

Alimentación Renal: ¿Por dónde empiezo?

En general, los pacientes con insuficiencia renal deben:

1. Seguir una alimentación baja en sodio

Para alcanzar esta meta:

- a. Lee la etiqueta nutricional. Prefiere productos con 140 mg de sodio o menos por porción.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 package (255g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 140mg	
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 7g	

**140 mg
de sodio
o menos**

- b. **Evita:** exceso de sal, sustitutos de sal, adobo, cubitos, sazón, salsas para pastas, salsas BBQ, salsa soya.
Prefiere para cocinar: hierbas, especias, sofrito, ajo, cebolla, limón, aceite, vinagre, pasta de tomate, achiote, caldos bajos en sodio.
- c. **Evita:** quesos procesados, embutidos (hot dog, corned beef, jamonilla, salchichas), cortes fríos (jamón, salami), bacalao, carnes ahumadas o curadas.
Prefiere: quesos bajos en sodio, huevo, aves y pescados frescos.
- d. **Añade:** más frutas frescas o enlatadas y vegetales frescos o congelados.
- e. **Prefiere** comer en tu hogar. La mayoría de las comidas fuera del hogar son altas en sodio. Si vas a comer fuera, prefiere lugares donde te preparen la comida en el momento y pide que te la preparen sin sal.



¿Sabías qué?

1 cucharadita
de sal tiene
2,300 mg
de sodio

2. Seguir una alimentación baja en proteínas

El requisito de proteína diario se determina considerando su peso ideal. Puede variar entre 50-70 gramos diarios. El 50% de la proteína debe ser de alto valor biológico.

Fuentes de Proteína de alto valor biológico	Cantidad de Proteína por porción (g)
2 onzas Pollo, Pavo o Pescado	14
10 Camarones Grandes	14
½ taza Edamame	8
2 cucharadas Mantequilla de maní	8
¼ taza Almendras	8
1 Huevo grande	7
1 onzas Queso	7
1/3 taza Habichuelas rojas	7
½ taza Garbanzos	6
4 onzas Leche	4
3 onzas Yogur sin sabor	4
1/4 taza Walnuts	4
¼ taza Pecanas	2
3 cucharadas Humus	2

Referencia: Academy of Nutrition and Dietetics (2015) Making Choices: Meal Planning for People with Diabetes and Chronic Kidney Disease Stage 3 and 4.

En etapas más avanzadas (GFR menor de 30 ml/min/1.73 m²), puedes necesitar ajustes adicionales en tu plan de alimentación como restricciones de potasio, fósforo y líquidos.

Para un plan de alimentación individualizado haga una cita inicial conmigo.

Porque mi pasión es guiarte hacia una MEJOR alimentación.

Lcda. María Eugenia Rodríguez • Board Certified as Specialist in Renal Nutrition
Tel. 787-402-7304 • [f/menutritionpr](https://www.facebook.com/menutritionpr) • www.menutritionpr.com

ME
nutrition