



Cómo aprovechar al máximo las opciones de proteínas con la ERC

Lo que come y bebe, y las cantidades, puede tener impacto en su salud renal y en cómo se siente. Cuando elige proteínas, es mejor elegir opciones de origen vegetal o proteínas animales magras o frescas, y evitar las comidas rápidas o procesadas. Asegúrese de controlar el tamaño de las porciones y la frecuencia con la que consume alimentos ricos en proteínas, especialmente si su médico recomienda limitar las proteínas. Si tiene preguntas sobre la cantidad correcta de proteínas para usted, su médico y su dietista renal pueden ayudarle.

Mejores opciones de proteínas

Proteínas de origen vegetal:

- /// Soja, tofu
- /// Frijoles
- /// Semillas
- /// Lentejas
- /// Trigo integral
- /// Nueces
- /// Mantequilla de maní
- /// Arroz integral
- /// Guisantes
- /// Habichuelas verdes
- /// Garbanzos

Proteínas de origen animal:

- /// Pollo
- /// Pavo
- /// Pescado
- /// Mariscos
- /// Carne de res
- /// Cerdo
- /// Huevos
- /// Lácteos y queso fresco



CONOZCA SUS VALORES

Mi ingesta de proteínas objetivo para el día es _____ **gramos**

Proteínas que debe evitar

- /// Perros calientes o salchichas de maíz
- /// Comidas rápidas
- /// Croquetas/tiras de pollo precocidas o congeladas
- /// Bastones de pescado
- /// Salchichas para el desayuno y sándwiches congelados para el desayuno
- /// Tocino
- /// Hamburguesas congeladas
- /// Fiambres
- /// Comidas preelaboradas o congeladas que contengan carne (como burritos)



MANTENGA SU INGESTA DE PROTEÍNAS EN EL CAMINO CORRECTO

Trabaje con su dietista para crear un plan de alimentos hiperproteico y visite [FreseniusKidneyCare.com/EatingWellWithCKD](https://www.freseniuskidneycare.com/EatingWellWithCKD) para obtener ideas y consejos.

Los 5 mejores consejos sobre proteínas para una dieta para la ERC

Es importante elegir la cantidad correcta de proteína para proteger mejor los riñones. Tenga en cuenta que sus elecciones de proteínas también pueden contener potasio, fósforo y sodio. Su médico o dietista pueden ayudarle a tomar las mejores decisiones para usted.



Considere las proteínas de origen vegetal

Los alimentos de origen animal no son las únicas fuentes de proteína. Los vegetales también tienen proteínas. Al considerar qué proteína incluir en su comida, tiene una variedad de opciones para elegir, entre ellas, opciones a base de plantas como frijoles, lentejas e incluso mantequilla de maní. Recuerde que incluso al elegir proteínas de origen vegetal, es importante asegurarse de que está comiendo la cantidad adecuada para proteger sus riñones.



Revise las etiquetas de información nutricional

Es importante saber cuánta proteína hay en cada porción de alimento para que pueda obtener la cantidad correcta de proteína en su dieta todos los días.



Agregue fibra a su dieta

Elegir proteínas de origen vegetal le ayudará a incluir más fibra en su dieta, lo que ayuda a controlar el azúcar en la sangre y mantiene sus intestinos contentos.



Evite los suplementos proteicos

Con la enfermedad renal, es importante asegurarse de no consumir demasiada proteína en un día. Evite los suplementos proteicos, como polvos proteicos, batidos y barras, a menos que se lo indique su médico o dietista.



Limite el consumo de comidas rápidas y alimentos procesados

Elija proteínas de la lista “mejores opciones de proteínas” que se encuentra al otro lado de este folleto. Estas opciones le ayudarán a satisfacer sus necesidades de nutrientes y limitarán el sodio agregado, el fósforo y las grasas no saludables.