

## Nutrición para la enfermedad renal crónica (ERC) en etapa 3

Aprenda cómo manejar su salud y nutrición cuando vive con ERC en etapa 3.

### Realice cambios en su estilo de vida para retrasar el daño a sus riñones:

- Bajar la presión arterial
- Controlar el azúcar en sangre
- Tener niveles saludables de colesterol
- Mantener un peso saludable

### Recuerde las 3 nutrientes: proteína, fósforo y potasio.

**1 Proteína:** A limitar la cantidad de proteínas que consumes es importante para disminuir los efectos de la insuficiencia renal. Siga una dieta baja en proteínas. La cantidad de proteína que consume en cada comida no debe ser mayor que el tamaño de una baraja de cartas.

Las buenas fuentes de **proteína magra** incluyen:



Pollo sin piel



Pescado



Pavo

Considere comer más proteínas de **origen vegetal**:



Frijoles



Lentejas



Nueces



Tofu



Quinoa

**2 \*Fósforo:** A controlar la cantidad de alimentos ricos en fósforo que consume es importante para prevenir el daño a los huesos. Limite la cantidad de comida processada y envasada con fósforo, aditivos y conservantes, como los lácteos (leche, queso y yogur) a 1 al día.

Si es posible, **evite** comer estos alimentos:



Té helado embotellado



Carnes procesadas (de sándwich)



Pudín y salas instantáneos



Queso crema

**\*Potasio:** El exceso de potasio puede ser perjudicial para el corazón. Limite el consumo de alimentos ricos en potasio.

Aquí hay una lista de alimentos con **alto y bajo contenido de potasio** para elegir:

**Alimentos altos en potasio a limitar:**

Calabaza bellota	Papas blancas
Plátano (1/2 o mas)	Batata/Camote
Melón	Arroz integral
Dátiles y pasas	Tomates
Frutos secos	Acelga
Pomelo/jugo	Espinacas
Remolacha	Granola
Hoja de remolacha	Pretzels
Melón verde	Papitas
Kiwi	Galletas
Mango	Pan integral
Naranja/jugo	Alimentos congelados y precocinados
Papaya	Sustituto de sal (si usa el ingrediente KCL "NuSalt")
Granada/jugo	
Ciruela pasa/jugo	

**Alimentos bajos en potasio para disfrutar:**

Manzana/jugo	Verduras mixtas
Puré de manzana	Col rizado
Moras	Lechuga
Arándanos	Apio
Frambuesas	Perejil
Fresas	Guisantes
Cerezas	Pimientos
Arándanos rojos	Rábano
Cóctel de frutas	Berro
Uvas/jugo	Calabacín
Mandarinas	Hongos crudos (1/2 taza)
Peras y ciruelas	Cebollas
Piña/jugo	Vainitas
Mandarina (1)	Espárragos
Sandía (1 taza)	Pan blanco

## ¿Qué es la lixiviación?

**La lixiviación** es una forma de extraer el potasio de algunas verduras altas en potasio. No lo eliminará por completo, así que deberá limitar la cantidad que consume. Siga estos pasos para lixiviar papas, batatas, zanahorias, remolachas, y calabaza:

1. Pele las verduras y colóquelas en agua fría para que no se oscurezcan.
2. Córte las en trozos pequeños de 3 mm de grosor.
3. Enjuágales con agua tibia por unos segundos.
4. Déjelas en remojo durante al menos 2 horas en agua tibia. Use 10 veces más agua que la cantidad de verduras.
5. Vuelva a enjuagarlas con agua tibia por unos segundos.
6. Cocine las verduras con 5 veces más agua que la cantidad de verduras.

**\*Siempre consulte con su médico para ver cuáles son sus niveles de fósforo y potasio para vigilar la cantidad de fósforo y potasio que ingiere a través de los alimentos.**



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community  
Healthcare Network