

Come alimentos saludables durante la diálisis

Usa esta tabla que te ayudará a saber qué comer y beber durante la diálisis

- Come alimentos con alto contenido de proteínas.
- Evita los alimentos con mucha sal. Ten en cuenta que la mayoría de la sal que comemos se encuentra en los alimentos envasados o procesados. Usa hierbas, especias y otros condimentos en lugar de sal.
- Evita los alimentos que tienen mucho potasio o fósforo.
- Habla con tu médico sobre cuánto líquido puedes beber.

	Puedes comer:	Trata de evitar:
Carnes	<p>3 a 6 onzas en cada comida. 3 onzas es como el tamaño de la palma de la mano. Habla con tu nutricionista para ver cuál es la cantidad de proteínas para ti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba pescado, pollo, pavo, carne de res, cerdo o huevos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Camarones congelados • Nueces, frijoles secos, lentejas, guisantes y mantequilla de maní. Todos contienen mucho potasio y fósforo.
Lácteos	<p>No más de 1/2 taza de yogur o 1 onza de queso (el tamaño de un dado) por día.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La leche tiene mucho fósforo. Trata de reemplazarla por leche de coco, avena, arroz o almendra. • Trata de comer mantequilla, queso crema, crema de leche, ricota, queso brie y toppings no lácteos. Todos tienen poco fósforo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche. La leche tiene mucho fósforo. No bebas demasiada.
Frutas	<p>2 a 3 porciones diarias de frutas con poco potasio. Todas las frutas tienen potasio, pero algunas tienen más que otras.</p> <p>Prueba una de las siguientes frutas que equivalen a 1 porción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 pera • 1/2 taza de ananá o ensalada de frutas en lata. Escurre el jugo antes de comerlos. • 1 ciruela, mandarina, manzana o durazno pequeños • 1 rodaja pequeña de sandía • 1/2 taza de bayas • 10 cerezas • 15 uvas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas con mucho potasio, como naranja, kiwi, nectarinas, melón cantalupo, melón rocío de miel, pasas y frutos secos, ciruelas, bananas y mango. • Jamás comas carambola



	Puedes comer:	Trata de evitar:
Vegetales	<p>2 a 3 porciones diarias de vegetales con poco potasio. Todos los vegetales tienen potasio, pero algunos tienen más que otros. Trata de comer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brócoli, zanahoria, repollo, coliflor, apio, chauchas y judías verdes, pepino, ajo, berenjena, cebolla, rábano y rabanitos, berro, zucchini, calabacín amarillo, lechuga y pimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Papa, incluso papas fritas o de copetín • Tomates, incluso salsa o pasta de tomates • Calabaza, zapallo, espárragos, avocado, remolacha, hojas de remolacha, espinaca hervida, chirivía y nabo sueco
Cereales y pan	<p>La mayoría de las personas necesitan de 6 a 11 porciones diarias. Habla con tu nutricionista para saber cuál es la cantidad correcta para ti. Intenta comer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trigo sarraceno, cebada perlada y trigo burgol • Quinoa, arroz integral, avena y pan de trigo en pequeñas cantidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Semillas y hojas de amaranto
Bebidas	<p>Habla con tu médico para saber cuánto puedes beber por día. Si necesitas limitar la cantidad de líquido que bebes, sigue estos consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bebe agua limonada o agua de pepino • Chupa hielo en lugar de tomar una bebida • Masca chicle o chupa caramelos duros • Come frutas muy frías o congeladas • Enjuágate la boca con agua o enjuague bucal, pero no los tragues 	<ul style="list-style-type: none"> • Sodas oscuras • Bebidas hechas con leche, caramelo o chocolate • Todos los jugos de fruta
Suplementos o vitaminas	<p>Habla con tu nutricionista para saber qué tipos de multivitamínicos son buenos para ti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregúntale a tu médico sobre el quelante de fosfato. Puede ayudar para que puedas comer alimentos con mucho fósforo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar remedios herbales o suplementos sin antes hablar con tu médico.

Tenemos nutricionistas en todos los centros de salud de CHN para ayudarte a hacer pequeños cambios para lograr **grandes** resultados. ¡Haz hoy mismo una cita para nuestro asesoramiento **gratuito y de bajo costo!**