

# 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**.