

Agregar alimentos de origen vegetal a su plato

Incluir más frutas, verduras, legumbres, semillas, frutos secos y cereales integrales le ayuda a obtener los nutrientes que necesita para sentirse mejor. Las comidas, los refrigerios y los postres a base de plantas aportan sabor, fibra y beneficios para los riñones.



Beneficios de una dieta basada en plantas

Las dietas basadas en plantas son ricas en fibra y nutrientes antiinflamatorios que ayudan a:

- ✓ Ralentizar la progresión de la enfermedad renal
- ✓ Aumentar la fuerza muscular con menos esfuerzo para los riñones
- ✓ Mejorar la presión arterial y reducir la inflamación
- ✓ Disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer
- ✓ Promover un peso saludable y la salud intestinal
- ✓ Reducir la necesidad de tomar algunos medicamentos

Empiece de a poco con cambios sencillos

- ✓ Elija cereales integrales, como el arroz integral, en lugar de productos de cereales refinados o muy procesados (como las galletas).
- ✓ Agregue una fruta o verdura en cada comida, como zanahorias o bayas.
- ✓ Una vez a la semana, pruebe una nueva proteína de origen vegetal como sustituto saludable para los riñones.
- ✓ Mezcle proteínas: use una porción de mitad carne y mitad frijoles para potenciar el sabor a la vez que favorece la salud de los riñones.
- ✓ Agregue color a las comidas: agregue verduras como pimientos o espinaca a los sándwiches o a la pasta.
- ✓ Elija frutas sin azúcar agregada, como los arándanos, para disfrutar de un postre dulce.



¿Busca comidas inspiradas en ingredientes de origen vegetal?

Preparar y planificar las comidas facilita la inclusión de alimentos saludables de origen vegetal, incluso en los días más ajetreados. Visite **FreseniusKidneyCare.com/Recipes** para obtener inspiración sobre comidas a base de plantas y adecuadas para los riñones.

Prepare su propio tazón a base de plantas

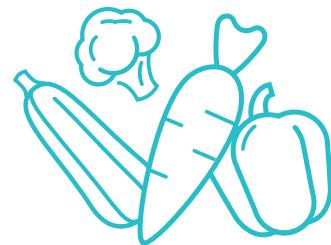


Opciones de proteínas:

- frijoles ($\frac{1}{2}$ taza)
- lentejas ($\frac{1}{2}$ taza)
- edamame ($\frac{1}{2}$ taza)
- pollo (3 oz)
- atún (3 oz)
- tofu (4 oz)

$\frac{1}{2}$ taza de opciones integrales:

- quinoa
- cebada
- pasta integral
- arroz integral



1 taza (o la mitad de su tazón) de opciones de verduras:

- pimientos
- zanahorias
- calabaza
- brócoli
- guisantes
- pepino



1-2 cucharaditas de potenciadores del sabor

- salsa
- hierbas frescas
- ajo
- vinagre/jugo de limón
- aceite de oliva/aceite de semillas de sésamo
- jengibre



1-2 cucharadas de aderezos opcionales

- semillas/nueces sin sal
- garbanzos tostados
- queso natural
- aderezo bajo en sodio
- tahini
- huevo duro



CONSEJO

Los tazones no son solo para el almuerzo o la cena, prepare un tazón nutritivo a base de plantas en cualquier momento del día, incluso en el desayuno. Pruebe un tazón de desayuno elaborado con yogur griego, bayas, avena, nueces pecanas y miel.

Mi plan para agregar más alimentos de origen vegetal en las comidas:

Desayuno _____

Almuerzo _____

Cena _____

Merienda _____