



# 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 con poco contenido de 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 rebanada, 1 trozo o ½ taza*

- Bagel (medio)
- Barra de pan
- Cereal
- 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
- Arándanos azules
- Cerezas
- Frutas deshidratadas (manzanas, arándanos azules, cerezas, coco, arándanos rojos)
- Uvas
- Lichi
- Pera
- Caqui
- Piña
- Ciruela
- Frambuesas
- Fresas
- Mandarina
- Sandía

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

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.

## Verduras:

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

- Espárragos
- Brotes de soja
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Tomates cherry
- Maíz
- Pepino
- Berenjena
- Judías verdes o amarillas
- Verduras de hoja verde (col berza, hojas de mostaza, hojas de nabo)
- Jicama
- Col rizada
- Puerros
- Lechuga
- Champiñones
- Quimbombó
- Cebolla
- Guisantes (verde, dulce, tirabeque)
- Pimientos (verde, rojo, amarillo, jalapeño)
- Rábano
- Rutabaga
- Espinaca (cruda)
- Calabaza (espagueti, amarilla)
- Nabos
- Castañas de agua

## Líquidos:

*Tamaño de la porción: 4 onzas*

- 100 % jugo de fruta (manaza, arándanos rojos, uva, piña)
- 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, ⅓ 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