

Mi diario de alimentos aptos para los riñones

Lleve un registro de los alimentos y líquidos que ingiere para detectar patrones, tomar decisiones inteligentes y cuidar la salud de sus riñones.

Consejos para tener éxito:

- Registre lo que come y bebe a lo largo del día
- Sea específico, honesto y detallado
- Recuerde su límite de líquidos

CONSEJOS PARA CONTROLAR LAS PORCIONES:

 **CEREALES Y PANES**
1 TAZA

 **FRUTAS Y VEGETALES**
½ TAZA

 **PROTEÍNA**
3-5 OZ
(el tamaño de la palma de la mano)

	ALIMENTOS	AGLUTINANTE DE FOSFATO	LÍQUIDOS	ME SIENTO...
Día de muestra	7:30 a.m.: 1 huevo duro, 1 rebanada de pan tostado 10:30 a.m.: 1/2 manzana 1 p.m.: 1 puñado de pasta, una pechuga pequeña de pollo, 1 palma de brócoli al vapor con 1 cucharada de aceite de oliva 4:30 p.m.: 5 almendras 7:00 p.m.: 1 pescado al horno, 5 tomates pequeños con 2 cucharadas de aceite de oliva 8:30 p.m.: 2 cucharadas de helado de vainilla	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	7:30 a.m.: 1 taza de café 2 p.m.: 4 oz de agua 4:30 p.m.: 1 taza de té 5 p.m.: 4 oz de agua 8:45 p.m.: 4 oz de agua	8:00 a.m.: contento 6:00 p.m.: cansado después de la diálisis 10 p.m.: tranquilo
Fecha				
Fecha				

	ALIMENTOS	AGLUTINANTE DE FOSFATO	LÍQUIDOS	ME SIENTO...
Fecha				
Fecha				
Fecha				



ESCANEE PARA OBTENER UN NUEVO DIARIO DE ALIMENTOS

Puede descargar e imprimir un nuevo diario de alimentos o usar una aplicación en su teléfono inteligente, como Cronometer® o MyFitnessPal®, para continuar registrando lo que come y cómo se siente.