

Aprovechar al máximo las opciones proteicas

Lo que come y lo que bebe, y en qué cantidad, puede afectar a la salud de los riñones y a cómo se siente. Al elegir proteínas, opte por opciones vegetales o frescas de origen animal y limite los alimentos procesados o la comida rápida. Dado que las necesidades proteicas varían, consulte con su médico o dietista renal para determinar la cantidad adecuada para usted.

Mejores opciones proteicas

Proteínas de origen vegetal:

- ✓ Soja, tofu
- ✓ Frijoles
- ✓ Lentejas
- ✓ Frutos secos
- ✓ Mantequilla de cacahuete
- ✓ Garbanzos

Proteínas de origen animal:

- ✓ Pollo
- ✓ Pavo
- ✓ Ternera
- ✓ Carne de caza
- ✓ Mariscos
- ✓ Carne de res
- ✓ Carne de cerdo
- ✓ Huevos
- ✓ Lácteos y queso natural



Conozca sus números

Mi objetivo de ingesta diaria de proteínas es de
_____ gramos.

Proteínas que deben evitarse

- ✓ Salchichas o perritos de maíz
- ✓ Comida rápida
- ✓ Nuggets/tiras de pollo precocinadas o congeladas
- ✓ Palitos de pescado

- ✓ Salchichas y sándwiches congelados para el desayuno
- ✓ Tocino
- ✓ Hamburguesas congeladas

- ✓ Comidas preparadas o congeladas que contienen carne
- ✓ Embutidos
- ✓ Proteínas muy condimentadas, saladas o en salmuera

Porciones comunes de proteínas



3 onzas de carne
(pollo, pescado o res)
21 gramos



2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
8 gramos



1/2 taza de frijoles/legumbres
7 gramos



1 huevo
7 gramos

El poder de las proteínas: 5 consejos que marcan la diferencia



1. Elija una variedad de proteínas

A la hora de decidir qué proteína incluir en su comida, tiene varias opciones, entre ellas opciones de origen vegetal como las lentejas e incluso la mantequilla de cacahuete.



2. Lea las etiquetas nutricionales

Es importante elegir la cantidad adecuada de proteínas para proteger mejor los riñones. Fíjese en las proteínas por ración y lea la etiqueta nutricional para ver los ingredientes agregados. Evite los alimentos con sodio y limite el fósforo, ya que pueden afectar a la salud de sus riñones.



3. Agregue fibra a su dieta

Las proteínas de origen vegetal aportan fibra, que favorece la salud intestinal, estabiliza los niveles de azúcar en sangre y puede ayudar a reducir la inflamación.



4. Considere los suplementos proteicos

Si tiene una enfermedad renal, asegúrese de consumir la cantidad adecuada de proteínas. Algunos suplementos pueden ayudar, pero no todos son adecuados para usted; consulte primero a su médico o dietista renal.



5. Limite los alimentos procesados y la comida rápida

Estos alimentos pueden tener proteínas, pero a menudo contienen demasiado sodio y fósforo. Elija opciones de la lista "mejores opciones proteicas".



Conocer las porciones le ayuda a controlar las proteínas. Pregunte a su dietista renal cuáles son sus necesidades diarias de proteínas. Encuentre más consejos y recetas para una alimentación saludable para los riñones en FreseniusKidneyCare.com/Eating-Well.