



## Consejos para comer bien durante los días festivos

Los días festivos son un momento para disfrutar de los alimentos con la familia y los amigos. En este día festivo, elija alimentos que no perjudiquen los riñones y tenga presente el tamaño de su porción.



Recuerde estos consejos para comer bien y sentirse de la mejor manera:

- /// **Elija un plato más pequeño** para ayudar a controlar el tamaño de las porciones.
- /// **Tome su bebida despacio** para ayudar a manejar los líquidos.
- /// **Limite la sal** y los alimentos salados.
- /// **Recuerde tomar los quelantes de fosfato con la comida.** Desempeñan una función importante para mantener sus niveles equilibrados.
- /// **¡Elija primero las proteínas!** Tenga como objetivo entre 3 y 5 onzas de pavo, pollo, pescado u otro alimento alto en proteínas.
- /// **Termine la comida con una excelente elección de postre,** lo que incluye pastel de manzana, cereza, durazno o pastel de fruta. La torta de libra y las galletas de azúcar también son elecciones deliciosas.
- /// **¿Quiere más de sus favoritos del día festivo?** Espere 10 minutos y si todavía tiene hambre, vuelva a buscar más proteínas.
- /// **Ofrezca llevar un plato** para compartir que será saludable para usted y excelente para todos.
- /// **Cocine los alimentos de los días festivos desde cero** para reducir el contenido de sodio que se encuentra, a menudo, en los alimentos precocidos.



**VEA NUESTRAS EXCELENTES RECETAS PARA LOS DÍAS FESTIVOS**

¡Pruebe hoy una receta sabrosa, que no perjudica los riñones!

[www.FreseniusKidneyCare.com/Recetas](http://www.FreseniusKidneyCare.com/Recetas).