



# Mis alimentos que puedo elegir

Los alimentos que usted elige son importantes para ayudarlo a sentirse de la mejor manera posible. Use esta lista de más de 100 opciones excelentes de alimentos como una guía de consulta rápida y una lista de compras. Según su tratamiento de diálisis y su salud general, sus necesidades de potasio variarán. Es importante hablar con su dietista para aprender más sobre buenas elecciones de alimentos y cómo puede comer los alimentos que tanto le gustan.

## Proteína:

*Tamaño de la porción: ½ taza o de 3 a 5 onzas, cocida*

- Frijoles
- Carne de res
- Pollo
- Edamame
- Huevos (enteros o claras)
- Pescado
- Cordero
- Lentejas
- Cerdo
- Tofu
- Pavo
- Ternera
- Carne de caza

*La carne completamente natural y fresca es mejor. Las carnes bajas en sodio, congeladas o enlatadas (enjuagadas) también son aceptables. Limite las carnes curadas y las carnes frías. Los frijoles, las edamames y las lentejas tienen mayor contenido de potasio.*

## Pan, cereales y granos:

*Tamaño de la porción: 1 rodaja, 1 trozo o ½ taza*

- Bagel (medio)
- Barra de pan
- Cereales
- Tortilla de maíz
- Cuscús
- Panecillo inglés (medio)
- Avena tradicional o cortada
- Pasta
- Pita (media)
- Quinua
- Arroz
- Pasteles de arroz
- Crema de trigo cocida
- Sémola cocida

## Frutas:

*Tamaño de la porción: 1 trozo pequeño o ½ taza*

- Manzana
- Damasco
- Aguacate
- Banana
- Arándanos azules
- Frutipan

- Melón
- Cerezas
- Frutas deshidratadas (manzanas, arándanos azules, cerezas, coco, arándanos rojos)
- Uvas
- Guayaba
- Melón chino
- Jaca
- Kiwi
- Lichi
- Mango
- Nectarina
- Naranja
- Papaya
- Maracuyá
- Durazno
- Pera
- Caqui
- Piña
- Plátano
- Ciruela
- Granada
- Frambuesas
- Sapodilla
- Fresas
- Mandarina
- Sandía

Los alimentos mencionados están basados en los datos nutricionales promedio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para obtener detalles adicionales, hable con su dietista.

*Elija frutas frescas, enlatadas o congeladas. Si son deshidratadas, solo ¼ de taza.*

## Verduras:

*Tamaño de la porción: ½ taza de verduras frescas o cocidas o 1 taza de verduras de hojas crudas*

- Alcachofa
- Espárragos
- Brotes de soja
- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Acelga
- Repollo chino
- Maíz
- Pepino
- Berenjena
- Judías verdes o amarillas
- Verduras de hojas verdes
- Jicama
- Col rizada
- Colirrábano
- Puerros
- Lechuga
- Champiñones
- Quimbombó
- Cebolla
- Chirivía
- Guisantes
- Pimientos
- Papas
- Calabaza
- Rábano
- Rutabaga
- Espinaca
- Calabacín (todos los tipos)
- Tomate
- Productos de tomate (jugo bajo en sodio, pasta, puré, salsa)

- Nabos
- Castañas de agua
- Batatas
- Yuca/mandioca
- Zucchini

## Líquidos:

*Tamaño de la porción: 4 onzas*

- Jugo de fruta 100 % natural (todos los tipos)
- Café recién preparado
- Té recién preparado (negro, a base de hierbas)
- Limonada recién exprimida
- Néctares (damasco, guayaba, mango, papaya, durazno, pera)
- Soda (club, lima limón)
- Agua (con gas, del grifo)

## Postres y refrigerios:

*Tamaño de la porción: 1 trozo, ⅛ de pastel o ½ taza*

- Cuero de frutas completamente naturales
- Galletas con formas de animales
- Puré de manzana
- Barras de frutas congeladas
- Cocteles de fruta
- Postres caseros (como pastel o tarta de fruta)
- Nieves de fruta
- Nueces, semillas y mantequillas de nueces naturales (2 cucharadas)
- Cuadrados de Rice Krispies
- Sorbete
- Refrigerios sin sal (galletas, totopos de pita, palomitas de maíz, pretzels, totopos de tortilla)

## Lácteos:

*Tamaño de la porción: 1 rodaja o ½ taza*

- Queso (natural: brick, brie, leyden, cheddar, cheshire, colby, geitost, de cabra, monterey jack, mozzarella, muenster, neufchatel, ricota, suizo)
- Queso cottage
- Yogur griego
- Leche y sustitutos de la leche (de almendra no enriquecida, de arroz, de soya)

## Condimentos, grasas y aderezos:

*Tamaño de la porción: varía*

- Pimienta negra
- Crema
- Queso crema
- Hierbas secas y frescas
- Ajo
- Salsa de carne casera
- Miel
- Salsa picante
- Mermelada/jalea
- Kétchup
- Jugo o cáscara de limón y lima
- Mayonesa/pasta para sándwich
- Mostaza
- Aceites (de canola, de oliva, de cártamo, vegetal)
- Cebolla
- Pico de gallo
- Salsa
- Crema agria
- Salsa agridulce
- Pepinillos dulces
- Margarina/mantequilla sin sal
- Vinagre