se convierten en azúcar en su organismo. El azúcar es un combustible que le da energía a sus células.

No todos los carbohidratos son iguales y no todos los usa su organismo del mismo modo. Los carbohidratos simples son azúcares:

- Azúcar blanca o morena (sacarosa)
- Miel o jarabes
- Azúcar de las frutas (fructosa)
- Azúcar de la leche (lactosa)

Los carbohidratos complejos también se descomponen en azúcar. Los alimentos con carbohidratos complejos pueden contener más vitaminas, minerales y un poco de fibra (las que son buenas para usted). Entre estos alimentos se encuentran:

- Pan, pasta, cereales y arroz
- Frutas y verduras.



Diabetes y carbohidratos

Si usted tiene diabetes, el índice glucémico o carga glucémica son formas de saber cuánto puede subir una comida con carbohidratos el azúcar. En general, es menos probable que los carbohidratos con mucha fibra, como la avena, aumenten el nivel de azúcar en la sangre. Otros, como la pasta, el arroz, el maíz y el pan blanco tienden a aumentar el nivel de azúcar en la sangre. Para mantener este nivel estable, consuma aproximadamente la misma cantidad de comida y a la misma hora todos los días.

Administrarse insulina cuando se está realizando DP

Si se está realizando DP y usa insulina regular, es posible que pueda dejar de inyectarse. En cambio, tal vez pueda añadir la insulina a sus bolsas de DP. Pregúntele a su médico por el modo de ajustar su dosis de insulina. Su enfermera de DP le puede mostrar el modo de inyectar las bolsas. Otros tipos de insulina, además de la regular, no pueden administrarse en las bolsas de DP.



Muchos nutricionistas prefieren usar un recuento de carbohidratos, ya que es más fácil de aprender y recordar. Las etiquetas de los alimentos exigen una lista de carbohidratos. Su nutricionista lo ayudará a saber lo necesario para obtener la cantidad correcta de carbohidratos en su plan de alimentación.

Algunas grasas son buenas

Las grasas tienen mucha publicidad mala y muchos de nosotros consumimos más de lo que deberíamos. Pero nuestros organismos necesitan grasa para producir energía, proteger los órganos de lesiones, mantener una temperatura constante y ayudar a absorber algunas vitaminas.

Las personas que se realizan diálisis están en un mayor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Y con diabetes, este riesgo es aún mayor. Esto significa que elegir grasas *saludables para el corazón* es incluso más importante para usted que para los demás.

¿Qué significa que sea saludable para el corazón? Es menos probable que las grasas que son líquidas a temperatura ambiente (no saturadas) formen placas que bloqueen las arterias que pueden dañar su corazón. Las grasas que son sólidas a temperatura ambiente, como la grasa de la carne, la margarina y la mantequilla son saturadas y es mejor consumirlas en menor cantidad.



¿Cuáles de estas grasas no saturadas cree usted que puede agregar a su plan de alimentación?

- Aceite de oliva (bueno para las ensaladas y para freír).
- Aceite de canola.
- Aceite de sésamo (muy condimentado, bueno para los sofritos).
- Aceite de nuez o aguacate; bueno en los aderezos de ensalada.
- Pescado grasoso: salmón, atún, arenque.
- Aceite de alazor o girasol.
- Aceite de maíz.
- Aceite de semillas de algodón.
- Aceite de soya.

¿Qué sucede si soy vegetariano?

La mayoría de fuentes vegetales de proteínas, como los frijoles, la soya y los cereales también tienen altos niveles de potasio o fósforo. El mayor desafío de ser vegetariano mientras se realiza diálisis, es obtener la cantidad suficiente de proteínas de alta calidad para evitar la desnutrición y la atrofia muscular, sin tener niveles dañinos de potasio y fósforo. Se puede hacer, aunque tendrá que trabajar estrechamente con su nutricionista.

La facilidad de esto depende de si usted come proteínas de cualquier fuente animal (huevos, pollo, pescado, productos lácteos). Haga un registro de sus exámenes de laboratorio para saber si está teniendo éxito y hable con su nutricionista sobre el modo en que su plan de alimentación vegetariano le puede funcionar.

Esto es lo que dijo una paciente vegetariana:

“Dado que no comeré por ningún motivo carne roja, tomé la decisión de preparar dos comidas cada mediodía y noche. A menudo, eso significa simplemente añadir carne roja asada al plato de mi esposo con porciones pequeñas de cualquier verdura (con o sin entrada de soya o tofu) que tenga. Cuando preparo pescado para mí, él lo usa para sus proteínas y cuando le preparo ave, puedo comer uno o dos bocados”. (Sam)





¿Qué carne de res tiene proteínas?

Su organismo necesita proteínas para tener músculos, huesos, cabello y piel sanos. Sus células, órganos y músculos son estructuras proteicas, hechas de componentes llamados aminoácidos. Su organismo puede producir algunos aminoácidos, pero no todos. Los aminoácidos que su organismo no puede producir los obtiene con el consumo de alimentos con proteínas de origen animal o vegetal.

Puede que escuche hablar de proteínas de “alta calidad” o “de alto valor biológico” en oposición a proteínas de “baja calidad” o de “bajo valor biológico”.



Usar suplementos proteicos

Si usted necesita más proteínas, verifique con su nutricionista. Muchos alimentos de alto contenido proteico también son ricos en fósforo. Su nutricionista lo ayudará a ajustar sus opciones de comida y su aglutinante de fósforo para obtener mejores resultados. Algunas proteínas en polvo son seguras para que las use, pero le reiteramos que lo verifique con su nutricionista. Es probable que él le sugiera que sean a base de proteína de suero. Estas proteínas en polvo se pueden agregar a comidas normales o sin azúcar (sin azúcar agregada) tales como las siguientes:

- Rellenos de budín o pastel de crema.
- Puré de manzana.
- Batidos, jugo de frutas o leche.
- Sopas bajas en sodio.

Una manera fácil de usar proteínas en polvo es mezclar 1 a 2 cucharaditas con un poco de agua para hacer una pasta. Luego, agregar la pasta a su elección de comidas. A continuación hay tres recetas de batidos que puede probar:

Batido de poder

Para una porción (13 gramos de proteína), licúe:

- 1 taza de leche de arroz **sin fortificaciones** (busque en el pasillo de “comidas naturales” de su tienda de abarrotes).

- 1 cucharada de proteína en polvo.
- 1 paquete de Carnation® Instant Breakfast® original o sin azúcar.

Postre congelado de frutas

Para cinco porciones de 4 oz (8 gramos de proteína por porción), licúe:

- 1/2 taza de proteína en polvo
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de agua caliente
- 1/2 taza de duraznos enlatados normales drenados, bajos en azúcar o sin azúcar

Luego, mezcle lo siguiente:

- 4 oz de Cool Whip® dietético, sin grasa o sin azúcar.

Divida en cinco vasos de papel pequeños y congélelos.

Smothie de frutas

Para 2 porciones (5 gramos de proteína por porción), licúe:

- 1/2 taza de frutillas enteras frescas o congeladas (normales o sin endulzar).
- 1 taza de leche de arroz **sin fortificaciones**.
- 4 cucharaditas de azúcar o sustituto de azúcar.
- 2 cucharadas de proteína en polvo.



Las fuentes de proteína de alta calidad tienen más aminoácidos esenciales, los que los humanos no pueden producir. Algunas formas de proteínas de “alta calidad” son las siguientes:

- Carne de res, cerdo y cordero.
- Pollo, pavo y otras aves.
- Pescado, camarón y otros mariscos.
- Huevos.
- Soya (por ejemplo, tofu, tempe y edamame).

Algunas formas de proteínas de “baja calidad” son las siguientes:

- Frutos secos.
- Frijoles o arvejas secas.
- Algunos cereales (por ejemplo, amaranto, trigo rubión, harina de maíz enriquecida, quinoa, arroz integral y centeno oscuro).

La mayoría de los estadounidenses sanos consumen más proteínas que las que realmente necesitan sus organismos. Pero muchas personas con insuficiencia renal pierden las ganas de comer alimentos con proteínas. La DP puede provocar pérdida de proteínas a través de la membrana. Y la HD estándar en el centro provoca que su organismo descomponga las proteínas más rápido de lo normal. Entonces, puede que usted se deba esforzar para obtener las proteínas suficientes.

Si no consume las proteínas suficientes (y pierde parte de ellas por la diálisis), su organismo comenzará a usar las de sus músculos para obtener energía. Con el tiempo, esto puede causar atrofia muscular. La atrofia muscular produce lo siguiente:

- Fatiga grave
- Pérdida de la capacidad de alerta mental
- Un mayor riesgo de contraer infecciones
- Pérdida de peso

Si se encuentra en casa de un amigo o un restaurante, ¿cómo sabe la cantidad de proteínas que le sirven en una porción? Esta es una manera fácil de recordar:

- Una porción del tamaño de una caja de fósforos contiene cerca de 1 onza.

- Una porción del tamaño de un mazo de cartas contiene cerca de 3 onzas.



- Una porción del tamaño de un libro de edición económica contiene cerca de 8 onzas.



Sus exámenes de laboratorio mensuales son otra forma de saber si está obteniendo las proteínas suficientes. La albúmina sérica es un examen que mide la cantidad de proteínas que tiene en la sangre. Usted debe esforzarse por tener un nivel de albúmina sérica mayor de 4 gramos por decilitro (4.0 g/dL).

Las investigaciones han demostrado que los niveles de albúmina mayores de 4.0 g/dL se relacionan con vidas más largas para las personas que se realizan diálisis. Los niveles de albúmina menores de 4.0 g/dL se relacionan con un mayor riesgo de muerte.

Para saber más sobre los análisis de sangre, lea el Módulo 7: *Comprensión de los exámenes de laboratorio de riñón*.





Obtener la cantidad correcta de sodio

Su organismo necesita sodio para tener nervios saludables y para equilibrar los niveles de líquido. Menos de 1,000 miligramos (mg) de sodio al día se necesitan para realizar estas labores. Pero la mayoría de nosotros consumimos más de 5,000 mg al día.

La sal es la fuente común de sodio en sus comidas. Actualmente, es el segundo aditivo más común de la comida procesada y la principal forma de obtener sodio. Un 75 % del sodio que consumimos viene de la sal que agregan los fabricantes a las comidas.

En pocas palabras: a la mayoría de nosotros nos gustan los sabores salados. El sodio mejora los sabores de las comidas y muchos de nosotros consumimos demasiada sal debido a esto.

Las dietas ricas en sodio lo dejan en riesgo de tener hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares. Si usted tiene diabetes, tiene un riesgo aun mayor de tener enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares, especialmente si tiene hipertensión arterial. Consumir menos sal lo ayudará a disminuir esos riesgos y estar más saludable.

El sodio actúa como un imán que atrae el líquido. Le provoca sed y mantiene el exceso de líquido en su organismo como una esponja. Muchas personas que se realizan diálisis luchan contra la sed, pero aprender a comer menos sal puede ayudar mucho.

“Comencé a tener un problema un año antes de la diálisis. Mi organismo retenía el sodio, lo que me provocaba mucha sed y tenía problemas de edema. Ahora me realizo diálisis y me preocupó mucho de mi nivel de sodio, lo que me ayuda bastante. Preparo comidas simples improvisadas, así que tengo un control total sobre lo que como. ¡Es sorprendente la cantidad de sodio que se esconde en las comidas procesadas! Esta es una lista corta de cosas que he prohibido en mi despensa: mezcla para hornear de suero de leche, sopas enlatadas, mezclas de sopa deshidratadas, cualquier mezcla que termine en ‘ayuda’, jugos de tomate y verduras y otros refrigerios como papas fritas y pretzels con sal”.

Una dieta rica en sodio también puede provocar dolores de cabeza y hacer que se sienta aletargado. Si se realiza **DP**, puede tener **3,000 a 4,000 mg/día** de sodio. Pregúntele a su médico y nutricionista para estar seguro.

Si se realiza **HD estándar en el centro**, este tratamiento no elimina todo el exceso de líquido que está dentro y entremedio de sus células. Entonces, usted tendrá que limitar la cantidad de sodio a solamente **1,200 a 2,000 mg/día** si elige esta opción de tratamiento.

Su médico y nutricionista lo ayudarán a saber la cantidad de sodio que puede consumir cada día.

Fuentes sorprendentes de alta cantidad de sodio

A veces, los alimentos que ni siquiera creemos que son “salados” pueden tener grandes cantidades de sodio. A continuación hay unas comidas ricas en sodio en las que quizás no había pensado:

Alimento	Sodio	Tamaño de la porción
Suflé de espinacas	770 mg	1 taza
Queso cottage con 2 % de contenido graso	746 mg	1 taza
Panqueques de mezcla seca	576 mg	3 panqueques
Swanson® Natural de caldo de pollo Goodness™ (33 % menos de sodio y 100 % libre de grasas)	570 mg	1 taza





La fruta estrella es peligrosa para las personas que se realizan diálisis

La fruta estrella, también llamada carambola, se ve apetitosa rebanada en una ensalada de frutas. Pero si usted se está realizando diálisis, las investigaciones demuestran que la fruta estrella contiene una toxina nerviosa que puede provocar agitación, confusión e incluso la muerte. Por lo tanto, disfrute las frutas bajas y moderadas en potasio, pero evite la fruta estrella.



Lo bueno es que la mayoría de las personas se acostumbran a comer menos sal en pocas semanas y dicen que las comidas tienen mejor sabor sin ella. Usted puede probar el sabor *real* de la comida y no solamente el sabor salado.

Aquí hay algunas ideas para comer menos sodio. Escoja aquellas que pareciera que pueden funcionar para usted.

- ❑ Leer todas las etiquetas de las comidas. Las comidas envasadas deben indicar la cantidad de sodio que contiene cada porción. Algunas comidas no tienen sabor salado, pero tienen mucho sodio. Un producto con un bajo contenido de sodio tiene menos de 140 mg por porción. Elegir un cereal que tenga menos de 280 mg de sodio por porción y comidas congeladas que tengan menos de 600 mg de sodio cada una.

Las carnes frescas pueden tener añadido potasio o fósforo

Cuidado. Algunas carnes frescas han sido “mejoradas” mediante la inyección de líquido, que puede ser potasio o fósforo. Los procesadores de carne no tienen que decirle lo que le han añadido, pero sí deben avisarle si algo se añadió. Lea la etiqueta.

- ❑ Cocinar sin sal. Una cucharadita de sal tiene 2,130 mg de sodio.
- ❑ Limitar las comidas procesadas, como cenas para microondas, comidas enlatadas, bolsas de aderezos, quesos duros, pepinillos y aceitunas, hot dogs y otras cecinas.
- ❑ Evitar los sustitutos de la sal. La mayoría de las personas usan el potasio en vez del sodio, y el potasio también se limita en un plan de alimentación para un paciente con insuficiencia renal.
- ❑ Leer las etiquetas de los medicamentos de venta sin receta médica. Algunos tienen mucho sodio.
- ❑ Usar hierbas y especias para darle sabor a mi comida. Frotar las hierbas con las manos para liberar más sabor y aumentar las cantidades que uso. El ajo en polvo (no sal de ajo) funciona muy bien.
- ❑ Usar vinagre y jugo de limón para darle sabor a mi comida en vez de sal.
- ❑ Agregar mis propias ideas:

Potasio: La clave para sentirse bien y tener un corazón saludable

En el organismo, el potasio ayuda a los nervios a “hablar” con los músculos, incluido el corazón. Demasiado o muy poco potasio puede hacer que el corazón se salte latidos o incluso se detenga.

Sus exámenes de laboratorio mensuales verificarán sus niveles de potasio para asegurarse de que estén en el rango seguro. Registre los resultados de sus exámenes de laboratorio y trabaje con su nutricionista para saber el modo de ajustar sus opciones de comida, si lo necesita.

El potasio se encuentra principalmente en frutas y verduras. También se encuentra en frutos secos, frijoles secos, productos lácteos y carnes. Su organismo usa lo que necesita y los riñones sanos eliminan el resto. Dado que sus riñones no funcionan muy bien, se puede acumular exceso de potasio en su organismo.



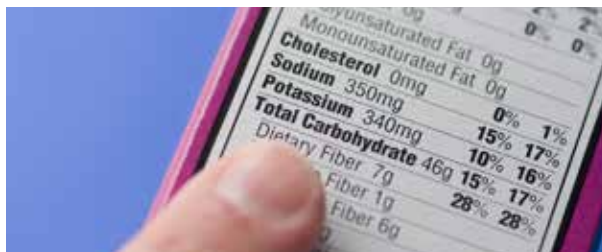


Como alguien que se realiza diálisis, es probable que usted tenga un límite diario de potasio. Las personas que se realizan **DP** pueden tener entre **3,000 y 4,000 mg/día** (cuando se realiza DP, hace intercambios diarios e incluso puede necesitar consumir más alimentos con potasio). Las personas que se realizan **HD** pueden tener entre **2,000 y 3,000 mg/día**. Pregúntele a su nutricionista y médico por la cantidad de potasio que puede consumir cada día.

Sus exámenes de laboratorio le indicarán si está en el camino correcto. Para la mayoría de las personas que se realizan diálisis, el nivel de potasio debe ser menor de 6.0 mEq/L. Si sus exámenes son buenos, sabrá que está bien. Si su nivel de potasio es alto, escriba lo que come durante una semana, para poder conversar con su nutricionista y buscar el modo de mejorar.

Para obtener más información sobre los exámenes de laboratorio y señales de demasiado o muy poco potasio, lea el Módulo 7: *Comprensión de los exámenes de laboratorio de riñón*.

Las etiquetas de los alimentos le pueden entregar mucha información sobre lo que contiene su comida. La ley exige que las comidas envasadas indiquen las calorías, la grasa, el sodio, los carbohidratos, las proteínas y ciertos nutrientes como vitamina A, C, calcio y hierro.



Pero las etiquetas de los alimentos no tienen que indicarle la cantidad de potasio que contienen. Algunas sí lo hacen, pero puede necesitar otra fuente para averiguarlo.

¿Dónde puede encontrar la cantidad de potasio que contiene un alimento? ¿Y la cantidad de sodio? ¿Y la cantidad de calorías? ¿Y la cantidad de fósforo?

(Hablaremos de eso luego). Hay tres formas de saberlo y la que elija dependerá del deseo que tenga de saber y la cantidad de esfuerzo que está dispuesto a emplear para hacerlo.

- 1 Puede **obtener una lista de alimentos comunes** con niveles altos de fósforo, potasio o sodio. Le daremos algunas listas al final de este módulo y puede consultarle a su nutricionista. Si los alimentos de estas listas son los que le gusta comer, puede ser toda la ayuda que necesita para mantenerse saludable.
- 2 Puede **usar un libro de referencia de valores nutricionales** para buscar los valores exactos de sus comidas favoritas que no están en las listas. De este modo, puede tomar buenas decisiones y ajustar las comidas que le gustan en cantidades seguras. Dado que no necesita el libro de manera muy frecuente, lo puede pedir prestado en una biblioteca. Puede pensar que uno o dos trozos de pizza es un gusto que puede ajustarse a su plan de alimentación.
- 3 Puede **diseñar su propio plan** si busca los alimentos en un libro de valores nutricionales y elabora una tabla diaria. A algunos pacientes les gusta hacer esto, porque los ayuda a sentirse más en control, y les permite consumir alimentos que no están en las listas. Buscar alimentos requiere mucho tiempo al principio, pero comenzará a conocer los alimentos que debe disfrutar en cantidades pequeñas y aquellos que puede comer en mayor cantidad de forma segura.

Libros de valores nutricionales

Al final de este módulo, enumeraremos algunos recursos, incluidos libros de valores nutricionales. Estos libros tienden a ser un poco caros (\$35 a \$40) y son pequeños, pero ofrecen un análisis detallado de la nutrición. Si no puede pagar un libro nuevo, puede encontrar copias usadas en tiendas de libros usados, en internet o en su biblioteca. Su nutricionista le puede sugerir un libro. Muchos restaurantes de comida rápida también ofrecen información gratuita de los valores nutricionales.



Si elabora su propio plan, pídale a su nutricionista que lo revise y así se asegure de que no le falta nada.

Aquí hay planes de alimentación de muestra hechos a partir del uso de un libro de valores nutricionales y la

Tabla de muestra de planificación de las comidas para personas que se realizan DP

Desayuno	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
Tortilla Egg Beater® (aprox. 1/3 taza) con 1/2 taza de champiñones y 1 oz de queso cheddar rallado.	18 g	173 mg	278 mg	356 mg	—
Bagel de pasas con canela con 1 oz de queso crema	11.2 g	121 mg	176 mg	386 mg	—
1/2 taza de frambuesas	0.7 g	18 mg	93 mg	—	—
12 oz de café, preparado	0.6 g	11 mg	174 mg	8 mg	12 oz
Almuerzo	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
<i>Sándwich de hamburguesa:</i>					
Pan de hamburguesa	4.1 g	27 mg	40 mg	206 mg	—
Hamburguesa, 3 oz, asada a la cacerola	20.9 g	179 mg	297 mg	67 mg	—
1 cucharada de ketchup bajo en sodio	0.3 g	5 mg	57 mg	3 mg	—
1 oz de queso cheddar	7 g	143 mg	27 mg	174 mg	—
<i>Ensalada de acompañamiento:</i>					
1/2 taza de lechuga de hojas sueltas	0.4 g	8 mg	55 mg	8 mg	—
2 rebanadas de tomate (1/3 del tomate)		5 mg	49 mg	1 mg	—
2 cucharadas de salsa ranchera	0.3 g	48 mg	19 mg	245 mg	1 oz
16 oz de agua	—	—	—	—	16 oz
Cena	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
1/2 pechuga de pollo, asada	29.2 g	210 mg	240 mg	70 mg	—
1 taza de zanahorias rebanadas; congeladas, hervidas, escurridas	0.8 g	45 mg	280 mg	86 mg	—
Panecillo para cena con 1 cucharada de mantequilla	3 g	35 mg	40 mg	177 mg	—
Brownie cuadrado de 2 1/4"	2.7 g	57 mg	83 mg	175 mg	—
1/2 taza de helado de chocolate	2.5 g	71 mg	164 mg	50 mg	4 oz
16 oz de agua	—	—	—	—	16 oz
Total	101.7 g	1,156 mg	2,072 mg	2,012 mg	49 oz
Recomendado	50 g o más	800 a 1,200 mg	3,000 a 4,000 mg	3,000 a 4,000 mg	32 a 64 oz 1 litro + eliminación diaria

Fuente: Bowes & Church's *Food Values of Portions Commonly Used* (Valores de Bowes y Church de las porciones de los alimentos comúnmente usados) (19.ª Edición) de Jean A. T. Pennington y Judith Spungen, 2010.





elección de comidas favoritas. Al final de este módulo, le entregaremos una tabla de planificación de las comidas diarias para que pueda elaborar la suya propia (tenga presente que “g” significa gramos, “mg” miligramos

y “oz” onzas). Todas las frutas y verduras contienen potasio. Pero si revisa un libro de valores nutricionales, la cantidad de potasio puede variar mucho, según el modo en que se prepare la comida.

Tabla de muestra de planificación de las comidas para personas que se realizan HD estándar en el centro

Desayuno	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
Egg Beaters® revueltos (aprox. 1/3 de taza)	10 g	—	140 mg	180 mg	—
Muffin de arándanos azules (2 oz)	3.7 g	83 mg	70 mg	251 mg	—
1 taza de frambuesas frescas	1 g	35 mg	220 mg	1 mg	—
226.80 g de café, preparado	—	7 mg	116 mg	5 mg	8 oz
Almuerzo	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
<i>Sándwich de pavo:</i>					
1.4 oz de pavo	7 g	68 mg	126 mg	426 mg	—
2 rebanadas de tomate (1/3 del tomate)	—	5 mg	49 mg	1 mg	—
Lechuga (1/4 de taza iceberg)	—	3 mg	20 mg	1 mg	—
1/2 cucharada de mayonesa con bajo contenido calórico Kraft®	—	5 mg	4 mg	60 mg	—
2 rebanadas de pan de trigo integral	7.2 g	114 mg	138 mg	264 mg	—
2.6 tazas de palomitas de maíz con queso	2.6 g	101 mg	73 mg	249 mg	—
1 taza de duraznos enlatados en jugo	1.6 g	42 mg	320 mg	10 mg	—
8 oz de jugo de uva	—	35 mg	263 mg	13 mg	8 oz
Cena	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
4 oz de bacalao del Atlántico al horno	25 g	156 mg	276 mg	88 mg	—
1 taza de maíz congelado, hervido y escurrido	4.2 g	130 mg	382 mg	2 mg	—
1 taza de ensalada de lechuga (iceberg)	—	11 mg	78 mg	6 mg	—
1 cucharada de aderezo para ensalada dulce y amargo	—	—	5 mg	33 mg	—
Pastel de cerezas (1/8 de pastel)	—	36 mg	101 mg	308 mg	—
1/2 taza de helado de chocolate	2.5 g	71 mg	164 mg	50 mg	4 oz
16 oz de agua	—	—	—	—	16 oz
Total	64.8 g	902 mg	2,545 mg	1,948 mg	36 oz
Recomendado	50 g o más	800 a 1,200 mg	2,000 a 3,000 mg	1,200 a 2,000 mg	36 oz

Fuente: Bowes & Church's *Food Values of Portions Commonly Used* (Valores de Bowes y Church de las porciones de los alimentos comúnmente usados) (19.ª Edición) de Jean A. T. Pennington y Judith Spungen, 2010.



Le entregaremos una tabla con muchas frutas y verduras, con sus valores nutricionales respectivos, al final de este módulo.

Estas tablas pueden ayudarlo mucho SI presta atención a los tamaños de las porciones. ¿Alguna vez ha visto una bolsa de papas fritas del tamaño de un refrigerio que solo tenga 110 calorías por porción, pero que vienen 3 porciones en ella? Comer tres porciones puede convertir incluso una comida baja en potasio en una con mucho del mismo, lo que sería un error.

Los tamaños de las porciones también funcionan del modo contrario. Si una comida favorita tiene mucho potasio, aún podrá disfrutarla, pero en una porción más pequeña. Cuando conoce la cantidad de potasio que contienen las frutas y verduras, es posible que quiera probar nuevas comidas y convertirlas en sus nuevas favoritas. Como comentó un paciente:

“Después de 17 años de hemodiálisis, conozco la dieta al revés y al derecho y, para mí, fue esencial conocer el modo de adecuar mis comidas favoritas a mi dieta. Siento que hacer esto fue más seguro y fácil que eliminarlas por completo y sentirme privado, lo que hubiera hecho que me descontrolara y comiera en exceso la ‘comida real’. Aprendí a calcular la composición de los alimentos que comía durante todo el día (incluso sin mi práctico programa computacional). Esto me permitió consumir comidas que me encantaban, que tenían

mucho potasio o sodio, ya que inventé recetas que tuvieran menos elementos con niveles altos y cambié lo que comía el resto del día para que se ajustara a mi trato especial. De este modo, pude sentirme menos restringido y menos diferente de las personas con las que comía”.

Puede ser más fácil para usted hacer una dieta de DP o HD estándar en el centro (incluso si tiene diabetes) si hace un equilibrio informado. Su nutricionista lo puede ayudar a aprender la forma.

“No pienso en ninguna comida como si estuviera ‘fuera del límite’. La pizza con queso no está fuera del límite. Significa que puedes comer cantidades más pequeñas y tendrás que calcular tu ingesta de potasio el resto del día, de acuerdo a tu asignación diaria. No es ‘hacer trampa’, sino ser consciente de tus límites y saber cuánto puedes ‘permitirte’ de forma segura”.

Observar lo que come no es el único factor para controlar bien el potasio; también necesita una buena diálisis. Si su Kt/V o URR (medidas de diálisis adecuada) no están en el rango objetivo, puede producirse exceso de potasio en su organismo. Para saber más sobre las medidas de diálisis adecuada, lea el Módulo 10: *Recibir la diálisis adecuada*.

¿Qué es el fósforo?

El fósforo es el segundo mineral más común en el organismo (después del calcio). Su función es ayudar a su organismo a usar la energía y desarrollar huesos y dientes fuertes. Al igual que el potasio, el exceso de fósforo es eliminado por los riñones sanos. Cuando sus riñones no funcionan, se puede acumular fósforo en su organismo. Esto causará picazón grave para algunas personas.

La enfermedad ósea renal puede ser un problema a largo plazo de algunos tipos de diálisis. Con el tiempo, la pérdida de calcio debilita los huesos, los vuelve frágiles y provoca que duelan. Cuando el calcio y el fósforo no están equilibrados, las glándulas paratiroides de su cuello producen demasiada hormona paratiroidea (HPT).





Demasiadas HPT provocan que se elimine aun más calcio de sus huesos; es un círculo vicioso.

Pero no tiene que ocurrir la enfermedad ósea renal. Si usted mantiene sus niveles de calcio y potasio dentro del rango seguro, no comenzará el círculo y sus huesos y todo su organismo pueden mantenerse sanos. Para saber más acerca del modo de evitar la enfermedad ósea renal, lea el Módulo 16: *Efectos a largo plazo de la diálisis*.

Pregúntele a su nutricionista cuáles son los niveles de calcio, fósforo, producto calcio por fósforo y HPT que debe tener. Cada examen de laboratorio es diferente, pero los rangos normales de una persona que se realiza diálisis son algo así:

- **Calcio:** 8.4 a 10 mg/dL
- **Fósforo:** 3.5 a 5.5 mg/dL
- **Producto Calcio por fósforo:** menos de 55
- **HPT intacta:** 150 a 300 pg/mL

¿Cómo puede mantener sus niveles de calcio y fósforo dentro del rango seguro? Usted tiene tres herramientas para usar. Una es tomar aglutinantes de fosfato. Otra es tomar decisiones cuidadosas con respecto a las comidas. Sus análisis de sangre mensuales le indicarán si está teniendo éxito. La tercera es realizarse un trasplante de riñón o más diálisis (por ejemplo, hacer una HD nocturna).

El fósforo es muy común en la mayoría de los alimentos. De hecho, es tan común que sería casi imposible mantener niveles seguros de fósforo si tan solo se comen las comidas correctas. Tomar aglutinantes de fosfato le permiten escoger entre una gama más amplia de alimentos.

Los aglutinantes de fosfato son medicamentos que eliminan el fósforo adicional a través de sus deposiciones. Los aglutinantes pueden ser antiácidos, como Tums[®], o pueden ser medicamentos especiales solo para este propósito, como Renagel[®], PhosLo[®], Fosrenol[®], Renvela[®], u otros. Hable con su médico y nutricionista sobre cuántos aglutinantes de fosfato necesita tomar con las comidas y refrigerios.



Tómese sus aglutinantes dentro de 5 a 10 minutos de consumir comidas y refrigerios. Tome menos aglutinantes con refrigerios o comidas pequeñas y más con una comida grande. Lo ayudarán a mantener saludables sus huesos.

Antiácidos

No todos los antiácidos son buenos aglutinantes. Las personas que se realizan diálisis pueden usar de forma segura algunos antiácidos que son a base de calcio para aglutinar el fósforo adicional. Pero algunos, como Roloids[®], Milk of Magnesia[®], Mylanta[®] y muchos otros, pueden contener aluminio o magnesio. Estos pueden acumularse en niveles tóxicos en las personas que se realizan diálisis. Siempre lea las etiquetas y pregúntele a su médico, farmacéutico o nutricionista antes de tomar cualquier producto de venta sin receta médica.



No puede controlar el nivel de fósforo tan solo preocupándose de lo que come, pero ayuda mucho. El fósforo se encuentra en alimentos con proteínas de alta calidad, como carnes y productos lácteos, y en alimentos con proteínas de baja calidad, como los frutos secos y frijoles secos.

Otros alimentos que habitualmente contienen mucho fósforo son las bebidas cola y el chocolate. El fósforo también se encuentra en las comidas procesadas, como los cereales para el desayuno (especialmente los integrales). Puede que usted deba limitar el fósforo en comidas a unos 800 a 1,200 mg/día.

¿Significa esto que no podrá volver a consumir estos alimentos? Si quiere una comida con alto contenido de fósforo, trate de comer porciones más pequeñas, tomar aglutinantes adicionales y planificar el resto de las comidas del día para guardar algo de “espacio”.

Le entregaremos una tabla de alimentos con alto contenido de fósforo al final de este módulo, la que podrá usar como recurso.

¿Qué vitaminas necesito?

Las personas que se realizan diálisis tienen necesidades diferentes de vitaminas que la población general. La diálisis “elimina” algunas vitaminas. Otras vitaminas se pueden acumular en su organismo en niveles inseguros (vea el recuadro en la página siguiente).

Su médico puede recetar un suplemento y es probable que sea una vitamina especial solo para personas que se realizan diálisis. Verifique con su médico antes de tomar cualquier vitamina o suplemento a base de hierbas de venta sin receta médica, o remedios caseros. Nuestra tabla, a continuación, le dará más información sobre cada vitamina.

Vitamina o mineral	Lo que hace por usted	Cuánto necesita (específico para personas que se realizan diálisis)
Vitamina A	Ayuda para la vista, el crecimiento de huesos y tejidos e inmunidad ante las enfermedades.	0
Vitamina B ₁ (tiamina)	Ayuda en la producción de energía, la función de los nervios y el uso de carbohidratos.	1.0 < 5.0 mg/día
Vitamina B ₂ (riboflavina)	Ayuda a convertir los nutrientes de los alimentos en energía que puede usar su organismo.	1.2 < 1.7 mg/día
Vitamina B ₅ (ácido pantoténico)	Ayuda en el uso de energía, de alimentos y hormonas.	4.0 < 7.0 mg/día
Vitamina B ₆ (piridoxina, piridoxal, piridoxamina)	Ayuda en el uso de proteínas, ayuda al organismo a producir glóbulos rojos y ADN.	10 mg/día
Vitamina B ₁₂ (colabamina)	Ayuda a mantener nervios y glóbulos rojos sanos y a formar el ADN.	2 mcg/día
Vitamina C (ácido ascórbico)	Ayuda a formar la estructura de los huesos, cartílagos, músculos y vasos sanguíneos.	60 mg/día
Vitamina D (calciferol)	Ayuda al organismo a absorber el calcio y el fósforo.	Diferente para todos
Vitamina E (tocoferol)	Ayuda a proteger las células contra el daño producido por los radicales libres.	0
Vitamina K (menadiona)	Ayuda a la coagulación de la sangre.	0
Biotina	Ayuda a su organismo a usar proteínas, ácido fólico y otras vitaminas.	0.03 < 0.1 mg/día
Ácido fólico (folato)	Ayuda a formar los glóbulos rojos y el ADN.	0.8 < 1.0 mg/día
Niacina (ácido nicotínico)	Ayuda a la piel, los nervios y el sistema digestivo.	13 < 19 mg/día





No se deje inundar por los líquidos

Cuando no funcionan sus riñones, es más difícil mantener el equilibrio correcto de líquidos. Su organismo tiene menos capacidad para eliminar el exceso de sodio; y si usted consume mucho sodio, le dará sed. Luego, cuando beba, su organismo no podrá deshacerse del exceso de líquido.

Parte de la función de la diálisis es eliminar el exceso de líquido que sus riñones ya no eliminan. Esto es importante, porque si tiene demasiado líquido, puede tener:

- Una hinchazón en su cara, manos y pies llamada *edema*
- Dolores de cabeza y falta de energía
- Problemas para respirar debido al líquido en los pulmones
- Daño cardíaco debido al estiramiento de su corazón por el exceso de líquido
- Presión arterial alta que puede provocar un derrame cerebral.

Pero la DP o HD estándar en el centro no pueden eliminar todo el líquido; usted también debe ayudar. Algunas personas que se realizan DP y la mayoría de las que se realizan HD estándar en el centro tienen algún tipo de límite de líquidos. (Las HD diurna y nocturna eliminan mucho más líquido, por lo que usar dichos tratamientos puede significar que no necesite un límite de líquido.) La cantidad de líquido que puede tener cada día dependerá de la cantidad de orina que produzca.

DP y líquidos

La mayoría de las personas que se realizan DP tienen alguna función renal activa, así que todavía producen algo de orina. Con el tiempo, esta función renal (llamada *función renal residual*) a menudo disminuye. La cantidad de líquido que puede tener cada día dependerá de la cantidad de orina que produzca. Por eso, es importante medir su función renal para estar seguro de que le están realizando las diálisis suficientes.

¿Cuánta vitamina C es excesiva?

Algunas personas creen que dosis grandes (megadosis) de vitamina C son saludables. Pero si usted se realiza diálisis, consumir mucha lo puede lastimar. La vitamina C se descompone en el organismo en forma de un cristal llamado *oxalato*. Los riñones saludables eliminan el exceso de oxalato, pero la diálisis es mucho menos efectiva. Si usted se realiza diálisis, el oxalato se puede acumular y generar depósitos y provocar dolor en huesos y articulaciones. Por esta razón, usted debe limitar las píldoras de vitamina C a 60 mg al día, lo que generalmente es la cantidad de multivitaminas para los pacientes con problemas renales. Si se realiza HD diurna o nocturna, puede tomar más vitamina C, ya que estos tratamientos eliminan el doble o más de oxalato que la DP o la HD estándar en el centro.



¿Cómo sé si tengo edema?

El edema es un aumento de líquido en el cuerpo. Si usted tiene edema, puede observar que sus zapatos o anillos no le quedan. Puede que su vista cambie. Puede ser más difícil respirar (algunas personas han confundido el líquido en los pulmones con el asma). Si tiene demasiado exceso de líquido, incluso se pueden hundir sus tobillos o piernas cuando los aprieta con un dedo. Esto se conoce como “edema con fóvea”.



Si disminuye su función renal, puede necesitar más DP o menos líquidos.

Haga sus intercambios según le indiquen y observe su tiempo de intercambio de sustancias; puede reabsorber el dializado y subir de peso a causa de los líquidos si hace este intercambio mucho tiempo. Esté alerta en caso de que haya señales de edema y avísele a su enfermera de DP, médico o nutricionista si ocurre alguna de las siguientes situaciones:

- Tiene acumulación de líquido.
- Aumenta mucho de peso y muy rápido.
- Está usando más solución de 4.25 de intensidad que antes.
- Tiene dolores de cabeza.

Para saber más sobre realizarse las DP suficientes, lea el Módulo 10: *Recibir la diálisis adecuada*.

HD y líquidos

Limitar los líquidos facilitará mucho la HD estándar en el centro para usted. Tendrá menos calambres musculares dolorosos y será menos probable



que se sienta “agotado” después del tratamiento. Su nutricionista le indicará la cantidad de líquido que puede tomar cada día. Muchas personas que se realizan HD necesitan limitar los líquidos a cerca de 36 onzas al día.

El agua es pesada. Un litro de agua pesa un kilo (2.2 libras). Sin función renal, su límite de líquido en la HD estándar en el centro será de cerca de 1 litro al día o un poco menos de 32 onzas. Entre los tratamientos de diálisis, podría tomar 2 litros y aumentar 2 kilos o 4.4 libras. Si se pesa a la misma hora todos los días, con la misma ropa, sabrá si está bien encaminado (si produce algo de orina, o se realiza HD diurna o nocturna, podrá tomar más líquidos).

A continuación, se muestran algunas maneras fáciles y probadas de limitar los líquidos y controlar la sed sin beber mucho. ¿Cuáles de ellas desea intentar?

- Solamente beber líquidos cuando tenga sed y solo lo suficiente para saciarla.
- Ser consciente de todos los líquidos de mi dieta. Un líquido es cualquier cosa que esté en ese estado a temperatura ambiente. Esto quiere decir helado o Jello®, sopa, salsa de carne, etc.
- Beber en tazas o vasos pequeños.
- Comer un pedazo de fruta helada o congelada.
- Tomar sopas o comer cereales con tenedor en vez de una cuchara para retener los líquidos.
- Un poco de hielo puede saciar la sed más que la misma cantidad de líquido. Trataré de congelar ginger ale normal o dietético o jugo de manzana en granizados o paletas de helado.
- Lavarme la boca con agua fría o enjuagarme con enjuague bucal y luego escupirlo.
- Chupar un pedazo de caramelo duro normal o sin azúcar, un cubo de hielo, una tajada de limón, uvas congeladas o masticar goma de mascar normal o sin azúcar para estimular la saliva.
- Chupar un pedazo de caramelo de menta normal o sin azúcar, lo que me ayudará a saciar la sed y mantener el aliento fresco.





- Verificar con mi médico o farmacéutico para saber si alguno de mis medicamentos provoca sed o sequedad de la boca.
- Llenar cada día un frasco con la cantidad de agua equivalente a mi límite diario de líquido. Cada vez que beba, sacaré esa cantidad del frasco. Podré ver cuánto me queda. Repartir mis líquidos de forma equitativa durante el día.
- Si estoy subiendo mucho de peso, mediré todos mis líquidos durante uno o dos días para saber la cantidad que he estado tomando.
- Evitar comidas con mucho sodio o muy dulces.

Planificación de las comidas y comer afuera

Elaborar planes de alimentación no siempre representa mucho trabajo. Cada plan que usted elabora lo ayuda a aprender y, después de un tiempo, se le hace más fácil.

Por supuesto, planificar las comidas no es lo único en lo que debe pensar. Alguien tiene que cocinar. Mientras más ocupados estamos, más dependemos de las comidas rápidas o preparadas. El problema es que la mayoría de estas comidas tienen mucho sodio, fósforo y potasio (además, son caras).

Cocinar todo puede tardar, pero siempre hay formas de que sea más fácil. A continuación le proporcionamos algunas ideas. ¿Cuáles cree usted que le serían adecuadas?

- Mantener una lista de comidas que sean rápidas de preparar (como omelet), para comer algo saludable cuando tenga prisa, sin esforzarme mucho.
- Adaptar mis recetas favoritas para poder consumir las comidas que me gustan.
- Cocinar por adelantado para la semana y colocar porciones del tamaño de una comida en el congelador. Puedo calentarlas rápidamente toda la semana.
- Leer las etiquetas de los alimentos y buscar comidas de preparación rápida que encajen en mis planes de alimentación saludable.

- Agregar mis propias ideas:

Otra forma de obtener comidas, además de cocinarlas usted mismo, es comer en la casa de un amigo o ir a un restaurante. Puede comer afuera y aun así atenerse al plan de alimentación de la HD estándar en el centro; solamente hay que pensarlo un poco. La comida de restaurante es a menudo salada y se sirve en porciones grandes.

Cuando usted come afuera, es más probable que le sirvan una comida saludable para los riñones si pide lo que quiere. Como cliente, está bien que diga que no quiere azúcar, sal o *glutamato monosódico* (GMS, un mejorador del sabor que a menudo se usa en la comida china), en su comida o que quiere que le sirvan los aderezos a un lado. Los restaurantes son negocios de servicio y consiguen que los clientes regresen si los hacen quedar contentos.





Hoy en día, muchos restaurantes tienen opciones de menús “saludables para el corazón” o “bajos en grasas”. Estos pueden contener menos sal. Aún así, debe estar alerta para limitar los alimentos que tienen demasiado exceso de potasio, como frijoles, aguacates, naranjas, plátanos y bananos verdes, frutos secos (higos, pasas y pasas de corinto) y chocolate (muy a menudo, los alimentos que se venden como “bajos en grasas” tienen más sal y azúcar, y los que se ofrecen como “bajos en sal” tienen más grasa. La sal, el azúcar y la grasa añaden sabor).

Antes de hacer su pedido, pregúntele al mesero cómo está preparada la comida. Sea consciente de las comidas que contienen sal, salsa de soya, tamari, GMS, etc., porque harán que tenga más sed. Si la comida se prepara fresca para cada pedido, pueden dejar afuera estos condimentos. Si se prepara mucha comida, es posible que quiera hacer otro pedido.

Si le gustaría pedir algo en el menú que tiene algo que desea evitar, pida algo que lo sustituya. Por ejemplo, si le gustaría comer un plato de pollo que contenga queso y tomates, puede pedir que se los reemplacen por mostaza.

En general, es buena idea evitar los siguientes alimentos con alto contenido de sodio en los restaurantes:

- Sopas
- Alimentos demasiado marinados
- Salsas cremosas y salsas de carne
- Salsa de soya y ketchup
- Aderezos para ensaladas
- Comidas fritas
- Carnes curadas con sal (incluidos fiambres, salchichas, tocino, etc.)
- Todas las sales (incluidas la sal marina, la de ajo, etc.)

Algunas buenas opciones comprenden:

- Ensaladas
- Aceite y vinagre o jugo de limón
- Verduras (bajas a moderadas en potasio)
- Frutas (bajas a moderadas en potasio)
- Panes
- Comidas a la parrilla u horneadas



Recuerde sus aglutinantes. Algunas personas guardan los contenedores de repuesto de los aglutinantes en la guantera de su automóvil, su bolsa o su bolsillo, por si acaso.

¿Sabía usted que tan solo una pechuga de pollo frita de comida rápida puede tener 1,190 mg de sodio? Un sándwich de pescado de comida rápida puede tener 1,330 mg de sodio. Y una hamburguesa de queso pequeña en algunos restaurantes de comida rápida puede tener 750 mg de sodio. No cabe duda por qué preparan bebidas de tamaño enorme. La comida rápida es precisamente eso, rápida, pero no siempre es saludable.





Aún así, si usted tiene cuidado, puede encontrar alimentos que no le provocarán sed durante los 2 días siguientes. En el plan personal que hay al final de este módulo, colocamos algunas listas de comidas rápidas que tienen menos de 600 mg de sodio (cerca de 1/3 de su límite diario si se realiza HD estándar en el centro o 1/5 de su límite diario si se realiza DP), aunque de todos modos pueden contener mucha grasa o azúcar. Pida los datos nutritivos en sus lugares favoritos o revise el sitio web de la empresa.

La clave para comer afuera mientras está en un plan de alimentación de diálisis es estar preparado. Pero de vez en cuando, todos nos damos un gusto. Cuando lo haga, no se sienta tan culpable y solamente trate de perdonarse y volver a la senda correcta.

En solo un momento, le enseñaremos su plan personal para este módulo. Asegúrese de revisar la sección de recursos adicionales cuando termine; hemos incluido libros de cocina, pautas de alimentación y vínculos a otros sitios web que tienen mucha información para ayudarlo a adaptar un plan de alimentación de diálisis a su vida.

Antes de ir con su plan personal, echemos un vistazo rápido a algunas estrategias para el cambio.

Estrategias para los cambios en el estilo de vida

Comemos para tener energía, pero lo que comemos y cuándo lo hacemos tiene que ver con nuestra cultura, familia, hábitos personales, estrés y muchas otras razones. El tiempo que usted se demore en aplicar lo que hemos mencionado dependerá de los obstáculos que deba superar en su propia vida.

Cuando piensa en usar las ideas de este módulo, ¿qué obstáculos debe superar para tener éxito?

Piense en una persona de su equipo de atención médica y una de su vida personal que podrían ayudarlo a superar estos obstáculos.

Escriba sus nombres a continuación:

Miembro del equipo de atención médica:

Amigo o familiar:

Considere sus opciones

Uno de los principales objetivos de este módulo es ayudarlo a conocer las opciones que tiene con respecto a sus comidas y líquidos. Puede ver esta información de dos maneras:

- 1 se puede sentir engañado, restringido y victimizado por su enfermedad renal;
o,
- 2 puede ver sus opciones de comida como una oportunidad de sentirse mejor, tener una mejor calidad de vida y poder hacer más cosas que le gustan.

Es la misma imagen, con diferentes modos de verla. Se trata del modo en que elige ver sus opciones.

Planifique con anterioridad

Una forma muy práctica de llevar a cabo el cambio que desea es aprender a planificar con anterioridad.

- Planifique cuáles serán sus comidas (diaria o semanalmente).
- Haga una lista de compras y atégase a ella (esto le ahorrará dinero también).
- Analice el modo en que preparará las comidas.
- Decida dónde comerá; en casa, un restaurante, un picnic, la casa de otra persona, etc.

Cuando se acostumbre a planificar las comidas, le parecerá natural mantenerse así. Una pequeña inversión de tiempo y esfuerzo le entrega mucho a cambio.



Llevar un diario de nutrición y salud

Llevar un diario lo ayudará a mantener un registro de cómo se siente, basado en lo que come, cuánto pesa, qué preguntas tiene y lo que aprende.

Use un cuaderno para escribir:

- Ingesta diaria de comida y bebidas. Incluya los tamaños de las porciones y el modo en que se preparan. Puede hacer copias de las páginas de las tablas de planificación que hay al final de este módulo y usarlas para saber cómo lo está haciendo.



- Sus anotaciones sobre diálisis, ejercicios, planificación de alimentación, lo que ha aprendido de su propia lectura sobre la ERC y nutrición, etc.
- Su peso, medido a la misma hora todos los días, con la misma ropa.
- Síntomas que le quiera mencionar a su médico (por ejemplo, la piel con picazón puede significar demasiado fósforo).
- Preguntas sobre decisiones en cuanto a comida, preparación, etc. que le quiera hacer a su nutricionista.

No pierda de vista su objetivo: Mantenerse sano

Mantenerse sano significa hacer más que simplemente seguir las órdenes del médico. Las ideas de planificación de las comidas que hemos visto las debe adoptar *usted*. Eso significa comprometerse con usted mismo a seguirlas. Si lo hace, podrá mantenerse en la senda correcta en su búsqueda por vivir bien con su enfermedad renal. Para obtener ayuda adicional con respecto a la motivación, lea el Módulo 4: *Seguir el plan de tratamiento* y el Módulo 5: *Manejo de la enfermedad renal*.

Es momento de terminar este módulo sobre la nutrición y los líquidos para las personas con insuficiencia renal. Pero antes de hacerlo, deseamos entregarle un plan personal a fin de ayudarlo a comenzar con algunas de las ideas más importantes de este módulo. Le aconsejamos que lo tenga donde le recuerde las metas por las cuales está trabajando.





Plan personal para _____

Nutrición y líquidos para personas que se realizan diálisis

Si aprendo a hacerme cargo de mi comida y líquidos, me puedo sentir mejor, mejorar los resultados de mis exámenes de laboratorio y tener una mejor calidad de vida.

Conceptos básicos de nutrición: Calorías

Medida de la energía presente en un alimento.

Para ayudarme a **subir o bajar de peso**, planeo realizar lo siguiente:

_____.

Conceptos básicos de nutrición: Carbohidratos

Almidones que se convierten en azúcar en mi organismo y proporcionan energía. Se encuentran en azúcares, productos integrales, frutas y verduras. Si tengo diabetes, debo hablar con mi nutricionista sobre tomar buenas decisiones en cuanto a los carbohidratos, para que no aumente mi nivel de azúcar en la sangre.

Conceptos básicos de nutrición: Grasas

Proporcionan energía, protegen a los órganos de lesiones, ayudan a mantener una temperatura corporal constante y ayudan a absorber algunas vitaminas. Para mantener mi corazón saludable, trataré de usar más grasas no saturadas, las que son líquidas a temperatura ambiente, entre las que están:

_____.

Conceptos básicos de nutrición: Proteínas

Se necesitan para el desarrollo de músculos, huesos, dientes y cabello. Las proteínas de alta calidad provienen de fuentes animales. Las proteínas de baja calidad provienen de fuentes vegetales. En mis exámenes de laboratorio mensuales, mi nivel de albúmina debe ser mayor que 4.0 g/dL.

- Una porción del tamaño de una caja de fósforos contiene cerca de 1 onza.

- Una porción del tamaño de un mazo de cartas contiene cerca de 3 onzas.

- Una porción del tamaño de un libro de edición económica contiene cerca de 8 onzas.

Obtener la cantidad correcta de sodio

Mi organismo necesita sodio (que se encuentra en la sal) para tener nervios saludables y equilibrar los niveles de líquido. Pero una dieta alta en sal puede ponerme en riesgo de tener presión arterial alta, una enfermedad cardíaca y un derrame cerebral. Comer menos sodio me ayudará a tener menos sed y puede hacer que la HD estándar en el centro sea cómoda. Cuando comience a comer menos sodio, en unas pocas semanas me acostumbraré y la comida tendrá mejor sabor.

Aquí están mis ideas para comer menos sodio:

_____.

_____.

Potasio: La clave para sentirse bien y tener un corazón saludable

En mi organismo, el potasio ayuda a mis nervios a “hablar” con mis músculos, incluido el corazón. Demasiado o muy poco potasio puede hacer que mi corazón se salte latidos o incluso se detenga. Mi nivel de potasio debe ser menor que 6.0 mEq/L para mis análisis de sangre mensuales.

La mejor forma de controlar mi ingesta de potasio es la siguiente:

- Preguntarle a mi nutricionista, en cada examen de laboratorio mensual, cuál es mi nivel.
- Escoger frutas y verduras con contenido bajo a moderado de potasio.

En general, elegiré opciones bajas y moderadas y limitaré las verduras y frutas altas en potasio a pequeñas cantidades.



Plan personal para _____ (continuación)

¿Qué es el fósforo?

El fósforo ayuda a mi organismo a usar la energía y a formar huesos y dientes fuertes. Pero en exceso debilita mis huesos. Si mantengo mis niveles de calcio y fósforo dentro del rango seguro, no comenzará el círculo vicioso y mis huesos y todo mi organismo podrán mantenerse sanos. Los rangos seguros de mis análisis de sangre pueden ser los siguientes:

- Calcio: 8.4 a 10.0 mg/dL
- Fósforo: 3.5 a 5.5 mg/dL
- Producto Calcio por fósforo: menos de 55
- HPT intacta: 150 a 300 pg/mL

Puedo mantener mi fósforo en el rango seguro si tomo los aglutinantes de fosfato después de 5 a 10 minutos de todas las comidas y refrigerios y si elijo alimentos con menos fósforo. Es posible que deba limitar mi ingesta diaria de fósforo a unos 800 a 1,200 mg/día.

El fósforo en los alimentos

Carnes: Mayor cantidad de fósforo

- Rosbif, bistecs, costillas; 3 oz (136 a 231 mg)
- Hígado de res, frito en sartén; 3 oz (412 mg)
- Pechuga de pollo, asada; 1/2 pechuga (210 mg)
- Cangrejo, 3 oz, cocido (109 a 240 mg)
- Bacalao, 3 oz, horneado (117 a 190 mg)
- Chuletas de cerdo, costillas, asadas; 3 oz (166 a 242 mg)
- Pechuga de pavo, asada, 3 oz (178 mg)

Carnes: Menor cantidad de fósforo

- Tocino, 1 oz (40 mg: controle el sodio)
- Lengua de res; 3 oz (123 mg)
- Mondongo de res; 3 oz (56 mg)
- Muslo de pollo, 1 pierna (91 a 108 mg)

- Huevos (96 mg por huevo)
- Hamburguesa de carne molida de res, de 3 oz (165 mg)
- Intestinos de cerdo; 3 oz (56 mg: puede ser alto en sodio)
- Patas de cerdo frescas; 3 oz (70 mg)
- Camarón, 3 oz, cocido (116 mg)

Lácteos: Mayor cantidad de fósforo

- Chocolate caliente (con leche); 8 oz (262 mg)
- Ponche de leche; 8 oz (277 mg)
- Suero de leche cultivado, reducido en grasas; 8 oz (201 mg)
- Leche con chocolate; 8 oz (252 mg)
- Queso suizo; 1 oz (159 mg)
- Yogur, entero, sin sabor; 6 oz (162 mg)
- Queso cheddar; 1 oz (143 mg)

Lácteos: Menor cantidad de fósforo

- Leche con 1 % de grasa; 4 oz (116 mg)
- Leche con 2 % de grasa; 4 oz (138 mg)
- Leche entera; 4 oz (111 mg)
- Mozzarella; 1 oz (115 mg)
- Queso de cabra; 1 oz (105 mg)
- Queso crema; 2 cucharadas (32 mg)

Otro

- Cerveza; 12 oz (50 mg)
- Vino blanco o tinto; 3.5 oz (19 a 24 mg)
- Bebidas cola; 12 oz (41 a 62 mg)
- Leche con chocolate; 3 oz (174 mg)





Plan personal para _____ (continuación)

No se deje inundar por los líquidos

Parte de la función de la diálisis es eliminar el exceso de líquido que sus riñones ya no eliminan. Esto es importante, porque si tengo demasiado líquido, puedo tener:

- Dolores de cabeza y falta de energía.
- Hinchazón en la cara, manos y pies (edema).
- Problemas para respirar debido al líquido en los pulmones.
- Daño cardíaco debido al estiramiento de mi corazón por el exceso de líquido.
- Presión arterial alta que puede provocar un derrame cerebral.

Si me realizo DP, le preguntaré a mi médico por el control de mi función renal para asegurarme de que recibo la suficiente DP. Si mi función renal disminuye, puede que necesite más DP o menos líquidos. Estaré alerta en caso de que haya señales de edema y le avisaré a mi enfermera de DP o médico si ocurre alguna de las siguientes situaciones:

- Tengo acumulación de líquido.
- Observo un aumento repentino de peso.
- Estoy usando más solución de 4.25 de dosis que antes.
- Tengo dolores de cabeza.

¿Qué vitaminas necesito?

La diálisis modifica mi necesidad de vitaminas (no debo tomar más de 60 mg/día de vitamina C, por ejemplo). Verificaré con mi médico antes de tomar cualquier vitamina y suplemento a base de hierbas de venta sin receta médica. Mi médico me recetará un multivitamínico que tenga las cantidades correctas de cada vitamina.

Planificación de las comidas y comer afuera

Para planificar los alimentos que puedo consumir, puedo hacer lo siguiente:

- 1 Mezclar y hacer coincidir las comidas de las listas que hay en este módulo o de mi nutricionista.
- 2 Buscar unas cuantas comidas favoritas en un libro de valores nutricionales para ver el modo en que puedo añadirlas a mi plan de alimentación saludable.
- 3 Buscar los alimentos que quiero consumir y hacer tablas para tener menús personalizados adecuados para mí.

También puedo usar la tabla de planificación de las comidas diarias (página 9-31) y las tablas de valores nutricionales (páginas 9-32 a la 9-35) para ver si quiero intentar elaborar mis propios planes.

Cuando planeo comer afuera en un restaurante, haré lo siguiente:

- Pedir en el restaurante que preparen la comida ajustada a mis necesidades.
- Preguntarle al mesero por los ingredientes y cómo está preparada la comida.
- Evitar opciones que contengan mucho sodio y potasio.
- Evitar las sopas, los alimentos demasiado marinados y las salsas cremosas.
- Llevar mis aglutinantes de fosfato.

Trataré de evitar las comidas rápidas. Cuando vaya a un restaurante de comida rápida, trataré de limitar la cantidad de sodio que consuma.

Estrategias para los cambios en el estilo de vida

Trataré de ver mis elecciones de comida y líquido como posibilidades de sentirme mejor y mejorar mi calidad de vida.

- Planificaré las comidas por adelantado al hacer una lista de compras y pensar en el modo de preparar mis comidas.
- Pensaré en llevar un diario de nutrición y salud.
- Me haré responsable de mi plan de nutrición y líquidos.



Plan personal para _____ (continuación)

Las dos personas a quienes les pediré que me ayuden a lograr mis metas son: _____

y _____

Opciones de comida rápida baja en sodio

A continuación se mencionan alimentos bajos en sodio que puedo pedir (debo tener en cuenta que puedo sentirme mejor si mantengo mi nivel de sodio en 1,200 a 2,000 mg/día o menos si me realizo HD estándar en el centro, o 3,000 a 4,000 mg/día o menos si me realizo DP):

Arby's®

- Croissant con huevos revueltos (400 mg de sodio)
- Galletitas con trozos de chocolate gourmet (2) (320 mg de sodio)
- Empanadilla de manzana o cereza, helada (200 a 210 mg de sodio)
- Batido de vainilla, tamaño regular (390 mg de sodio)
- Malteada de chocolate, tamaño regular (450 mg de sodio)

Burger King®

- Tiras de tostada francesa: 5 tiras, con jarabe (450 mg de sodio)
- Cini-mini's con hielo (400 mg de sodio)
- Avena cubierta con frutas (290 mg de sodio)
- Hamburguesa (490 mg de sodio)
- Whopper Jr.®: sin queso (530 mg de sodio)
- Ensalada mixta, sin aderezos (50 mg de sodio)
- Chicken Tenders®, 4 pedazos (310 mg de sodio)
- Pastel de manzanas holandés (310 mg de sodio)
- Pay de sundae de Hershey's (220 mg de sodio)
- Sundae con Oreo o sundae de brownie con Oreo (390 mg de sodio)
- Sundae de durazno y granola (170 mg de sodio)
- Batido de frambuesa (130 mg de sodio)

Dairy Queen®

- Tortilla de pollo a la parrilla (450 mg de sodio)
- Champiñones apanados (500 mg de sodio)
- Cono de vainilla; tamaño mediano (140 mg de sodio)
- Malta chocolate; tamaño pequeño (250 mg de sodio)
- Blizzard pequeño (180 a 430 mg de sodio)
- Parfait Peanut Busterv (350 mg de sodio)
- Sundae mediano (130 a 390 mg de sodio)
- Buster Bar® (220 mg de sodio)
- Tarta de fresa (370 mg de sodio)
- Barra de Chocolate Dilly® (70 mg de sodio)
- Batido pequeño (190 a 370 mg de sodio)

Hardee's®

- Hamburguesa (480 mg de sodio)
- Anillos de cebolla (470 mg de sodio)
- Empanadilla de manzana (260 mg de sodio)

Jack In The Box®

- Tiras de tostada francesa: 4 tiras (530 mg de sodio)
- Tiras de maíz picante (140 mg de sodio)
- Hamburguesa deluxe (540 mg de sodio)
- Taco de carne (320 mg de sodio)
- Batidos y postres (260 a 560 mg de sodio)

Kentucky Fried Chicken®

- Ensalada César con crutones de ajo parmesano, sin aderezos (250 mg de sodio)
- KFC Snacker®, Salsa BBQ con miel (470 mg de sodio)
- Muslo de pollo: a la parrilla (290 mg de sodio)
- Muslo de pollo: receta original (310 mg de sodio)
- Ala entera: receta original (380 mg de sodio)
- Pechuga de pollo: receta original, sin piel y sin apanar (580 mg de sodio)
- Muslo de pollo: extra crujiente (360 mg de sodio)
- Ala entera: extra crujiente (410 mg de sodio)





Plan personal para _____ (continuación)

- Galleta (530 mg de sodio)
- Ensalada de repollo (135 mg de sodio)
- Habichuelas (260 mg de sodio)
- Mazorca de maíz; pedazo de 5.5 pulgadas (5 mg de sodio)
- Ensalada de macarrones (430 mg de sodio)
- Empanadilla de manzana (160 mg de sodio)
- Parfait Lil' Bucket™ (140 a 240 mg de sodio)
- Galleta Oreo con una rebanada de pastel de crema (210 mg de sodio)

McDonalds®

- Tajadas de manzana, con caramelo (35 mg de sodio)
- Fruta y nueces del tamaño de un refrigerio (60 mg de sodio)
- Avena, fruta y jarabe de arce (160 mg de sodio)
- Cubierta con queso suizo derretido y canela (370 mg de sodio)
- Parfait de fruta y yogur (85 mg de sodio)
- Chicken McNuggets® (6) sin salsa (540 mg de sodio)
- Paquete de miel (1), (0 mg de sodio)
- Salsa agridulce (1), (150 mg de sodio)
- Salsa de mostaza y miel (1), (115 mg de sodio)
- Hamburguesa (520 mg de sodio)
- Ensalada César Premium (con pollo a la parrilla) (580 mg de sodio)
- Ensalada ranchera de tocino, sin pollo (300 mg de sodio)
- Ensalada, con aderezo ranchero Newman's Own® (540 mg de sodio)
- Galletas McDonaldland® (300 mg de sodio)
- Parfait de caramelo con manzana (85 mg de sodio)
- Cono de helado de vainilla reducido en grasas (60 mg de sodio)
- Pastel de manzanas horneado (170 mg de sodio)

Pizza Hut®

- Pan de pizza mediano, queso; una rebanada (530 mg de sodio)
- Pan de pizza mediano, pepperoni y champiñones; un trozo (520 mg de sodio)
- Pan de pizza mediano, Veggie Lover's®; un trozo (500 mg de sodio)
- Pan de pizza mediano, jamón y piña; un trozo (520 mg de sodio)
- Pan de pizza mediano, salsa italiana y cebolla roja; un trozo (560 mg de sodio)
- Pizza Thin 'n Crispy® mediana, queso; un trozo (550 mg de sodio)
- Pizza Thin 'n Crispy® mediana, pepperoni y champiñones; un trozo (540 mg de sodio)
- Pizza Thin 'n Crispy® mediana, jamón y piña; un trozo (540 mg de sodio)
- Pizza Thin 'n Crispy® mediana, Veggie Lover's®; un trozo (530 mg de sodio)
- Pizza mediana voleada a mano, Veggie Lover's®; un trozo (530 mg de sodio)
- Pizza mediana voleada a mano, queso; un trozo (550 mg de sodio)
- Pizza mediana voleada a mano, pepperoni y champiñones; un trozo (540 mg de sodio)
- Pizza mediana voleada a mano, jamón y piña; un trozo (550 mg de sodio)
- Fit n' Delicious Pizza™ de 12", jamón, cebolla roja y champiñones; un trozo (550 mg de sodio)
- Fit n' Delicious Pizza™ de 12", pollo, cebolla roja, pimentón verde; un trozo (510 mg de sodio)
- Palito de pan, 1 unidad (260 mg de sodio)
- Alas crujientes o sin hueso típicamente estadounidenses (sin salsa) (500 mg de sodio)
- Pastel de manzanas (2 pasteles) (190 mg de sodio)



Plan personal para _____ (continuación)

Subway®

- Pollo a la parrilla con ensalada de brotes de espinaca (330 mg de sodio)
- Veggie Delite®, unidad de 6 pulgadas (310 mg de sodio)
- Ensalada de pollo asado al horno (270 mg de sodio)
- Ensalada de carne de res (450 mg de sodio)
- Muffin de tocino, huevo y queso, cubierto con queso suizo derretido (550 mg de sodio)
- Muffin de huevo y queso, cubierto con queso suizo derretido (460 mg de sodio)
- Galletas y postres (70 a 290 mg de sodio)

Taco Bell®

- Taco crujiente Fresco (310 mg de sodio)
- Taco blando con carne asada (550 mg de sodio)
- Taco crujiente (290 mg de sodio)
- Taco crujiente Supreme® (320 mg de sodio)
- Gordita supreme, pollo (510 mg de sodio)
- Taco Volcano (410 mg de sodio)
- Bistec o carne Gordita Supreme (550 mg de sodio)
- Salsa picante (35 a 80 mg de sodio)
- Taco blando de carne (510 mg de sodio)
- Taco blando de pollo (460 mg de sodio)
- Sándwich de pan plano con pollo original (580 mg de sodio)
- Bistec Chalupa Supreme® (570 mg de sodio)
- Salsa ranchera de aguacate (50 mg de sodio)
- Empanada de manzana con caramelo (310 mg de sodio)
- Arroz mexicano (200 mg de sodio)
- Nachos (370 mg de sodio)
- Twists de canela (200 mg de sodio)

Wendy's®

- 5 unidades de nuggets de pollo, sin salsa (460 mg de sodio)
- Salsa agridulce o barbacoa; 1 paquete (120 mg de sodio)
- Hamburguesa junior con ketchup (540 mg de sodio)
- Ensalada de pollo, manzanas y pacana, tamaño mediano, sin aderezos (580 mg de sodio)
- Ensalada César con aderezo César y crutones (515 mg de sodio)
- Rebanadas de manzana (0 mg de sodio)
- Frosty™ de vainilla o chocolate, tamaño pequeño (135 a 140 mg de sodio)
- Batido helado de bayas silvestres, tamaño pequeño (170 mg de sodio)
- Parfait helado de Oreo (190 mg de sodio)
- Parfait helado de caramelo con manzana (140 mg de sodio)

(FUENTE: PAUTAS NUTRICIONALES PROPORCIONADAS EN SITIOS WEB CORPORATIVOS, MARZO DE 2012; HAY INFORMACIÓN NUTRICIONAL ADICIONAL Y OTROS ELEMENTOS DISPONIBLES EN LÍNEA O EN SU RESTAURANTE LOCAL).





Tabla de planificación de las comidas diarias

Desayuno	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
Almuerzo	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
Cena	Proteínas	Fósforo	Potasio	Sodio	Líquidos
Total					
Recomendado	___ g	___ mg	___ mg	___ mg	___ oz



Tabla de valores nutricionales: Verduras y legumbres (Nota: Cada símbolo (■) = cerca de 60 mg)

Verduras	Porción	Sodio	Potasio	Fósforo
Alcachofas (frescas)	1	■ ■	■■■■■■■■	■ ■
Aréjula	½ taza	■	■	■
Aguacate (crudo)	1 taza en rebanadas	■	■■■■■■■■■■■■	■
Apio (crudo)	1 tallo	■	■ ■	■
Arvejas (enlatadas)	½ taza	■ ■ ■ ■	■ ■	■
Arvejas (congeladas)	½ taza	■	■ ■	■
Acelga (cocida)	½ taza	■ ■ ■	■■■■■■■■	■
Berenjena (cocida)	½ taza	■	■	■
Betarragas (frescas, cocidas)	½ taza en rebanadas	■	■ ■ ■ ■	■
Berza (cocida)	½ taza	■	■ ■	■
Brócoli (cogollos, crudo)	1 taza	■	■ ■ ■ ■	■
Brotos de alfalfa	1 taza	■	■	■
Brotos de bambú (enlatados)	1 taza	■	■ ■	■
Calabacín (cocido)	½ taza	■	■ ■ ■ ■	■
Calabacín (crudo)	½ taza	■	■ ■	■
Calabaza (enlatada)	½ taza	■	■ ■ ■ ■	■
Calabaza bellota (puré)	½ taza	■	■ ■ ■ ■ ■	■
Calabaza espagueti (cocida)	1 taza	■	■ ■ ■	■
Calabaza tipo butternut (puré)	½ taza	■	■ ■ ■	■
Camote (al horno, con cáscara)	1 tamaño mediano	■	■■■■■■■■■■	■
Camote (puré, casero)	½ taza	■	■■■■■■■■	■
Castañas de agua (enlatadas)	½ taza en rebanadas	■	■	■
Cebollas (crudas)	½ taza	■	■ ■ ■	■
Cebollines	½ taza	■	■ ■	■
Champiñones (blancos comunes, crudos)	½ taza	■	■ ■	■
Champiñones (enlatados)	½ taza	■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■	■
Chile picante, verde (crudo)	1 pimiento	■	■ ■ ■	■
Chile picante, verde (enlatado)	½ taza	■■■■■■■■■■	■ ■ ■	■
Chucrut (enlatado)	¼ taza	■ ■ ■ ■	■	■
Col verde (cocida)	1 taza	■	■ ■ ■ ■	■
Coliflor (cocida)	1 taza	■	■ ■ ■	■
Coliflor (cruda)	1 taza	■	■ ■ ■ ■	■
Edamame (soya) (crudo)	½ taza	■	■■■■■■■■■■■■	■ ■ ■ ■
Espárragos (frescos, cocidos)	6 tallos	■	■ ■	■
Espinaca (enlatada)	½ taza	■	■ ■ ■ ■	■
Espinacas (frescas)	½ taza	■	■ ■	■
Falafel (hamburguesa de 1, 2 ¼" de diámetro)	1 hamburguesa	■	■ ■	■
Frijoles (enlatados)	1 taza	■■■■■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■ ■ ■ ■
Frijoles al horno (caseros)	1 taza	■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■	■ ■ ■ ■





Tabla de valores nutricionales: Verduras y legumbres (continuación)

Verduras	Porción	Sodio	Potasio	Fósforo
Frijoles de carete (enlatados)	1 taza	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■	■■■■■■■■	■■■
Frijoles negros (hervidos)	1 taza	■	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■	■■■■■
Frijoles norteños (enlatados)	1 taza	■	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■	■■■■■■■
Frijoles pinto (enlatados)	1 taza	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■	■■■■■
Frijoles refritos (enlatados)	1 taza	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ ■■■	■■■■■■■
Habichuelas (frescas, cocidas)	1 taza	■	■■■	■
Habichuelas (enlatados)	½ taza	■■■	■	■
Hongos shitake (cocidos)	4	■	■	■
Hojas de mostaza (cocidas)	½ taza	■	■■	■
Hojas de remolacha (frescas)	½ taza	■	■■	■
Hummus	1 cucharada	■	■	■
Garbanzos (enlatados)	1 taza	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■	■■■■■■■■	■■■■■
Lechuga romana	1 taza	■	■■	■
Lentejas (cocidas)	1 taza	■	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■	■■■■■■■
Maíz (congelado)	½ taza	■	■■■	■
Maíz (cremoso, enlatado)	½ taza	■■■■■■■	■■■	■
Maíz (enlatado)	½ taza	■■■■■	■■	■
Maíz descascarillado (enlatado)	1 taza	■■■■■■■	■	■
Nopales (cocidos)	1 taza	■	■■■■■	■
Palmitos (enlatados)	½ taza	■■■■■■■	■■	■
Papas (al horno, con cáscara)	1 tamaño mediano	■	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ ■■■■	■■
Papas (al horno, sin cáscara)	1 tamaño mediano	■	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■	■■
Papas (puré, casero)	½ taza	■■■■■■■	■■■■■■■	■
Pimiento (amarillo, crudo)	1 tamaño grande	■	■■■■■■■■	■
Puerros (cocidos)	1 puerro	■	■■	■
Quingombó (cocido)	8 vainas	■	■■	■
Rábano (rojo, crudo)	½ taza en rebanadas	■	■■	■
Repollitos de Bruselas (hervidos)	½ taza	■	■■■■■	■
Repollo, morado (hervido)	½ taza, picado	■	■■■	■
Repollo, verde (hervido)	½ taza, picado	■	■■	■
Tempe (cocido)	3.5 oz	■	■■■■■■■■	■■■■■
Tofu (crudo, duro)	3 oz	■	■■■■■	■■■■■
Tofu (crudo, regular)	3 oz	■	■■	■■
Tomate (rojo, crudo)	1	■	■■	■
Tomatillo (crudo)	1 tamaño mediano	■	■	■
Zanahoria (cocida)	½ taza en rebanadas	■	■■■	■
Zanahoria (cruda)	1, 7.5"	■	■■■■■	■
Zapallo italiano (cocido)	½ taza en rebanadas	■	■■■	■
Zapallo italiano (crudo)	½ taza en rebanadas	■	■■	■


Tabla de valores nutricionales: Frutas (Nota: Cada símbolo ■ = cerca de 60 mg)

Frutas	Porción	Sodio	Potasio	Fósforo
Arándanos azules (frescos o congelados)	1 taza	■	■■	■
Banano verde (cocido)	1 taza en rebanadas	■	■■■■■■■■■■■■■■■■	■
Cerezas, ácidas (enlatadas en agua)	½ taza	■	■■	■
Cerezas, ácidas (frescas)	1 taza	■	■■■	■
Cerezas, dulces (enlatadas en agua)	½ taza	■	■■■	■
Cerezas, dulces (frescas)	1 taza	■	■■■■	■
Ciruella (fresca)	1 tamaño mediano	■	■■	■
Ciruelas (secas)	2	■	■■	■
Cócteles de frutas (enlatados en agua)	½ taza	■	■■	■
Damasco (fresco)	1	■	■■	■
Damasco (enlatado en almíbar dietético)	½ taza de mitades	■	■■■	■
Dátiles (secos)	8	■	■■■■■■■	■
Durazno (fresco)	1 tamaño mediano	■	■■■	■
Duraznos (enlatados en agua)	1 taza	■	■■■■	■
Frambuesas (frescas)	1 taza	■	■■■	■
Frutillas (frescas o congeladas)	1 taza	■	■■■■	■
Higos (secos)	1	■	■■	■
Kiwi (fresco)	1 tamaño mediano	■	■■■■	■
Lima (fresca)	1 tamaño mediano	■	■	■
Limón (fresco)	1 tamaño mediano	■	■	■
Mango (fresco)	1 tamaño mediano	■	■■■■■	■
Mandarina (fresca)	1 tamaño mediano	■	■■	■
Mandarinas (enlatadas en almíbar dietético)	½ taza	■	■■	■

Fuente: Bowes & Church's *Food Values of Portions Commonly Used* (Valores de Bowes y Church de las porciones de los alimentos comúnmente usados) (19.ª Edición) de Jean A. T. Pennington y Judith Spungen, 2010.





Tabla de valores nutricionales: Frutas (continuación)

Frutas	Porción	Sodio	Potasio	Fósforo
Manzana (fresca)	1	■	■■	■
Maracuyá (fresca)	1 tamaño mediano	■	■	■
Melón cantalupo (fresco)	1 taza	■	■■■■■■■■	■
Melón casaba (fresco)	1 taza	■	■■■■■	■
Melón dulce (fresco)	1 taza	■	■■■■■■■	■
Moras (frescas)	½ taza	■	■■	■
Naranja, centro (fresca)	1 tamaño mediano	■	■■■■	■
Nectarinas (frescas)	1 tamaño mediano	■	■■■■	■
Papaya (fresca)	1 tamaño mediano	■	■■■■■■■■■ ■■■	■
Pasas (con semillas)	½ taza	■	■■■■■■■■■	■
Pasas de Corinto (secas)	½ taza	■	■■■■■■■■■■■	■■
Peras (enlatadas en agua)	1 taza de mitades	■	■■	■
Pera (fresca)	1 tamaño mediano	■	■■■	■
Piña (enlatada en jugo)	1 taza	■	■■■■■	■
Piña (fresca)	1 taza	■	■■■	■
Plátano (fresco)	1 tamaño mediano	■	■■■■■■■	■
Pomelo (fresco)	½ mediano	■	■■■	■
Puré de manzana (sin endulzar)	½ taza	■	■■	■
Salsa de arándano rojo (jalea, enlatada)	Rebanada de ½"	■	■	■
Sandía (fresca)	1 taza	■	■■■	■
Tuna (fresca)	1 tamaño mediano	■	■■■■	■
Uvas (frescas, sin semillas)	1 taza	■	■■■■■	■

Fuente: Bowes & Church's *Food Values of Portions Commonly Used* (Valores de Bowes y Church de las porciones de los alimentos comúnmente usados) (19.ª Edición) de Jean A. T. Pennington y Judith Spungen, 2010.



Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan diálisis peritoneal (Proporciona 100 gramos de proteínas)

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	Huevos revueltos, 2+ Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de arándanos rojos Café o té	Cheerios®, ½ taza con Crema no láctea, ½ taza Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de naranja Café o té	Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharadita Jarabe de arce, 4 cucharadas Jugo de fruitilla o plátano Café o té	Cornflakes, ½ taza con Crema no láctea, ½ taza Bagel, 1 Mermelada o jalea, 2 cucharaditas o queso crema, 2 cucharaditas Pomelo, 1 entero Café o té
ALMUERZO	Sándwich de pavo en rebanadas (1): Pavo, 4 oz Pan de masa fermentada, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Tomates, 2 rebanadas Lechuga, 1 hoja Naranja, 1 de tamaño mediano Sprite® normal o dietética	Hamburguesa (1): Croqueta de carne magra, 4 oz, Pan de hamburguesa Tomates, 2 rebanadas Lechuga, 1 hoja Cebolla picada, 1 cucharada Champiñones en rebanadas, ¼ taza Sorbete de naranja, ¾ taza Té helado	Salmón a la parrilla, 4 oz Pasta mexicana, 1 taza** Bollo de pan de maíz, 1 Margarina, 1 cucharadita Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Kiwi, 1 Sprite® normal o dietética	Sándwich de atún (1): Atún envasado en agua o bajo en sodio, desmenuzado, 4 oz Mayonesa, 1 cucharada Cebolla picada, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Queso suizo, 1 oz Bollo de pan duro, 1 Manzana, 1 de tamaño mediano Cerveza de raíz dietética o normal
CENA	Camarón al ajo asado, 4 oz Arroz, ½ taza Espárragos, 4 unidades Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Bocaditos de piña, ½ taza Cerveza de raíz dietética o normal	Pollo al horno, 4 oz Papas al horno, 1 de tamaño pequeño Margarina, 2 cucharadita Zanahorias, ½ taza Puré de manzana, ½ taza Crystal Light®	Bistec Salisbury, 4 oz, con lo siguiente: Champiñones en rebanadas, ½ taza Cebolla picada, ¼ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Alcachofas, ½ taza Jell-O®, ½ taza Limonada	Chuleta de cerdo asada, 4 oz Arroz, ½ taza Brócoli al vapor, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Damascos frescos, 4 Té helado
MERIENDA	Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Higos enlatados, 3 de tamaño mediano	Ensalada de atún, ¼ taza Galletas, no recubiertas con sal, 6	Manzana asada con lo siguiente: Azúcar, 2 cucharaditas Margarina, 2 cucharadita Canela, 1 cucharadita	Bocados cuadrados de trigo y chile, ½ taza*

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero





Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan diálisis peritoneal (Proporciona 100 gramos de proteínas) (continuación)

DESAYUNO	VIERNES	SÁBADO
<p>JUEVES</p> <p>Avena, ½ taza, con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Pasas, 2 cucharadas Café o té</p> <p><i>(Opcional: añadir 1 cucharada de proteína en polvo a la avena)</i></p>	<p>VIERNES</p> <p>Omelet de champiñón: Huevos, 2+ Champiñones en rebanadas, pimientos verdes, cebollas, ¼ taza Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jugo de mandarina Café o té</p>	<p>SÁBADO</p> <p>Sándwich de muffin inglés (1): Muffin inglés, (1) Huevos revueltos, 2+ Queso natural, 1 oz Sandía, trozada en cubitos, 1 ¼ taza Café o té</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Sándwich de ensalada de huevo (1): Huevos duros: 3 claras, 1 yema Mayonesa, 1 cucharada APIO picado, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Ciruela roja, 1 7-Up® normal o dietética</p>	<p>Sándwich de rosbif (1): Roscif, 4 oz Pan blanco, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Frijoles verdes, ½ taza Plátano, 1 tamaño mediano Cerveza de raíz dietética o normal</p>	<p>Ensalada de pollo con limón y curry, 1 taza* Galletas, sin cobertura de sal, 6 Sorbete, ¾ taza Té helado</p>
<p>CENA</p> <p>Bacalao al horno, 4 oz, en lo siguiente: Margarina, 1 cucharadita Jugo de limón, 2 cucharadas Pimienta negra, ½ cucharadita Papa horneada, 1 de tamaño pequeño, con lo siguiente: Margarina, 1 cucharadita Cebollino, 1 cucharadita Hojas de mostaza, ½ taza Pan de masa fermentada, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Durazno fresco, 1 Té helado</p>	<p>Arroz con pollo, 1 taza** Calabacín, ½ taza Melón cantalupo, ⅓ de melón Sprite® normal o dietética</p>	<p>Guiso de carne, ½ taza** Fideos, ½ taza Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Pera fresca Crystal Light®</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Sorbete, ¾ taza Galletas saladas Graham, 2 cuadrados</p>	<p>Crujiente de queso, 1 preparado con lo siguiente: Tortilla de harina, 1, 6 pulgadas Queso natural, 1 oz</p>	<p>Crujientes de canela, 1 tortilla*</p>

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

+Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan diálisis peritoneal (Proporciona 100 gramos de proteínas) (continuación)

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Huevos fritos, 2 Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jugo de naranja Café o té	Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe de arce, 4 cucharadas Pomelo, 1 entero Café o té	Avena, ½ taza, con lo siguiente: Crema no láctea, 1 taza Jarabe de arce, 1 cucharadas Canela, ½ cucharadita Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Melón dulce, trozado en cubitos, 1 taza Café o té	Hojuelas Grape-Nuts®, ½ taza Crema no láctea, ½ taza Huevo duro, 1 Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de arándanos rojos Café o té
Pollo, 4 oz, en un bollo de cebolla con lo siguiente: Mayonesa, 1 cucharada Tomates, 2 rebanadas Lechuga, 1 hoja Palitos de zanahoria, ½ taza Limonada	Sándwich de queso a la parrilla (1): Pan blanco, 2 rebanadas Queso natural, 2 oz Sopa de tomate baja en sodio, con agua, ½ taza Palitos de apio, ½ taza Adereso bajo en sodio, 1 cucharada Budín de vainilla (cocido, no instantáneo), ½ taza Té helado	Sándwich de ensalada de huevo (1): Huevos duros: 3 claras, 1 yema Mayonesa, 1 cucharada Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Tomates, 2 rebanadas Pepinos en rebanadas, ½ taza Manzana, 1 de tamaño mediano 7-Up® normal o dietética	Ensalada de pasta de atún: Caracollitos, 1 taza Atún, ¾ taza Mayonesa, 1 cucharada Cebolla picada, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Rabanitos, en rebanadas, ¼ taza Tomates, 2 rebanadas Sorbete de naranja, ¾ taza Té helado
Rosbif, 4 oz Puré de papas, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Zanahorias y arvejas al vapor, ½ taza Pancillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Sandía, trozada en cubitos, 1 ¼ taza Té helado	Chuleta de cerdo asada, 4 oz Fideos, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Espinaca, ½ taza Puré de manzana, ½ taza Limonada	Lingüini con langostinos, ½ taza* (el doble de camarones en la receta) Ensalada surtida verde, ½ taza Adereso de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Pancillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Bocaditos de piña, ½ taza Té helado	Rosbif, 4 oz Pan francés, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Brócoli salteado, ½ taza, en lo siguiente: Aceite de oliva, ½ cucharadita Tomillo, ½ cucharadita Flan de caramelo, ½ taza** Cerveza de raíz dietética o normal
Obleas de vainilla, 6 Cóctel de frutas, ½ taza	Ensalada de pollo, ¼ taza Galletas, sin cobertura de sal, 6	Helado de frutilla, ½ taza*	Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Frutillas, ½ taza

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero





Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan diálisis peritoneal (Proporciona 100 gramos de proteínas) (continuación)

JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Huevos revueltos, 2⁺ Bagel, ½ Queso crema, 1 oz Melón, trozado en cubitos, 1 taza Café o té</p>	<p>Crema de trigo, ½ taza con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Pasas, 2 cucharadas Ensalada de frutas frescas, ½ taza Tostada de pan de masa fermentada, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Café o té <i>(Opcional: añadir 1 cucharada de proteína en polvo a la crema de trigo)</i></p>	<p>Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2⁺ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe de arce, 4 cucharadas Croqueta de longaniza, 1 oz: Carne molida de cerdo magra, 1 oz Pimienta negra y comino molido Café o té</p>
<p>Sándwich de pavo en rebanadas (1): Pavo, 4 oz Pan de centeno, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Tomates, 2 rebanadas Lechuga, 1 hoja Papaya, ½ taza Cerveza de raíz dietética o normal</p>	<p>Sándwich de rosbif (½): Rosbif, 2 oz Pan blanco, 1 rebanada Mayonesa, ½ cucharada Sopa de verduras baja en sodio, 1 taza Galletas, sin cobertura de sal, 6 Ensalada verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre, 1 cucharada Té helado</p>	<p>Pollo y verduras sofritos: Pollo trozado en cubitos, ½ taza Calabacín, zanahorias, cebollas Arroz frito con huevo, 1 taza* Galletas de almendra chinas, 3 galletas* Sidra de manzana</p>
<p>Hamburguesa (1): Croqueta de carne magra, 4 oz Pan de hamburguesa Mostaza, 1 cucharada Ketchup, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Ensalada de repollo, ½ taza Plátano, 1 tamaño mediano Té helado</p>	<p>Pechuga de pollo asado sin piel, 4 oz Arroz, ½ taza Brócoli al vapor, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Pera fresca, 1 Sprite® normal o dietética</p>	<p>Fleñán a la parrilla, 4 oz, en lo siguiente: Jugo de limón, 2 cucharadas Cilantro, 2 cucharadas Pimienta negra, ¼ cucharadita Espárragos, 4 unidades Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Damascos frescos, 4 Limonada</p>
<p>Palomitas de maíz sin sal con margarina derretida, 3 tazas Jugo de frambuesa y arándano rojo</p>	<p>Requesón, ½ taza Piña, ½ taza</p>	<p>Jell-O®, ½ taza cubierta con Cool Whip®, 2 cucharadas</p>

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERENDA

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

+Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan diálisis peritoneal (Proporciona 100 gramos de proteínas)

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<p>Huevos revueltos, 2⁺ Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de arándanos rojos Café o té</p>	<p>Cheerios®, ½ taza con Crema no láctea, ½ taza Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de naranja Café o té</p>	<p>Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2⁺ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe bajo en azúcar, 2 cucharadas Jugo de frutilla o plátano Café o té</p>	<p>Cornflakes, ½ taza con Crema no láctea, ½ taza Bagel, 1 Mermelada de frutas sin azúcar, 2 cucharaditas o queso crema, 2 cucharaditas Pomelo, 1 entero Café o té</p>
<p>Sándwich de pavo en rebanadas (1): Pavo, 4 oz Pan de masa fermentada, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Tomates, 2 rebanadas Lechuga, 1 hoja Naranja, 1 de tamaño mediano Sprite® dietética</p>	<p>Hamburguesa (1): Croqueta de carne magra, 4 oz, Pan de hamburguesa Tomates, 2 rebanadas Lechuga, 1 hoja Cebolla picada, 1 cucharada Champiñones en rebanadas, ¼ taza Sorbete de naranja, ¾ taza Té helado</p>	<p>Salmón a la parrilla, 4 oz Pasta mexicana, 1 taza** Bollo de pan de maíz, 1 Margarina, 1 cucharadita Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Kiwi, 1 Sprite® dietética</p>	<p>Sándwich de atún (1): Atún envasado en agua o bajo en sodio, desmenuzado, 4 oz Mayonesa, 1 cucharada Cebolla picada, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Queso suizo, 1 oz Bollo de pan duro, 1 Manzana, 1 de tamaño mediano Agua mineral</p>
<p>Camarón al ajo asado, 4 oz* Arroz, ½ taza Espárragos, 4 unidades Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Bocaditos de piña, ½ taza Agua mineral</p>	<p>Pollo al horno, 4 oz Papas al horno, 1 de tamaño pequeño Margarina, 1 cucharadita Zanahorias, ½ taza Puré de manzana, ½ taza Crystal Light®</p>	<p>Bistec Salisbury, 4 oz, con lo siguiente: Champiñones en rebanadas, ½ taza Cebolla picada, ¼ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Alcachofas, ½ taza Jell-O®, ½ taza Limonada sin azúcar</p>	<p>Chuleta de cerdo asada, 4 oz Arroz, ½ taza Brócoli al vapor, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Damascos frescos, 4 Té helado</p>
<p>Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Higos enlatados, 3 de tamaño mediano</p>	<p>Ensalada de atún, ¼ taza Galletas, no recubiertas con sal, 6</p>	<p>Palomitas de maíz sin sal con margarina derretida, 3 tazas</p>	<p>Bocados cuadrados de trigo y chile, ½ taza*</p>

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERIENDA



*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan diálisis peritoneal (Proporciona 100 gramos de proteínas)
(continuación)

DESAYUNO	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Avena, ½ taza, con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Pasas, 2 cucharadas Café o té <i>(Opcional: añadir 1 cucharada de proteína en polvo a la avena)</i></p>	<p>Omelet de champiñón: Huevos, 2+ Champiñones en rebanadas, pimientos verdes, cebollas, ¼ taza Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jugo de mandarina Café o té</p>	<p>Sándwich de muffin inglés (1): Muffin inglés, (1) Huevos revueltos, 2+ Queso natural, 1 oz Sandía, trozada en cubitos, 1 ¼ taza Café o té</p>	<p>Ensalada de pollo con limón y curry, 1 taza* Galletas, sin cobertura de sal, 6 Sorbete, ¾ taza Té helado</p>
<p>Sándwich de ensalada de huevo (1): Huevos duros: 3 claras, 1 yema Mayonesa, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Ciruela roja, 1 7-Up® dietética</p>	<p>Sándwich de rosbif (1): Rosbif, 4 oz Pan blanco, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Frijoles verdes, ½ taza Plátano, 1 tamaño mediano Agua mineral, 4 oz</p>	<p>Arroz con pollo, 1 taza** Calabacín, ½ taza Melón cantalupo, ½ de melón Sprite® dietética</p>	<p>Carne stroganoff, ½ taza Fideos, ½ taza Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Pera fresca Crystal Light®</p>
<p>Bacalao al horno, 4 oz, en lo siguiente: Margarina, 1 cucharadita Jugo de limón, 2 cucharadas Pimienta negra, ½ cucharadita Papa horneada, 1 de tamaño pequeño, con lo siguiente: Margarina, 2 cucharaditas Cebollino, 1 cucharadita Hojas de mostaza, ½ taza Pan de masa fermentada, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Durazno fresco, 1 Té helado</p>	<p>Crujiente de queso, 1 preparado con lo siguiente: Tortilla de harina, 1, 6 pulgadas Queso natural, 1 oz</p>	<p>Crujiente de queso, 1 preparado con lo siguiente: Tortilla de harina, 1, 6 pulgadas Queso natural, 1 oz</p>	<p>Pastel de ángel, ½ de pastel</p>
<p>Sorbete, ¾ taza Galletas saladas Graham, 2 cuadrados</p>	<p>Crujiente de queso, 1 preparado con lo siguiente: Tortilla de harina, 1, 6 pulgadas Queso natural, 1 oz</p>	<p>Crujiente de queso, 1 preparado con lo siguiente: Tortilla de harina, 1, 6 pulgadas Queso natural, 1 oz</p>	<p>Pastel de ángel, ½ de pastel</p>

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERIENDA

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan diálisis peritoneal (Proporciona 100 gramos de proteínas) (continuación)

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Huevos revueltos, 2+ Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jugo de naranja Café o té	Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe bajo en azúcar, 2 cucharadas Pomelo, 1 entero Café o té	Avena, ½ taza, con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Sustituto de azúcar, al gusto Canela, ½ cucharadita Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Melón dulce, trozado en cubitos, 1 taza Café o té	Hojuelas Grape-Nuts®, ½ taza Crema no láctea, ½ taza Huevo duro, 1 Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de arándanos rojos Café o té
Pollo, 4 oz, en un bollo de cebolla con lo siguiente: Mayonesa, 1 cucharada Tomates, 2 rebanadas Lechuga, 1 hoja Palitos de zanahoria, ½ taza Limónada sin azúcar	Sándwich de queso a la parrilla (1): Pan blanco, 2 rebanadas Queso natural, 2 oz Sopa de tomate baja en sodio, con agua, ½ taza Palitos de apio, ½ taza Aderezo bajo en sodio, 1 cucharada Ciruela, 1 de tamaño mediano Té helado	Sándwich de ensalada de huevo (1): Huevos duros: 3 claras, 1 yema Mayonesa, 1 cucharada Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Tomates, 2 rebanadas Pepinos en rebanadas, ½ taza Manzana, 1 de tamaño mediano 7-Up® dietética	Ensalada de pasta de atún: Caracolitos, 1 taza Atún, ¾ taza Mayonesa, 1 cucharada Cebolla picada, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Rabanitos, en rebanadas, ¼ taza Tomates, 2 rebanadas Sorbete de naranja, ¾ taza Té helado
Rosbif, 4 oz Puré de papas, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Zanahorias y arvejas al vapor, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Sandía, trozada en cubitos, 1 ¼ taza Té helado	Chuleta de cerdo asada, 4 oz Fideos, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Espinaca, ½ taza Puré de manzana, ½ taza Limónada sin azúcar	Lingüini con langostinos, ½ taza* (el doble de camarones en la receta) Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Bocaditos de piña, ½ taza Té helado, 4 oz	Rosbif, 4 oz Pan francés, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Brócoli salteado, ½ taza, en lo siguiente: Aceite de oliva, ½ cucharadita Tomillo, ¼ cucharadita Jell-O® dietética, ½ taza, cubierta con Cool Whip®, 2 cucharadas Agua mineral
Obleas de vainilla, 6 Cóctel de frutas, ½ taza	Ensalada de pollo, ¼ taza Galletas, sin cobertura de sal, 6	Helado de chocolate rápido y sencillo, ½ taza***	Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Frutillas, ½ taza

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERIENDA



*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

+Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan diálisis peritoneal (Proporciona 100 gramos de proteínas) (continuación)

JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Huevos revueltos, 2+ Bagel, 1 Queso crema, 1 oz Melón, trozado en cubitos, 1 taza Café o té</p>	<p>Crema de trigo, ½ taza con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Pasas, 2 cucharadas Ensalada de frutas frescas, ½ taza Tostada de pan de masa fermentada, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Café o té <i>(Opcional: añadir 1 cucharada de proteína en polvo a la crema de trigo)</i></p>	<p>Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe bajo en azúcar, 2 cucharadas Croqueta de longaniza, 1 oz: Carne molida de cerdo magra, 1 oz Pimienta negra y comino molido Jugo de naranja Café o té</p>
<p>Sándwich de pavo en rebanadas (1): Pavo, 4 oz Pan de centeno, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Tomates, 2 rebanadas Lechuga, 1 hoja Papaya, ½ taza Agua mineral</p>	<p>Sándwich de rosbif (½): Rosbif, 2 oz Pan blanco, 1 rebanada Mayonesa, ½ cucharada Sopa de verduras baja en sodio, 1 taza Galletas, sin cobertura de sal, 6 Ensalada verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre, 1 cucharada Té helado</p>	<p>Pollo y verduras sofritos: Pollo trozado en cubitos, ½ taza Calabacín, zanahorias, cebollas Arroz frito con huevo, 1 taza* Galletas de almendra chinas, 3 galletas* Agua mineral</p>
<p>Hamburguesa (1): Croqueta de carne magra, 4 oz Pan de hamburguesa Mostaza, 1 cucharada Ketchup, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Ensalada de repollo, ½ taza Plátano, 1 tamaño mediano Té helado</p>	<p>Pechuga de pollo asado sin piel, 4 oz Arroz, ½ taza Brócoli al vapor, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Pera fresca, 1 Sprite® dietética</p>	<p>Fleíán a la parrilla, 4 oz, en lo siguiente: Jugo de limón, 2 cucharadas Cilantro, 2 cucharadas Pimienta negra, ¼ cucharadita Espárragos, 4 unidades Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Damoscos frescos, 4 Limonada sin azúcar</p>
<p>Palomitas de maíz sin sal con margarina derretida, 3 tazas Jugo de frambuesa y arándano rojo + 7-Up® dietética, ¼ taza cada uno</p>	<p>Requesón, ½ taza Piña, ½ taza</p>	<p>Jell-O® dietética, ½ taza cubierta con Cool Whip®, 2 cucharadas</p>

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERIENDA

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan hemodiálisis (Proporciona 80 gramos de proteínas)

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	Huevos revueltos, 2+ Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de arándanos rojos, 4 oz Café o té, 8 oz	Cheerios®, ½ taza con Crema no láctea, ½ taza Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Café o té, 8 oz	Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe de arce, 4 cucharadas Jugo de uva, 4 oz Café o té, 8 oz	Cornflakes, ½ taza con Crema no láctea, ½ taza Bagel, 1 Mermelada o jalea, 2 cucharaditas o queso crema, 2 cucharaditas Pomelo, 1 mitad Café o té, 8 oz
ALMUERZO	Sándwich de pavo en rebanadas (1): Pavo, 3 oz Pan de masa fermentada, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Mandarina, 1 de tamaño mediano Sprite® normal o dietética, 4 oz	Hamburguesa (1): Croqueta de carne magra, 3 a 4 oz Pan de hamburguesa Lechuga, 1 hoja Cebolla picada, 1 cucharada Champiñones en rebanadas, ¼ taza Sorbete de naranja, ¾ taza Té helado, 4 oz	Salmón a la parrilla, 3 oz Pasta mexicana, 1 taza** Bollo de pan de maíz, 1 Margarina, 1 cucharadita Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Uvas, 15 tamaño mediano Sprite® normal o dietética, 4 oz	Sándwich de atún (1): Atún envasado en agua o bajo en sodio, desmenuzado, 4 oz Mayonesa, 1 cucharada Cebolla picada, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Bollo de pan duro, 1 Manzana, 1 de tamaño mediano Cerveza de raíz dietética o normal, 4 oz
CENA	Camarón al ajo asado, 3 oz* Arroz, ½ taza Espárragos, 4 unidades Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Bocaditos de piña, ½ taza Cerveza de raíz dietética o normal, 4 oz	Pollo al horno, 4 oz Puré de papas, ½ taza Margarina, 2 cucharaditas Zanahorias, ½ taza Puré de manzana, ½ taza Crystal Light®, 4 oz	Bistec Salisbury, 4 oz, con lo siguiente: Champiñones en rebanadas, ½ taza Cebolla picada, ¼ taza Fideos, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Frijoles verdes, ½ taza Jell-O®, ½ taza Limónada, 4 oz	Chuleta de cerdo asada, 3 oz Arroz, ½ taza Brócoli al vapor, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Damascos en lata, 3 mitades Té helado, 4 oz
MERIENDA	Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Perras enlatadas, 3 mitades	Obleas de vainilla, 6 Cóctel de frutas, ½ taza	Manzana asada con lo siguiente: Azúcar, 2 cucharaditas Margarina, 2 cucharaditas Canela, 1 cucharadita	Bocados cuadrados de trigo y chile, ½ taza*

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero





Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan hemodiálisis (Proporciona 80 gramos de proteínas) (continuación)

JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Avena, ½ taza, con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Pasas, 2 cucharadas Café o té, 8 oz <i>(Opcional: añadir 1 cucharada de proteína en polvo a la avena)</i></p>	<p>Omelet de champiñón: Huevos, 2+ Champiñones en rebanadas, pimientos verdes, cebollas, ¼ taza Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jugo de arándanos rojos, 4 oz Café o té, 8 oz</p>	<p>Sándwich de muffin inglés (1): Muffin inglés, (1) Huevos revueltos, 2+ Queso natural, 1 oz Pomelo, 1 mitad Café o té, 8 oz</p>
<p>Sándwich de ensalada de huevo (1): Huevos duros: 2 claras, 1 yema Mayonesa, 1 cucharada Apto picado, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Frutillas, ½ taza 7-Up® normal o dietética, 4 oz</p>	<p>Sándwich de rosbif (1): Rosbif, 3 oz Pan blanco, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Frijoles verdes, ½ taza Manzana, 1 de tamaño mediano Cerveza de raíz dietética o normal, 4 oz</p>	<p>Ensalada de pollo con limón y curry, 1 taza* Galletas, sin cobertura de sal, 6 Sorbete, ¾ taza Té helado, 4 oz</p>
<p>Bacalao al horno, 4 oz, en lo siguiente: Margarina, 1 cucharadita Jugo de limón, 2 cucharadas Pimienta negra, ½ cucharadita Papas al horno (sin cáscara), 1 de tamaño pequeño Margarina, 2 cucharaditas Cebollino, 1 cucharadita Hojas de mostaza, ½ taza Pan de masa fermentada, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Duraznos enlatados, ½ taza Té helado, 4 oz</p>	<p>Arroz con pollo, 1 taza** Calabacín, ½ taza Ciruelas enlatadas, ½ taza Sprite® normal o dietética, 4 oz</p>	<p>Guiso de carne, ½ taza** Fideos, ½ taza Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Peras enlatadas, 2 mitades Crystal Light®, 4 oz</p>
<p>Sorbete, ¾ taza Galletas saladas Graham, 2 cuadrados</p>	<p>Crujiente de queso, 1 preparado con lo siguiente: Tortilla de harina, 1, 6 pulgadas Queso natural, 1 oz</p>	<p>Crujientes de canela, 1 tortilla*</p>

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERIENDA

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan hemodiálisis (Proporciona 80 gramos de proteínas) (continuación)

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	Huevos fritos, 2 Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jugo de manzana, 4 oz Café o té, 8 oz	Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe de arce, 4 cucharadas Pomelo, 1 mitad Café o té, 8 oz	Avena, ½ taza, con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Jarabe de arce, 1 cucharadas Canela, ½ cucharadita Arándanos azules, ½ taza Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Café o té, 8 oz	Hojuelas Grape-Nuts®, ½ taza Crema no láctea, ½ taza Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de arándanos rojos, 4 oz Café o té, 8 oz
ALMUERZO	Pollo, 3 oz, en un bollo de cebolla con lo siguiente: Mayonesa, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Palitos de zanahoria, ½ taza Limónada, 4 oz	Sándwich de queso a la parrilla (1): Pan blanco, 2 rebanadas Queso natural, 2 oz Palitos de apio, ½ taza Aderezo bajo en sodio, 1 cucharada Budín de vainilla (cocido, no instantáneo), ½ taza Té helado, 4 oz	Sándwich de ensalada de huevo (1): Huevos duros: 2 claras, 1 yema Mayonesa, 1 cucharada Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Pepinos en rebanadas, ½ taza Manzana, 1 de tamaño mediano 7-Up® normal o dietética, 4 oz	Ensalada de pasta de atún: Caracolitos, 1 taza Atún, ½ taza Mayonesa, 1 cucharada Cebolla picada, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Pimientos verdes, rabanitos, ½ taza en rebanadas Sorbete de naranja, ¾ taza Té helado, 4 oz
CENA	Rosbif, 3 oz Puré de papas, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Zanahorias y arvejas al vapor, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Uvas, 15 tamaño mediano Té helado, 4 oz	Chuleta de cerdo asada, 4 oz Fideos, ½ taza Frijoles verdes, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Puré de manzana, ½ taza Limónada, 4 oz	Lingüini con langostinos, ½ taza* Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Bocaditos de piña, ½ taza Té helado, 4 oz	Rosbif, 3 oz Pan francés, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Brócoli salteado, ½ taza, en lo siguiente: Aceite de oliva, ½ cucharadita Tomillo, ¼ cucharadita Flan de caramelo, ½ taza** Cerveza de raíz dietética o normal, 4 oz
MERENDA	Obleas de vainilla, 6 Cóctel de frutas, ½ taza	Galletas, sin cobertura de sal, 6 Queso crema con sabor, 2 oz	Helado de frutilla, ½ taza*	Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Frutillas, ½ taza

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

+Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero





Menú de muestra de dos semanas para personas que se realizan hemodiálisis (Proporciona 80 gramos de proteínas)
(continuación)

JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Huevos revueltos, 2⁺ Bagel, 1 Queso crema, 2 oz Duraznos enlatados, 2 mitades Café o té, 8 oz</p>	<p>Crema de trigo, ½ taza con lo siguiente: Leche con 1 % de grasa, ½ taza Pasas, 2 cucharadas Tostada de pan de masa fermentada, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Café o té, 8 oz <i>(Opcional: añadir 1 cucharada de proteína en polvo a la crema de trigo)</i></p>	<p>Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2⁺ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe de arce, 4 cucharadas Croqueta de longaniza, 1 oz: Carne molida de cerdo magra, 1 oz Pimienta negra y comino molido Jugo de uva, 4 oz Café o té, 8 oz</p>
<p>Sándwich de pavo en rebanadas (1): Pavo, 3 oz Pan de centeno, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Cóctel de frutas, ½ taza Cerveza de raíz dietética o normal, 4 oz</p>	<p>Sándwich de rosbif (½): Rosbif, 2 oz Pan blanco, 1 rebanada Mayonesa, ½ cucharada Sopa de verduras baja en sodio, 1 taza Galletas, sin cobertura de sal, 6 Ensalada de frutas frescas, ½ taza Manzanas, uvas, mandarinas Té helado, 4 oz</p>	<p>Pollo y verduras sofritos: Pollo trozado en cubitos, ½ taza Calabacín, zanahorias, cebollas Arroz frito con huevo, 1 taza* Galletas de almendra chinas, 3 galletas* Sidra de manzana, 4 oz</p>
<p>Hamburguesa (1): Croqueta de carne magra, 3 a 4 oz Pan de hamburguesa Mostaza, 1 cucharada Ketchup, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Ensalada de repollo, ½ taza Manzana, 1 de tamaño mediano Té helado, 4 oz</p>	<p>Pechuga de pollo asado sin piel, 3 oz Arroz, ½ taza Brócoli al vapor, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Piña, ½ taza Sprite® normal o dietética, 4 oz</p>	<p>Fleitan a la parrilla, 4 oz, en lo siguiente: Jugo de limón, 2 cucharadas Cilantro, 2 cucharadas Pimienta negra, ¼ cucharadita Frijoles verdes al vapor, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Damascos en lata, 3 mitades Limonada, 4 oz</p>
<p>Palomitas de maíz sin sal con margarina derretida, 3 tazas Jugo de frambuesa y arándano rojo, ½ taza</p>	<p>Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Peras enlatadas, 2 mitades</p>	<p>Jell-O®, ½ taza cubierta con Cool Whip®, 2 cucharadas</p>

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERENDA

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan hemodiálisis (Proporciona 80 gramos de proteínas)

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MÉRCOLES
DESAYUNO	Huevos revueltos, 2+ Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 2 cucharaditas Jugo de arándanos rojos, 4 oz Café o té, 8 oz	Cheerios®, ½ taza con Crema no láctea, ½ taza Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Café o té, 8 oz	Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharaditas Jarabe bajo en azúcar, 2 cucharadas Jugo de uva, 4 oz Café o té, 8 oz	Cornflakes, ½ taza con Crema no láctea, ½ taza Bagel, 1 Mermelada de frutas sin azúcar, 2 cucharaditas o queso crema, 2 cucharaditas Pomelo, 1 mitad Café o té, 8 oz
ALMUERZO	Sándwich de pavo en rebanadas (1): Pavo, 3 oz Pan de masa fermentada, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Mandarina, 1 de tamaño mediano Sprite® dietética, 4 oz	Hamburguesa (1): Croqueta de carne magra, 3 a 4 oz Pan de hamburguesa Lechuga, 1 hoja Cebolla picada, 1 cucharada Champiñones en rebanadas, ¼ taza Sorbete de naranja, ¾ taza Té helado, 4 oz	Salmón a la parrilla, 3 oz Pasta mexicana, 1 taza** Bollo de pan de maíz, 1 Margarina, 1 cucharadita Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Uvas, 15 tamaño mediano Sprite® dietética, 4 oz	Sándwich de atún (1): Atún envasado en agua o bajo en sodio, desmenuzado, 4 oz Mayonesa, 1 cucharada Cebolla picada, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Bollo de pan duro, 1 Mandarina, 1 de tamaño mediano Agua mineral, 4 oz
CENA	Camarón al ajo asado, 3 oz* Arroz, ½ taza Espárragos, 4 unidades Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Bocaditos de piña, ½ taza Agua mineral, 4 oz	Pollo al horno, 4 oz Puré de papas, ½ taza Margarina, 2 cucharaditas Zanahorias, ½ taza Puré de manzana, ½ taza Crystal Light®, 4 oz	Bistec Salisbury, 4 oz, con lo siguiente: Champiñones en rebanadas, ½ taza Cebolla picada, ¼ taza Fideos, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Frijoles verdes, ½ taza Jell-O®, ½ taza Limonada sin azúcar, 4 oz	Chuleta de cerdo asada, 3 oz Arroz, ½ taza Brócoli al vapor, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Damascos en lata, 3 mitades Té helado, 4 oz
MERIENDA	Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Peras enlatadas, 2 mitades	Obleas de vainilla, 6 Cóctel de frutas, ½ taza	Palomitas de maíz sin sal con margarina derretida, 3 tazas	Bocados cuadrados de trigo y chile, ½ taza*

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

+Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero





Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan hemodiálisis (Proporciona 80 gramos de proteínas) (continuación)

	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	Avena, ½ taza, con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Pasas, 2 cucharadas Café o té, 8 oz. <i>(Opcional: añadir 1 cucharada de proteína en polvo a la avena)</i>	Omelet de champiñón: Huevos, 2+ Champiñones en rebanadas, pimientos verdes, cebollas, ¼ taza Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharadita Jugo de arándanos rojos, 4 oz Café o té, 8 oz	Sándwich de muffin inglés (1): Muffin inglés, (1) Huevos revueltos, 2+ Queso natural, 1 oz Pomelo, 1 mitad Café o té, 8 oz
ALMUERZO	Sándwich de ensalada de huevo (1): Huevos duros: 3 claras, 1 yema Mayonesa, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Frutillas, ½ taza 7-Up® dietética, 4 oz	Sándwich de rosbif (1): Rosbif, 3 oz Pan blanco, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Frijoles verdes, ½ taza Manzana, 1 de tamaño mediano Agua mineral, 4 oz	Ensalada de pollo con limón y curry, 1 taza* Galletas, sin cobertura de sal, 6 Sorbete, ¾ taza Té helado, 4 oz
CENA	Bacalao al horno, 4 oz, en lo siguiente: Margarina, 1 cucharadita Jugo de limón, 2 cucharadas Pimienta negra, ½ cucharadita Papas al horno (sin cáscara), 1 de tamaño pequeño Margarina, 2 cucharadita Cebollino, 1 cucharadita Hojas de mostaza, ½ taza Pan de masa fermentada, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Duraznos enlatados, ½ taza Té helado, 4 oz	Arroz con pollo, 1 taza** Calabacín, ½ taza Ciruelas enlatadas, ½ taza Sprite® dietética, 4 oz	Carne stroganoff, ½ taza Fideos, ½ taza Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Peras enlatadas, 2 mitades Crystal Light®, 4 oz
MERIENDA	Sorbete, ¾ taza Galletas saladas Graham, 2 cuadrados	Crujiente de queso, 1 preparado con lo siguiente: Tortilla de harina, 1, 6 pulgadas Queso natural, 1 oz	Pastel de ángel, ½ de pastel

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Menú de muestra de dos semanas para personas con diabetes que se realizan hemodiálisis (Proporciona 80 gramos de proteínas) (continuación)

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	Huevos fritos, 2 Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharadita Jugo de manzana, 4 oz Café o té, 8 oz	Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharadita Jarabe bajo en azúcar, 2 cucharadas Pomelo, 1 mitad Café o té, 8 oz	Avena, ½ taza, con lo siguiente: Crema no láctea, ½ taza Sustituto del azúcar, al gusto Canela, ½ cucharadita Arándanos azules, ½ taza Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Café o té, 8 oz	Hojuelas Grape-Nuts®, ½ taza Crema no láctea, ½ taza Tostada de pan blanco, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Jugo de arándanos rojos, 4 oz Café o té, 8 oz
ALMUERZO	Pollo, 3 oz, en un bollo de cebolla con lo siguiente: Mayonesa, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Palitos de zanahoria, ½ taza Limonada sin azúcar, 4 oz	Sándwich de queso a la parrilla (1): Pan blanco, 2 rebanadas Queso natural, 2 oz Palitos de apio, ½ taza Aderezo bajo en sodio, 1 cucharada Ciruelas enlatadas, ½ taza Té helado, 4 oz	Sándwich de ensalada de huevo (1): Huevos duros: 2 claras, 1 yema Mayonesa, 1 cucharada Tostada de pan blanco, 2 rebanadas Pepinos en rebanadas, ½ taza Manzana, 1 de tamaño mediano 7-Up® dietética, 4 oz	Ensalada de pasta de atún: Caracolítes, 1 taza Atún, ½ taza Mayonesa, 1 cucharada Cebolla picada, 1 cucharada Apio picado, 1 cucharada Pimientos verdes, rabanitos, ¼ taza en rebanadas Sorbete de naranja, ¾ taza Té helado, 4 oz
CENA	Rosbif, 3 oz Puré de papas, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Zanahorias y arvejas al vapor, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Uvas, 15 tamaño mediano Té helado, 4 oz	Chuleta de cerdo asada, 4 oz Fideos, ½ taza Frijoles verdes, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Puré de manzana, ½ taza Limonada sin azúcar, 4 oz	Lingüini con langostinos, ½ taza* Ensalada surtida verde, ½ taza Aderezo de aceite y vinagre: Ensalada con aceite de oliva, 2 cucharaditas Vinagre, 1 cucharadita Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Bocaditos de piña, ½ taza Té helado, 4 oz	Rosbif, 3 oz Pan francés, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharadita Brócoli salteado, ½ taza, en lo siguiente: Aceite de oliva, ½ cucharadita Tomillo, 1/8 cucharadita Jell-O® dietética, ½ taza, cubierta con Cool Whip®, 2 cucharadas Agua mineral, 4 oz
MERIENDA	Obleas de vainilla, 6 Cóctel de frutas, ½ taza	Galletas, sin cobertura de sal, 6 Queso crema con sabor, 2 oz	Helado de chocolate rápido y sencillo, ½ taza***	Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Frutillas, ½ taza

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero





**Menú de muestra de dos semanas para
personas con diabetes que se realizan hemodiálisis
(Proporciona 80 gramos de proteínas) (continuación)**

JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Huevos revueltos, 2+ Bagel, 1 Queso crema, 2 oz Duraznos enlatados, 2 mitades Café o té, 8 oz	Crema de trigo, ½ taza con lo siguiente: Leche con 1 % de grasa, ½ taza Pasas, 2 cucharadas Tostada de pan de masa fermentada, 1 rebanada Margarina, 1 cucharadita Café o té, 8 oz <i>(Opcional: añadir 1 cucharada de proteína en polvo a la crema de trigo)</i>	Tostadas francesas, 2 rebanadas: Huevos, 2+ Pan blanco, 2 rebanadas Margarina, 2 cucharadita Jarabe bajo en azúcar, 2 cucharadas Croqueta de longaniza, 1 oz: Carne molida de cerdo magra, 1 oz Pimienta negra y comino molido Jugo de uva, 4 oz Café o té, 8 oz
Sándwich de pavo en rebanadas (1): Pavo, 3 oz Pan de centeno, 2 rebanadas Mayonesa, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Cóctel de frutas, ½ taza Agua mineral, 4 oz	Sándwich de rosbif (½): Rosbif, 2 oz Pan blanco, 1 rebanada Mayonesa, ½ cucharada Sopa de verduras baja en sodio, 1 taza Galletas, sin cobertura de sal, 6 Ensalada de frutas frescas, ½ taza Manzanas, uvas, mandarinas Té helado, 4 oz	Pollo y verduras sofritos: Pollo trozado en cubitos, ½ taza Calabacín, zanahorias, cebollas Arroz frito con huevo, 1 taza* Galletas de almendra chinas, 3 galletas* Agua mineral, 4 oz
Hamburguesa (1): Croqueta de carne magra, 3 a 4 oz Pan de hamburguesa Mostaza, 1 cucharada Ketchup, 1 cucharada Lechuga, 1 hoja Ensalada de repollo, ½ taza Manzana, 1 de tamaño mediano Té helado, 4 oz	Pechuga de pollo asado sin piel, 3 oz Arroz, ½ taza Brócoli al vapor, ½ taza Margarina, 1 cucharadita Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Piña, ½ taza Sprite® dietética, 4 oz	Fletán a la parrilla, 4 oz, en lo siguiente: Jugo de limón, 2 cucharadas Cilantro, 2 cucharadas Pimienta negra, ¼ cucharadita Frijoles verdes al vapor, ½ taza Panecillo para cena, 1 Margarina, 1 cucharadita Damascos en lata, 3 mitades Limonada sin azúcar, 4 oz
Palomitas de maíz sin sal con margarina derretida, 3 tazas Jugo de frambuesa y arándano rojo + 7-Up® dietética, ¼ taza cada uno	Galletas saladas Graham, 2 cuadrados Perras enlatadas, 2 mitades	Jell-O® dietética, ½ taza cubierta con Cool Whip®, 2 cucharadas

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERENDA

*Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis)

**Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste)

*Se puede usar claras de huevo o sustituto del huevo en lugar de un huevo entero



Recetas de menú para 2 semanas

Arroz frito con cerdo y huevo

Porciones: 6 (1 taza cada una)

Ingredientes :

3 cucharada de aceite
2 dientes de ajo molidos
1/4 taza de cebollines picados
1/2 taza de carne de cerdo picada cocida
4 tazas de arroz cocido
1 cucharadita de salsa de soya baja en sodio
1/2 taza de arvejas congeladas
1/4 cucharadita de mostaza seca
6 huevos o 1 1/2 tazas de sucedáneo de huevo con bajo colesterol, revuelto y picado

Instrucciones:

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego moderado. Agregue el ajo y cocine hasta que esté blando. Agregue las cebollas y cocine durante 2 minutos. Agregue arroz, carne de cerdo y salsa de soya. Revuelva y cocine durante 3 minutos. Agregue el resto de los ingredientes; cocine hasta que se haya calentado completamente.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 270
Fósforo 173 mg
Grasa 8 g
Potasio 202 mg
Proteínas 12 g
Sodio 118 mg

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal y con insuficiencia renal y diabetes:

2 porciones de almidón
1 porción de carne
1 porción de grasa
1 porción de verdura baja en potasio

*(fuente: Libro de cocina Living Well on Dialysis
(Vivir bien con diálisis))*

Pasta mexicana

Porciones: 5 (1 taza cada una)

Ingredientes :

5 onzas de pasta de fideos (vermicelli)
(partir en pedazos de 1 pulgada)
1 cucharada de aceite
2 cucharadas de cebolla (picada)
1/4 taza de salsa de tomate
1 1/2 tazas de agua

Instrucciones:

Caliente el aceite en la sartén y fría la pasta hasta que quede dorada. Añada las cebollas y saltee. Añada salsa de tomate y agua. Tape y cocine a fuego lento hasta que se absorba el líquido. Este plato tradicional constituye un sustituto ideal para los frijoles en la dieta. Es fácil de preparar, se complementa con muchas comidas y es bajo en potasio, fósforo y sodio.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 84
Fósforo 19 mg
Grasa 5 g
Potasio 66 mg
Proteínas 1 g
Sodio 76 mg

Equivalencias:

1 porción de almidón
1 porción de grasa

(fuente: Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste))





Recetas de menú para 2 semanas (*continuación*)

Ensalada de pollo con limón y curry

Porciones: 4 (1 taza por porción)

Ingredientes :

1/4 taza de aceite
4 cucharadas de concentrado de limonada congelada, descongelado
1/4 de cucharadita de jengibre molido
1/4 de cucharadita de curry en polvo
1/8 cucharadita de ajo en polvo
1 1/2 tazas de pollo con arroz, cocido
1 1/2 tazas de mitades de uvas
1/2 taza de apio en rebanadas

Instrucciones:

En un recipiente grande, mezcle el aceite, el concentrado de limonada y las especias. Añada los ingredientes restantes y mézclelos sutilmente. Deje enfriar.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 307
Fósforo 119 mg
Grasa 20 g
Potasio 235 mg
Proteínas 17 g
Sodio 57 mg

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal y con insuficiencia renal y diabetes:

2 porciones de carne
1 porción de almidón
2 porciones de grasa

(fuente: Libro de cocina Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis))

Guiso de carne

Porciones: 10

Ingredientes :

1 1/2 libras de lomo de res, picado
10 tazas de agua
1 diente de ajo picado
2 zanahorias cortadas en trozos pequeños para servir
1 papa cortada en trozos pequeños para servir
3 tallos de apio cortados en trozos pequeños para servir
1/2 libra de repollo, cortado en trozos pequeños para servir
1/2 taza de cebolla fresca y de cilantro fresco, picados
1/2 taza de salsa de tomate baja en sal

Instrucciones:

Coloque la carne, el agua y el ajo en una cacerola grande y deje hervir durante cerca de 1 hora. Añada el resto de los ingredientes y deje hervir hasta que las verduras estén blandas. Nota: Para disminuir la cantidad de potasio, no se tome el caldo.

Nutrientes:

Calorías 261
Fósforo 176 mg
Grasa 16 g
Potasio 413 mg
Proteínas 20 g
Sodio 142 mg

Equivalencias:

2 porciones de carne
3 porciones de verduras

(fuente: Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste))



Recetas de menú para 2 semanas (continuación)

Lingüini con langostinos

Porciones: 4 (1/2 taza por porción)

Ingredientes :

1 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo picado fino
Camarón de 1/2 libra, pelado y limpio
1/4 taza de vino blanco seco
1 cucharada de jugo de limón
1/2 cucharadita de albahaca
1 cucharada de perejil fresco picado
4 onzas de lingüini seco

Instrucciones:

Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el ajo y el camarón. Cocine y revuelva hasta que el camarón se ponga de color rosado. Agregue vino, jugo de limón, albahaca y perejil. Cocine por 5 minutos más. Mientras tanto, hierva el lingüini en agua sin sal hasta que esté blando. Escurre el agua. Sirva el lingüini cubierto con el camarón y cualquier líquido que quede.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 208
Fósforo 167 mg
Grasa 5 g
Potasio 189 mg
Proteínas 15 g
Sodio 86 mg

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal:

2 porciones de carne
1 porción de almidón
1/2 porción alto contenido de calorías

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal y diabetes:

2 porciones de carne
1 porción de almidón
1 porción de fruta baja en potasio

(fuente: Libro de cocina Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis))

Camarón al ajo asado

Porciones: 5 (2 1/2 onzas de camarón por porción)

Ingredientes :

1 libra de camarón en conchas
1/2 taza de margarina sin sal, derretida
2 cucharaditas de jugo de limón
2 cucharadas de cebolla picada
1 diente de ajo picado fino
1/8 de cucharadita de pimienta
1 cucharada de perejil fresco picado

Instrucciones:

Precaliente la parrilla. Lave, pele y seque el camarón. Vierta margarina en un molde para hornear bajo y añada jugo de limón, cebolla, ajo y pimienta. Agregue el camarón y mezcle. Coloque en la parrilla durante 4 minutos, delo vuelta y cocine 3 minutos más. Sirva en una budinera con el jugo de la sartén colado. Espolvorear con perejil.

Nutrientes:

Calorías 264
Fósforo 192 mg
Grasa 20 g
Potasio 189 mg
Proteínas 19 g
Sodio 135 mg

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal y con insuficiencia renal y diabetes:

2 porciones de carne
1 porción de almidón
1 porción de verdura baja en potasio

(fuente: Libro de cocina Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis))





Recetas de menú para 2 semanas (*continuación*)

Pollo con arroz

Porciones: 8

Ingredientes :

4 mitades o 2 pechugas enteras de pollo
1/2 cucharadita de sal de ajo
1 1/2 taza de arroz blanco
1/2 taza de cebolla picada
Aceite para cocinar
Lata de 8 onzas de salsa de tomate
1/2 taza de cilantro fresco picado

Instrucciones:

Hierva el pollo en agua con sal de ajo Sáquele los huesos y desmenuce el pollo después de que esté hecho. Dore arroz y cebolla en un poco de aceite hasta que el arroz esté tostado. Añada el pollo, salsa de tomate y cilantro. Agregue suficiente agua para cubrir el arroz más 1 1/2 pulgadas. Mezcle bien. Agregue más sal de ajo si lo desea. Cocine hasta que el arroz esté listo. Nota: Para disminuir el sodio, reduzca la cantidad de sal de ajo.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 152
Fósforo 107 mg
Grasa 3 g
Potasio 240 mg
Proteínas 16 g
Sodio 347 mg

Equivalencias:

2 porciones de carne
1 porción de almidón

(fuente: Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste))

Flan de caramelo

Porciones: 8 (1/2 taza por porción)

Ingredientes :

4 huevos
1 1/4 tazas de leche
10 onzas de leche condensada endulzada
1 cucharadita de vainilla
1 taza de azúcar

Instrucciones:

Bata los huevos, la leche y la vainilla. Derrita el azúcar en una sartén grande, con cuidado de no dejar que se quemé o chamusque. Vierta con cuidado la mezcla de huevos en la sartén. Cocine sobre agua como un baño maría y hornee a 350 °F durante 50 minutos a 1 hora o hasta que esté listo. Este plato tiene alto contenido de fósforo y potasio y es mejor para las personas que tienen problemas para tomar otras fuentes de proteínas. También es útil para aquellas personas con problemas para masticar o tragar.

Advertencia: Este plato no es para personas con diabetes.

Nutrientes:

Calorías 308
Fósforo 202 mg
Grasa 8 g
Potasio 268 mg
Proteínas 9 g
Sodio 115 mg

Equivalencias:

1 porción de leche
1 porción de grasa
1 porción de almidón
2 porciones de alto contenido de calorías

(fuente: Southwest Cookbook (Libro de cocina del Suroeste))



Recetas de menú para 2 semanas (*continuación*)

Galletas de almendra chinas

Porciones: 24 (3 galletas por porción)

Ingredientes :

1 taza de margarina sin sal, ablandada
1 taza de azúcar
1 huevo
3 tazas de harina
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de extracto de almendra

Instrucciones:

En un recipiente mediano, haga crema con la margarina y el azúcar. Añada huevo y bata bien. Cierna los ingredientes secos y agréguelos a la mezcla cremosa. Agregue extracto de almendras y mezcle bien. Haga bolitas de unas 3/4 pulgadas de diámetro. Haga un pequeño hoyo en el medio de cada galleta. Hornee a 400 °F durante 10 a 12 minutos, hasta que las galletas estén doradas en los bordes.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 158
Fósforo 17 mg
Grasa 8 g
Potasio 18 mg
Proteínas 2 g
Sodio 99 mg

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal:

1 porción de almidón
1 porción de grasa

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal y diabetes:

1 porción de almidón
2 porciones de grasa

(fuente: Libro de cocina Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis))

Bocados cuadrados de trigo y chile

Porciones: 8 (1/2 taza por porción)

Ingredientes :

1/2 taza de margarina sin sal
1 cucharada de chile en polvo
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de ajo en polvo
Una pizca de pimienta de cayena
4 tazas de cereal de trigo en trozos del tamaño de una cuchara

Instrucciones:

Precaliente el horno a 300 °F. Derrita la margarina en un molde para hornear de 10x15 pulgadas. Añada las especias. Agregue el camarón y mezcle de forma pareja. Hornee durante 15 minutos o hasta que esté crujiente. Guarde en un contenedor tapado.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 184
Fósforo 82 mg
Grasa 12 g
Potasio 104 mg
Proteínas 3 g
Sodio 107 mg

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal y con insuficiencia renal y diabetes:

1 porción de almidón
1 porción de verdura baja en potasio
2 porciones de grasa

(fuente: Libro de cocina Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis))





Recetas de menú para 2 semanas (*continuación*)

Crujientes de canela

Porciones: 4 (1 tortilla por porción)

Ingredientes :

1 cucharada de agua caliente
1/2 cucharadita de vainilla
1 1/2 cucharada de azúcar
1 cucharadita de canela
4 tortillas de harina de 6 pulgadas cada una
2 cucharadas de margarina sin sal, derretida

Instrucciones:

Mezcle el agua y la vainilla en un recipiente pequeño y revuelva bien. Mezcle el azúcar y la canela; revuelva bien. Coloque margarina sobre ambos lados de las tortillas y luego haga lo mismo con mezcla de agua. Espolvoree ambos lados con mezcla de azúcar.

Coloque las tortillas en una rejilla y en una cacerola para hornear. Hornee a 400 °F durante 6 minutos y medio o hasta que estén ligeramente doradas.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 168
Fósforo 26 mg
Grasa 8 g
Potasio 35 mg
Proteínas 3 g
Sodio 83 mg

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal y con insuficiencia renal y diabetes:

1 porción de almidón
2 porciones de grasa

(fuente: Libro de cocina Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis))

Helado de frutilla

Porciones: 6 (1/2 taza cada una)

Ingredientes :

1 paquete de frutillas endulzadas congeladas de 10 onzas
1 cucharada de jugo de limón
1 taza de hielo picado
3/4 taza de crema de café no láctea
1/2 taza de azúcar
Unas gotas de colorante para alimentos rojo

Instrucciones:

Descongele las frutillas hasta que se partan en trozos. Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que quede homogéneo y se disuelva el azúcar. Vierta sobre un plato tapado o una máquina de helados. Congele hasta que quede duro.

Nutrientes: (1 porción)

Calorías 144
Fósforo 25 mg
Grasa 3 g
Potasio 108 mg
Proteínas 1 g
Sodio 25 mg

Alternativas para enfermos con insuficiencia renal y con insuficiencia renal y diabetes:

1 porción de almidón
1 porción de fruta baja en potasio

(fuente: Libro de cocina Living Well on Dialysis (Vivir bien con diálisis))



Recetas de menú para 2 semanas (*continuación*)

Helado de chocolate rápido y sencillo

Porciones: 6

Ingredientes :

2 tazas de Cool Whip®, descongelado

1/4 de taza de jarabe con sabor a chocolate Hershey's®, enfriado

Instrucciones:

Coloque el jarabe de chocolate enfriado suavemente en el Cool Whip® descongelado. Vuelva a congelar en el contenedor o en platos tapados.

Equivalencias:

1/2 fruta

1 reforzador de calorías

(fuente: Creative Cooking for Renal Diabetic Diets [Cocina creativa para dietas para enfermos renales y diabéticos])

Carne stroganoff

Porciones: 6 (1/2 taza por porción)

Ingredientes :

2 tazas de champiñones frescos en rebanadas

3/4 taza de cebolla en rebanadas

3 cucharadas de margarina

1/2 a 1 libra de bistec redondo

1 taza de agua

1 cucharadita de mostaza seca

1/8 de cucharadita de pimienta

2 cucharadas de harina

1/4 de taza de agua

1 taza de crema agria

Instrucciones:

Saltee los champiñones y las cebollas en margarina en una sartén grande hasta que estén blandos; sáquelos de la sartén y déjelos a un lado. Rebane la carne en tiras del tamaño de un lápiz, de 3 a 4 pulgadas de largo y dore en la sartén. Reduzca el fuego y deje hervir. Vuelva a poner las verduras en la sartén y añada una taza de agua, mostaza seca y pimienta. Tape y deje hervir 45 minutos o hasta que la carne esté blanda, para lo que puede agregar más agua si es necesario. Mezcle harina con 1/4 de taza de agua y revuelva hasta que quede homogéneo. Añádalo a la mezcla de carne y cocine hasta que la salsa se vuelva espesa, cerca de 2 minutos. Reduzca a fuego lento. Justo antes de servir, añada la crema agria. Sirva encima de fideos con mantequilla calientes. Rinde seis porciones de 1/2 taza.

Equivalencias:

3 onzas de carne

1 porción de verduras

(fuente: Creative Cooking for Renal Diabetic Diets [Cocina creativa para dietas para enfermos renales y diabéticos])





Realice el cuestionario del riñón

Verá cuánto aprende si realiza el breve cuestionario del riñón. Son solo 10 preguntas.
¿Qué le parece? (Respuestas en la página 9-2).

1. La principal fuente de energía nutritiva para nuestro organismo es la siguiente:

- a) Proteínas
- b) Carbohidratos
- c) Vitaminas
- d) Grasas

2. Las grasas no saturadas (líquidas a temperatura ambiente) son mejores para usted porque:

- a) Tienen menos calorías
- b) Son más baratas
- c) Son saludables para el corazón
- d) La diálisis las puede eliminar más fácilmente

3. ¿Cuál de las siguientes es una buena fuente de proteínas de alta calidad?

- a) Pollo
- b) Frijoles secos
- c) Tofu
- d) Galletas soda pequeñas

4. Una buena forma de saber si está consumiendo la cantidad suficiente de proteínas es:

- a) Usted está bajando de peso
- b) Sus hematocritos son superiores al 33 %
- c) Su nivel de albúmina es superior a 4.0 g/dL
- d) Tiene muchos deseos de comer huevos

5. Cuando usted se dializa, si su dieta contiene mucho potasio, es posible que:

- a) Se le suelten los dientes
- b) Su corazón se detenga
- c) Se provoque una enfermedad ósea
- d) Se modifique su vista

6. La enfermedad ósea renal ocurre cuando el exceso de fósforo en la sangre extrae el siguiente mineral del hueso:

- a) Cinc
- b) Calcio
- c) Hierro
- d) Potasio

7. El sodio (sal) está limitado en la HD estándar en el centro, debido a lo siguiente:

- a) La sal le produce sed y puede aumentar el riesgo de un derrame cerebral o una enfermedad cardíaca.
- b) La sal lo deja olvidadizo.
- c) La sal lo hace comer muchas proteínas.
- d) La sal lo deja somnoliento.

8. Una forma de mantener su nivel de fósforo dentro del rango seguro es comer menos de él. La otra forma es la siguiente:

- a) Mantener un registro de su ingesta diaria de comida y bebidas.
- b) Hacer un seguimiento diario de su peso.
- c) Tomar aglutinantes de fosfato con todas las comidas y refrigerios.
- d) Aumentar su ingesta de vitaminas.

9. Si usted desea comer un alimento alto en potasio, fósforo o sodio, indique cuál de las siguientes es una buena idea para hacerlo:

- a) Buscar un sustituto que no le guste mucho.
- b) Comer una gran cantidad del alimento e ignorar sus límites alimenticios.
- c) Comer una porción más pequeña del alimento, como un gusto ocasional.
- d) Evitar siempre el alimento.

10. Si una persona se realiza diálisis, tomar mucho líquido puede provocar lo siguiente:

- a) Hinchazón, dificultad para respirar, daño cardíaco, dolores de cabeza e hipertensión arterial.
- b) Dolores de cabeza, piel con picazón, caída del cabello y problemas de audición.
- c) Problemas sinusales, mal aliento, zumbido en los oídos y mal olor corporal.
- d) Pérdida de peso, dificultad para hablar y estornudos que no se pueden controlar.



Recursos adicionales

Además del material gratuito de Life Options que puede encontrar en www.lifeoptions.org, los recursos a continuación lo pueden ayudar a saber más sobre los temas de este módulo de la Escuela de temas relacionados al riñón.

Tenga en cuenta que: Life Options no avala este material. Más bien, creemos que usted es la persona más indicada para decidir sobre lo que satisfará sus necesidades a partir de estos u otros recursos que encuentre. Consulte en su biblioteca local, librería o en Internet para encontrar estos artículos.

Libros de cocina y recetas para personas con enfermedad renal:

- 1 ***Cooking for David: A Culinary Dialysis Cookbook*** (Cocinar para David: Un libro de cocina culinario para personas dializadas), por Sara Colman, RD, CDE y Dorothy Gordon, BS, RN (Culinary Kidney Cooks, julio de 2000, ISBN-13: 978-0970161703). Esta guía para personas con enfermedad renal viene en una carpeta de tres aros con tapa antiderrame. Esta guía actualizada está llena de información de la composición de los alimentos, consejos, porciones, menús y recetas fáciles de hacer. Para solicitarlo, visite el sitio web www.culinarykidneycooks.com/order.htm o llame al (714) 842-4684.
- 2 ***The Gourmet Renal Cookbook*** (El libro de cocina Gourmet para enfermos renales) (**2^a Ed.**), desarrollado por los pacientes y profesionales de atención de salud de Sol Goldman Renal Therapy Center Dialysis Unit en Lenox Hill Hospital. Entre sus contenidos, hay información valiosa de los alimentos y recetas probadas por profesionales. Para solicitarlo, llame al (212) 434-3266.
- 3 ***The Kidney Helper[®] Cookbook*** (El libro de cocina Kidney Helper[®]), por Bob y Nathalie Lutfy, creado con Mary Pinto, RD Este libro en letra grande presenta recetas fáciles de preparar, con los valores nutricionales indicados. Este libro contiene consejos y muchos recursos renales, además de tablas de conversión métrica. Para solicitarlo, visite el sitio web amazon.com.
- 4 ***The Renal Family Cookbook*** (El libro de cocina familiar de la enfermedad renal), desarrollado con la colaboración de la comunidad médica y la población de pacientes con insuficiencia renal de todo Canadá. El libro contiene una variedad de recetas únicas que se ajustan al plan de alimentación de un paciente con insuficiencia renal. Para solicitarlo, visite el sitio web <http://www.multi-med.com/renal-family-cookbook>, o llame de forma gratuita al (888) 834-1001.
- 5 ***The Renal Gourmet: Or What to Eat When Your Kidneys Quit*** (El Gourmet de la enfermedad renal: O qué comer cuando sus riñones dejan de funcionar), por Mardelle Peters. Este libro de cocina, escrito por un paciente con enfermedad renal y analizado por nutricionistas renales y un nefrólogo, contiene recetas, información sobre la planificación de las comidas, consejos de nutrición renal para dietas de personas dializadas diabéticas y no diabéticas, y mucho más. Para solicitarlo, visite el sitio web www.kidney-cookbook.com/ordering/index.htm.
- 6 ***Kidney Kitchen*** (Cocina para el riñón), por la NKF. Una fuente en línea de recetas diseñadas para dietas de personas diabéticas, con ERC y dializadas. Disponible gratuitamente, en el sitio web www.kidney.org/patients/kidneykitchen.





Valor nutricional y guías de nutrición:

- 1 ***Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used*** (Valores de Bowes y Church de las porciones de los alimentos comúnmente usados) (*19^a Ed.*), por Jean A. T. Pennington, PhD, RD y Judith Spungen (Lippincott Williams & Wilkins, 2010, ISBN-13: 978-0781781343). Esta clásica guía nutricional está vigente desde 1937. Ahora completamente actualizada, esta guía fácil de usar entrega información sobre el valor nutricional de las comidas y menciona más de 8,500 comidas comunes, organizadas por grupos de alimentos.
- 2 ***Base de Datos de Nutrientes de Referencia Estándar***, por el Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta base de datos tiene listas de nutrientes de los alimentos y usted puede buscar nutrientes específicos como calcio, fósforo, tiamina, vitaminas B, etc. Las listas están disponibles en orden alfabético o, según el contenido nutricional, de mayor a menor. Visite el sitio web en <http://ndb.nal.usda.gov/>.

Otros recursos:

- 1 ***Help, I Need Dialysis!*** por Dori Schatell, MS, y el Dr. John Agar (Ayúdenme, necesito diálisis) (Medical Education Institute, 2012, http://www.lifeoptions.org/help_book, ISBN-13: 978-1937886004) Un libro fácil de leer, lleno de referencias, que trata sobre el impacto que tiene cada tipo de diálisis; incluye límites de dieta y de líquidos para cada tipo de diálisis.
- 2 ***AAKP Nutrition Counter: A Reference for the Kidney Patient*** (Contador nutricional de AAKP: Una referencia para el paciente renal), por la Asociación Estadounidense de Pacientes Renales (AAKP, American Association of Kidney Patients). Si desea más información, llame al (800) 749-2257 o descargue una copia de su sitio web en www.aakp.org/brochures/nutrition-counter/. Hay otros recursos de dieta renal disponibles en el sitio web www.aakp.org/aakp-library/dsp_dialysisCats.cfm?cat=7.
- 3 ***Coma bien para sentirse bien durante el tratamiento de hemodiálisis***, por el Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Enfermedades Renales y Urológicas (NKUDIC). Si desea más información, llame gratuitamente al (800) 891-5390, envíe un correo electrónico a nkudic@info.niddk.nih.gov o visite el sitio web en kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/eatright/index.htm. (También disponible en español.)

Sitios web:

- 1 La guía *DaVita Diet Helper* (*Ayuda para la dieta de DaVita*) le permitirá planificar los alimentos de un día o una semana para cualquier tipo de diálisis. Es fácil y eficaz y está disponible gratuitamente en el sitio web www.davita.com/diethelper.
- 2 *Kidney Helper Potassium and Phosphorus Guides* (Guías de potasio y fósforo de Kidney Helper) en el sitio web <http://www.medhelpexpress.com/products/Kidney-HELPER-Potassium-and-Phosphorus-Guides-%252d-Combo-Pack.html>.
- 3 *Renal Diet Menu Maker* (Hacedor de menús para dieta renal) en el sitio web www.andrew.cmu.edu/~sorensen/.
- 4 *The Well-Nourished Patient* (El paciente bien alimentado): vínculos del sitio web RenalWeb en www.renalweb.com/topics/out_nutrition/nutrition.htm.
- 5 La Fundación Nacional del Riñón tiene información sobre la dieta y la nutrición en el sitio web http://www.kidney.org/atoz/atozTopic_Nutrition-Diet.cfm, incluida la publicación *Kidney Kitchen* con recetas para dietas de personas diabéticas, con ERC y dializadas.



Tenga presente

El uso de la Escuela de temas relacionados al riñón no reemplaza la necesidad de analizar con el equipo de atención médica su atención y opciones.

Exención de responsabilidad legal

La información que se encuentra en el sitio web o en las páginas impresas de Life Options, lo que incluye a la Escuela de temas relacionados al riñón, se entrega “tal como está”, y en la medida que lo permita la ley, el programa de rehabilitación de Life Options, Medical Education Institute, Inc. y sus filiales, empleados, funcionarios, directorio o accionistas, no garantizan de ninguna forma, expresa o implícitamente, lo que incluye entre otros, cualquier garantía de estado, calidad, rendimiento, comercialización, idoneidad para un propósito en particular o no infracción, en relación con información, servicios o productos proporcionados a través de o en relación con el sitio web o las páginas impresas de Life Options. En la medida que lo permita la ley, el programa de rehabilitación de Life Options, Medical Education Institute, Inc. rechazan cualquier responsabilidad a causa de daños o lesiones provocados por cualquier falla en el desempeño, error, omisión, eliminación, defecto, acceso a, alteración de, o uso de registros, ya sea como resultado de un incumplimiento de contrato, comportamiento doloso, negligencia o debido a cualquier otra causal de demanda. El contenido del sitio web y las páginas impresas de Life Options, el que incluye entre otros, textos, gráficos e íconos, constituye material con marca registrada de propiedad y bajo el control de Medical Education Institute, Inc. *El presente no le otorga a usted ninguna autorización para editar en su totalidad ni en parte, contenido, gráficos, ilustraciones, fotografías ni íconos de Life Options ni de la Escuela de temas relacionados al riñón.* (Modificado en marzo de 2015)

