

EVITE CONSUMIR



Gaseosas, jugos artificiales, bebidas instantáneas.

Papas de paquete, comida rápida, productos de panadería.



Salsas industrializadas, sal, salsa de soya, cremas y sopas instantáneas.

Carnes procesadas y congeladas, embutidos, vísceras, menudencias y enlatados.



CÓMO TRATAR LA SED



Congelar la fruta que desea consumir.



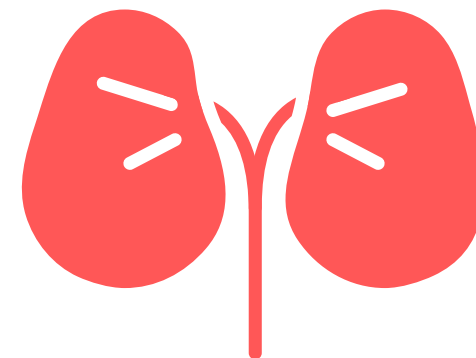
Reemplazar la bebida por cubos de hielo con limón sin dulce.



Limite el consumo de sopas y caldos.



CUIDADO DEL RIÑÓN



"Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina ser nuestra comida"

Hipócrates

Daniela Guavita Rojas

Nutricionista Clínica

Unidad Renal

¿Qué alimentos debemos tener en cuenta para cuidar los valores de Fósforo y Potasio?

POTASIO

Limite el consumo de alimentos como:

- Banano.
- Papa.
- Granos: frijol, lentejas, garbanzos.
- Aguacate.
- Ahuyama.
- Remolacha.
- Kiwi.
- Guayaba.
- Frutas deshidratadas.
- Panela.
- Bocadoillo.



FÓSFORO



Leche
1 vez al día, 3 onzas.



Queso
1 vez a la semana.



Huevo
1 diario *preferible consumir las claras"

Pescado
1 vez al mes.

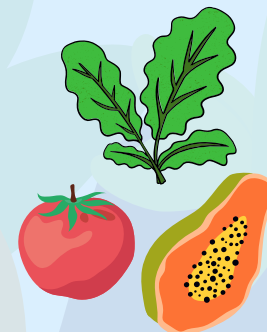
Consumir una vez a la semana.

Chocolate.
Avena.



CONSUMIR UNA VEZ A LA SEMANA

- Espinaca.
- Naranja.
- Acelgas.
- Papaya.
- Tomate.



Para disminuir la cantidad de potasio, puede "Dializar" los alimentos:

1. Caliente agua en una olla.
2. Corte los alimentos en trozos y retire la cáscara si es necesario.
3. Cuando el agua este hirviendo introducir el alimento por 15 o 20 segundos.
4. Retire el alimento del calor y pácelo a un tazón con agua fría, dejelo reposar por un tiempo mayor a 4 horas.
5. Ya puede consumir el alimento.