

Guía de comestibles para ERC

Siguiendo una dieta de proteína controlada

Para las personas con enfermedad renal crónica (ERC), se recomienda encarecidamente un cambio a una dieta baja en proteínas. Al limitar la cantidad de proteína en sus comidas diarias, sus riñones no trabajan en exceso. Y cuando se combina con la terapia cetoadánica, una dieta controlada a las proteínas puede ralentizar la progresión de la ERC.1

Un cambio de dieta no tiene por qué ser aburrido o insípido. Con un poco de creatividad, una dieta proteica controlada puede ser agradable y deliciosa.

Para ayudarlo a mantenerse constante, tenga en cuenta que existen algunas reglas esenciales al preparar la comida o salir a comer.

Nunca es tarde para empezar



TEGA CUIDADO CON SU INGESTA DE PROTEÍNA

p.ej. limite las carnes, huevos, legumbres, productos lácteos, productos de soja, nueces y semillas.

CONSUMA BAJAS CANTIDADES DE SODIO

p.ej. sal, alimentos procesados

MINIMICE LAS CANTIDADES DE FOSFATO

p.ej. se encuentra en mariscos, cereales, chocolate, alimentos procesados

MANTENGA SUFICIENTES CALORÍAS PARA PASAR EL DÍA

Mi lista de compras



Consejos de compras inteligentes:

Compre frutas y verduras de temporada. Verifique el contenido oculto de sodio o fosfato. Use especias y hierbas para darle más sabor.

Cantidad (g) de proteína / ración de 100 g

cantidad (kcal) de calorías / ración de 100 g

Disfrute de estas comidas

Frutas (Crudas)

Pera 0.3/44

Mango 0.7/57

Sandía 0.5/31

Bayas p.ej. fresa 0.6/30

Durazno 1/33

Lichi 0.9/58

Manzana 0.6/51

Banana 1.2/81

Naranja 0.8/36

Piña 0.4/41

Vegetales (Crudos)

Verduras de hoja verde p.ej. lechuga 1.2/11

Zanahoria 0.7/30

Calabacín 1.8/18

Pimiento morrón 0.8/21

Tomate 0.5/14

Papa 1.7/68

Repollo Blanco 1.2/24

Pepino 1/14

Champiñón 1/7

Granos Revise la etiqueta. Lo mejor es buscar granos con bajo contenido de proteínas.

Arroz blanco, cocido 2.8/131

Pasta cocida 5.5/169

Pan blanco tostado 7.9/219

Grasas

Aceite de oliva 0/899

Aguacate 1.9/190

Aceite de coco 0/899

Manteca sin sal 0.6/744



menos es más Limite estos alimentos

Los valores que se muestran a continuación representan proteína (g) / ración de 100 g

PRODUCTOS LÁCTEOS quesos (9.4), gouda (25.3), parmesano (36.2), yogur natural (5.7)

CARNES (A LA PLANCHA) pechuga de pollo (32), ternera (29.1), cerdo (33.9)

PESCADO Y MARISCOS (AL HORNO) atún (24 g), gambas (19 g), salmón (20 g)

HUEVOS revueltos (14.6)

LEGUMBRES (HERVIDAS EN AGUA SIN SAL) frijoles (8.8), guisantes (6.9), lentejas (7.6), garbanzos (8.4)

NUECES avellana (14.1), nuez (14.7), almendra (21.1), anacardo (17.7), cacahuete (25.8)

SEMILLAS pipas de calabaza (24.4), pino (14), girasol (19.8)

PRODUCTOS DE SOJA tofu (8.1), leche de soja 100 ml (2.4)