



Mis alimentos para elegir

Los alimentos que elija son importantes para ayudarlo a sentirse mejor. Utilice esta lista de más de 100 excelentes opciones de alimentos como guía de referencia rápida y lista de compras. Según su tratamiento de diálisis y la salud general, sus necesidades de potasio variarán. Es importante que hable con su dietista para obtener más información sobre cuáles son las buenas opciones de alimentos y cómo puede comer la comida que ama.

Proteína:

Tamaño de la porción: ½ taza o 3 a 5 onzas (en cocido)

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

La mejor opción es la carne fresca y totalmente natural. Las carnes con bajo contenido de sodio, congeladas o enlatadas (enjuagadas) también son aceptables. Limite las carnes curadas y de delicatessen. Los frijoles, el edamame y las lentejas son más altos en potasio.

Pan, cereal, y granos:

Tamaño de la porción: 1 rebanada, 1 trozo o ½ taza

- Bagel (mitad)
- Pan de molde
- Cereales
- Tortilla de maíz
- Cuscús
- Muffin inglés (medio)
- Avena tradicional o cortada en acero
- Pasta
- Pan pita (medio)
- Quinua
- Arroz
- Pasteles de arroz
- Crema de trigo de cocción lenta
- Sémola de maíz de cocción lenta

Frutas:

Tamaño de la porción: 1 trozo pequeño o ½ taza

- Manzana
- Arándanos azules
- Cerezas
- Frutas deshidratadas (manzanas, arándanos, cerezas, coco, arándanos rojos)
- Uvas
- Limón amarillo
- Limón verde
- Lichi
- Pera
- Caqui (palosanto)
- Piña
- Ciruela
- Frambuesas
- Fresas
- Mandarina
- Sandía

Elija frutas frescas, congeladas o enlatadas. Si está deshidratada, solo ¼ de taza.

Evite la fruta de estrella (carambola), que es perjudicial (tóxica) para las personas que tienen enfermedad renal.

Verduras:

Tamaño de la porción: ½ taza fresca o cocida o 1 taza de hoja cruda

- Brotes de alfalfa
- Espárragos
- Brotes de bambú
- Brotes de soja
- Brócoli
- Col
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Tomates cherry
- Maíz (½ taza o ½ mazorca)
- Pepino
- Berenjena
- Frijoles verdes o encerados
- Verduras (repollo, mostaza, nabo)
- Jícama
- Col rizada
- Puerros
- Lechuga
- Champiñones (crudos)
- Ocra (quimbombó)
- Cebolla
- Arvejas (chícharos) (verdes, dulces, de nieve)
- Pimientos (verdes, rojos, amarillos, jalapeño)
- Rábano
- Espinaca (cruda)
- Calabaza (espagueti, amarillo)
- Nabos
- Castañas de agua (enlatadas)

Líquidos:

Tamaño de la porción: 4 onzas

- 100 % jugo de frutas (manzana, arándano rojo, uva, piña)
- Café recién hecho
- Té recién hecho (negro, de hierbas)
- Limonada recién exprimida
- Jugos (albaricoque, guayaba, mango, papaya, durazno, pera)
- Refrescos (gaseosas) (club, lima limón)
- Agua (con gas, de grifo)

Postres y refrigerios:

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

- Láminas de fruta deshidratada totalmente natural
- Galletas de animales
- Salsa de manzana
- Barritas de fruta congeladas
- Cóctel de frutas
- Postres caseros (como pastel o tarta de frutas)
- Sorbete italiano
- Frutos secos, semillas y mantequillas naturales de frutos secos (2 cucharadas)
- Barras de Rice Krispies
- Sherbet
- Refrigerios sin sal (galletas, chips de pita, palomitas de maíz, pretzeles, chips de tortilla)

Lácteos:

Tamaño de la porción: 1 rebanada o ½ taza

- Queso (natural: ladrillo, Brie, alcaravea, cheddar, Cheshire, Colby, gjetost, cabra, Monterey, mozzarella, Muenster, Neufchâtel, ricota, Swiss)
- Queso Cottage
- Yogur griego
- Lácteos y sustitutos de la leche (almendra no enriquecida, arroz, soja)

Condimentos, grasas y aliños:

Tamaño de la porción: varía

- Pimienta negra
- Crema
- Queso crema
- Hierbas secas y frescas
- Ajo
- Salsa espesa de carne (casera)
- Miel
- Salsa picante
- Mermelada/jalea
- Ketchup
- Jugo o ralladura de limón verde o amarillo
- Mayonesa/salsa para untar
- Mostaza
- Aceites (canola, oliva, cártamo, vegetal)
- Cebolla
- Pico de gallo
- Salsa
- Crema agria
- Salsa agridulce
- Pepinillos encurtidos
- Mantequilla/margarina sin sal
- Vinagre