



Dieta General de Alimentos Permitidos y restringidos para pacientes Renales

Confíe su salud a nuestro cuidado y concédase el tiempo para disfrutar.

Productos lácteos:

- Permitidos (1 a 2 veces por semana): 1/2 taza de leche entera, descremada, soya o yogurt. 2-3 onzas de requesón o queso cottage.
- Restringidos: Leche con chocolate, leche condensada, batidos de leche, quesos duros, procesados, frescos y ahumados.

Huevo y Carne:

- Permitidos: Clara de huevo (1-2 unidades al día). Pollo, pavo o gallina (2-3 onzas, 3 veces por semana). Pescado lenguado (2-3 onzas, 1 vez por semana). Jamón de pavo (2 lascas, 1 vez por semana). Carne de res (2 onzas cada 10 días, dependiendo de exámenes).
- Restringidos: Vísceras (hígado, corazón, sesos, etc.), embutidos (chorizos, longaniza, butifarra, mortadela, tocino, pepperoni, salami), carnes enlatadas y ahumadas, sardina y atún enlatado, pescados salados, cerdo y mariscos en general (exceptuando pescado fresco).

Frijoles:

- Permitidos: 1/4 taza de frijoles sin caldo (1 vez por semana). 1/4 taza de casamiento (2 a 3 veces por semana).
- Restringidos: Exceso de frijoles negros, blancos, rojos y de soya (más de la cantidad recomendada).

Panes y Cereales:

- Permitidos: Pan blanco, francés, tortilla de maíz y trigo. 1/2 taza de hojuelas de maíz o rice krispies. Arroz, maicena, pastas (fideos, coditos). 1/4 taza de avena molida (2 veces por semana). Cereal de bebé (arroz).
- Restringidos: Pan y cereales integrales, galletas saladas con leche o queso, palomitas de maíz, cervezas, harina de pancake con leche, maicillo, papa (cualquier presentación), yuca y mazapán.

PROTEÍNA

- Las frutas y vegetales pueden restringirse o aumentarse dependiendo de los resultados de exámenes de sangre.
- Si es diabético, se deben restringir azúcares de todo tipo.
- Si el colesterol o triglicéridos están altos, se deben restringir las grasas y comidas rápidas, típicas, como huevo, pan dulce y crema.
- No sobrecargue ningún tipo de comida y solo consuma líquidos en las cantidades que el doctor recomiende. (No olvide descontar de los líquidos al menos la mitad del peso de vegetales como el pepino y las verduras cocidas).

Verduras:

- Permitidos: Pipían, güisquil, ejote, repollo, berenjena (1/3 taza, 5 veces por semana). Zanahoria cocida (1/4 taza). Pepino y lechuga crudos (1/3 taza). Cilantro, hierbabuena, perejil, chile verde, cebolla, laurel, tomillo, ajo y albahaca (2 cucharadas).
- Restringidos: Tomate (fresco y cocinado), papa, brócoli, espinaca, apio, ayote, rábano, remolacha, plátano, camote, berro, retoño de soya, jugos de vegetales, entre otros.

Frutas:

- Permitidos: Manzana, pera, mamey (1/2), ciruela, durazno, gotas de limón (1 unidad pequeña, 3 veces por semana). Piña, lima dulce, fresa, cereza, jícama (1/3 taza, 3 veces por semana). Refresco de mora ralo (1/2 taza).
- Restringidos: Guineo, plátano, mango, papaya, melón, uvas, aguacate, naranja, higo, guayaba, kiwi, granada, granadilla, zapote, coco (comida y agua), sandía, pasas, frutas secas, anona, maracuyá, albaricoque, jugos de fruta.

Grasas:

- Permitidos: Aceite vegetal (maíz, canola, oliva, girasol, etc.). Ocasionalmente: mayonesa, mantequilla o aderezo de ensalada (1 cucharada).
- Restringidos: Manteca, margarina, pellejos de pollo, res o cerdo.

Otros:

- Permitidos: Azúcar, miel de abeja, dulce, vainilla, café de maíz. Moderado: canela.
- Restringidos: Condimentos artificiales (consomé, cubitos, sal de ajo, cebolla, salsa inglesa y soya, tomatinas), salsas y sopas de sobre, boquitas de bolsa, chocolate, salsa de tomate, mostaza, pepinesa, bebidas artificiales e hidratantes, bicarbonato de sodio, pastilla de cuajo, mantequilla de maní, almendra, cervezas, encurtidos, alimentos salados, antiácidos.



MENU ESPECIALIZADO

Desayunos:

- Opción 1: Sándwich de pan tostado con 1 torta de claras de huevo frita, 1 cucharadita de mayonesa, cebolla, pera o manzana cocida en cuartos y té de manzanilla.
- Opción 2: Huevos duros sin yema partidos horizontalmente, 1 taza de casamiento (80% arroz y 20% frijoles), 1 tortilla y agua.
- Opción 3: 1 tortilla de harina (rapiditas) rellena de 1 lasca de jamón de pavo y 1 cucharada de arroz negro (saborizado con caldo de frijol) salteado en una cucharadita de aceite, 1 manzana cocida con canela en 4 partes y agua.
- Opción 4: Ejotes con huevo (2 cucharadas de ejotes cocidos picados más 2 claras de huevo), 1 taza de arroz negrito (saborizado con caldo de frijol), 1 tortilla y agua.
- Opción 5: Torta de claras de huevo con loroco (previa doble hervida), cebolla y cilantro, 2 tostadas de pan untadas con 1 cucharadita de requesón cada una y atol de maicena.

Almuerzos:

- Opción 1: 1 taza de picado de pollo con cebolla, hierbabuena y gotas de limón, 1 taza de arroz blanco, 1 taza de pipián o zucchini, 1 tortilla y horchata de arroz (2 onzas).
- Opción 2: 2 tacos de pollo con 1 onza de pollo asado con especias, 1 cucharada de repollo cocido con laurel y tomillo, té de manzanilla (2 onzas) con 1 cda de miel.
- Opción 3: Chaomein con pollo (1 taza con 2 oz pollo deshilado, fideos y 2 cdas de vegetales: güisquil, ejotes, pipián y zanahoria), 1 tortilla y agua de limón (2 onzas).
- Opción 4: 2 enchiladas con 1 oz de pollo deshilado y 1 rodaja de huevo duro cada una, atol de maíz tostado (2 onzas).
- Opción 5: 2 chancletas con güisquil perulero relleno de 1 oz de pollo deshilado frito, 1 taza de arroz, 2 tortillas y agua (2 onzas).
- Opción 6: 2 claras de huevo picado con chile verde y cebolla, 1 taza de casamiento (80% arroz y 20% frijoles), 1 tortilla y té de manzanilla.
- Opción 7: Arroz relleno (1 taza con arroz blanco, 2 oz pollo deshilado, 2 cdas zanahoria y ejotes cocidos), 2 tortillas, agua (2 onzas), 1 taza de requesón y 1 taza de macarrones (salteados con 1 cda aceite, ajo, cilantro o albahaca), 2 cdas de tomatada hervida, té de cáscara de piña (2 onzas).
- Opción 8: 2 chilaquiles (tortilla rellena de 1 oz de pollo deshilado con especias naturales), agua de tamarindo no espeso (2 onzas), 1 torta de pollo deshilado con clara de huevo (con cilantro, cebolla, 1 pizca de harina de pan), 1 taza de arroz negrito, 2 cdas de repollo hervido, 1 tortilla y agua.

PARA MANTENER LOS EXÁMENES DENTRO DE LO NORMAL SE RECOMIENDA:

- Evite comer carnes rojas, embutidos y productos ahumados
- Incluya dentro de su alimentación alimentos de origen vegetal como las frutas, verduras, cereales, legumbres (cuidar que sean alimentos bajos en potasio y fósforo)
- Evitar comer productos lácteos (solo requesón o según indicación del nutricionista)
- Evitar productos procesados como comida rápida, jugos gaseosas, embutidos, sardinas atún, salsas entre otros
- Utilice hierbas y especias naturales para cocinar: cilantro, perejil, romero, loroco, etc.
- puede agregar sal a las comidas solo regular su consumo, no use consomés ni condimentos artificiales, evite usar cubitos y consomés, sopas artificiales
- Tomar el quelante de fósforo con las comidas (calcio, sucralfato o sevelamer) el que su nefrólogo indicó
- Utilice las técnicas de remojo, congelación y doble cocción para disminuir cantidad de potasio y fósforo de los alimentos

TÉCNICA DE ELIMINACIÓN DE POTASIO Y FÓSFORO

- Remojo: Cuando consuma frutas y verduras o legumbres, se recomienda: pelar y picar en trozos pequeños. Colocar o remojar los alimentos durante 12 o 24 horas antes de comer. Botar el agua al menos dos veces y escurrir bien.
- Congelación: Se recomienda congelar la fruta y verduras antes de su consumo. Preparar legumbres con doble cocción y congelarlas para consumirlas después.
- Doble cocción: Cocinar y hervir con abundante agua. Cuando rompa a hervir, tirar el agua y pasarlo a otra olla con agua hirviendo y dejarlos durante un largo tiempo. Asegurarse de escurrir y eliminar el exceso de agua, botar el caldo donde cocino los alimentos.



PLAN SEMANAL

- **Lunes:** Desayuno: Claras de huevo picado con cebolla/chile verde, 1/2 tz casamiento, tortilla, atol de vainilla. Almuerzo: Fajitas de pollo, arroz al vapor, güisquil/zanahoria, tortilla, limonada. Cena: Tortitas de fideo, frijoles molidos, aguacate, pan francés, té.
- **Martes:** Desayuno: Yogur con fresas, tostada con requesón/pimientos. Almuerzo: Tortitas de brócoli con queso, arroz con chipilín, zanahoria, tortilla, refresco de manzana. Cena: Omelet, frijoles licuados, tortilla, té.
- **Miércoles:** Desayuno: Pipianes, casamiento, requesón, pan francés, atol de avena. Almuerzo: Chile verde relleno con pollo, arroz, zanahoria/zucchini, tortilla, refresco de jamaica. Cena: Tortitas de claras de huevo, arroz negrito, tortilla, atol de maicena.
- **Jueves:** Desayuno: Cóctel de frutas, picado de verduras con carne de soya, arroz, zucchini/zanahoria, tortillas, refresco de fresa. Almuerzo: Tacos de pollo, espagueti con salsa de chile/cebolla/piña/cilantro, cuajada, aderezo, güisquil, pan tostado con ajo, refresco de jamaica.
- **Viernes:** Desayuno: Huevos picados, casamiento, tortilla, atol de vainilla. Almuerzo: Pechuga encebollada, elote, ejotes, tortillas, limonada. Cena: Salteado de ejotes y garbanzos con aceite de oliva, cebolla, sal y pimienta.
- **Sábado:** Desayuno: Pancakes con miel, cóctel de frutas, atol, mandarina. Almuerzo: Pescado al horno con mostaza/ajo/cilantro, arroz, ensalada fresca, refresco de jamaica. Cena: Omelette de clara de huevo, güisquil/zanahoria, arroz, pan francés, atol.
- **Domingo:** Desayuno: Pupusas de requesón/ayote y frijol, salsa de chile morrón, zanahoria/pepino, té. Almuerzo: Chile morrón asado relleno de soya, quinoa, cebolla, zanahoria, loroco/cilantro, pipián. Cena: Dobladita con huevo y espinaca, casamiento, pan francés, té.

Opciones fuera de casa

- Sucree: Frittata de claras de huevo y vegetales, o omelette con hongos/vegetales.
- Wendy's: Healthy muffin (sin papas), pancakes con poca miel. Chicken Caesar salad con pollo a la parrilla (sin aderezos) o hamburguesa de pollo (sin aderezos ni papas).
- Panadería San Martín: Omelette de claras de huevo con queso panela y vegetales, desayuno típico con loroco (pedir plátanos cocidos o fruta), baleada con tinga de pollo. Ensalada Santa Fe.
- Dennys: Fit slam (pan integral), turkey omelette, desayuno hearty 9-grain pancake slam.
- Pizza Hut: All Star Fit 360, Fit 360, croissants de hongo y queso suizo, mollete de aguacate.
- Subway: Sub vegetariano, sub de pollo a la parrilla o ensalada de pechuga de pavo (pedir con lechuga, chile verde, pepino, cebolla, aceitunas, aceite de oliva, pimienta y vinagre).
- Go Green: Ensaladas Go Roma, Go Primavera, Igo Texas o Igo Berlín (con ajustes en aderezos).
- Pollo Real: Pollo rostizado, arroz o elote cocido.
- Puerto Mariscos: Filete de pescado al ajo o a la plancha, ceviche de pescado, lonja al ajillo.
- Restaurantes de carnes: Pechuga a la plancha con vegetales o ensalada, tortilla.

CONTENIDO BAJO DE POTASIO:

- Frutas: Arándanos (3/4 tz), manzana roja (3/4), manzana verde (1/2), pera (1/2), piña (1 reb), mamey (1/3 tz), ciruela (1).
- Verduras: Cebolla (1/4 tz), pepino (1/2 tz), güisquil (1/2 tz), pipián (1/2 tz), ejotes cocidos (1/2 tz), pimientos (1/2 tz), coliflor cocida (3/4 tz).
- Cereales y legumbres: Arroz (1/2 tz), avena cocida (3/4 tz), pan (1/2), tortilla (1), pan tostado (1 reb), palomitas (1 tz), galletas de animalitos (6).
- Origen animal: Filete de pescado (1 oz), pollo sin piel (1 oz), claras de huevo (2), requesón (2 cdas), huevo cocido (1).
- Grasas: Aceite de oliva (1 cta), crema (1 cda), mayonesa (1 cdta).

CONSUMO MODERADO DE POTASIO:

- Frutas: Mandarina (1), frambuesas (1 tz), fresas (6), mango maduro (1), jugo de naranja, lichas (12), zapote (1/4), uvas (18), pasas (10), sandía (1/2 tz).
- Verduras: Berenjena cocida (3/4 tz), zanahoria cocida, chile jalapeño, champiñones cocidos (1/2 tz), cebollines (2), lechuga (1 tz), repollo cocido (1/2 tz).
- Grasas: Aguacate mexicano (1/4).