

¿Cómo equilibrar una dieta para pacientes renales y diabéticos?

Es comprensible sentirse confuso o no saber por dónde empezar a la hora de elegir alimentos que se ajusten a los consejos médicos. A continuación, le explicamos cómo simplificar la toma de decisiones cuando se trata de trabajar con su dieta para la diabetes y los riñones. ¡Siga los pasos para preparar su plato y tener confianza en sí mismo!

Elija verduras sin almidón

Llene la mitad de su plato. (Elija al menos 2-3 porciones. Porción = 1/2 taza)

Espárragos
Coles de Bruselas
Brócoli
Repollo
Coliflor
Zanahorias
Apio
Rábanos
Champiñones
Cebollas
Puerros
Frijoles verdes
Hojas de lechugas
Berenjena
Pepino
Cebollín
Pimentones
Calabaza (verano, espagueti, calabacín)



Elija sus carbohidratos

Llene 1/4 de su plato.

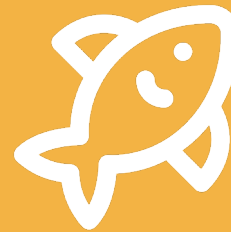
Esta es la sección que afectará sus niveles de azúcar en la sangre. Consulte las páginas siguientes para obtener una lista de hidratos de carbono (carbohidratos) beneficiosos para los riñones.



Elija su proteína (3 oz)

Llene 1/4 de su plato.

Huevos (2)	Mariscos
Claras de huevo	Yogur griego natural
Tofu	(3/4 de taza)
Carne	Requesón
Cerdo	(1/2 taza baja en sodio)
Pollo	



Añada grasa saludable (elija al menos 1)

Mantequilla sin sal	Aderezo para ensalada (1 cucharada)
Frutos secos (10 piezas)	Queso crema (1-1½ cucharada)
Mantequilla de frutos secos (1/2 cucharada)	Semillas de lino (2 cucharadas)
Crema agria (2 cucharadas)	Semillas de chía (1 cucharada)
Mayonesa (1 cucharada)	Aceite de aguacate o coco (1 cucharada)

Añada condimentos

Mantequilla sin sal	Aceite de oliva y canola
Especias	Vinagre (vino tinto, balsámico)
Sustitutos del azúcar	Mostaza
Limones/limas frescos	Aceite en aerosol antiadherente
Hierbas frescas	

Cómo elegir los carbohidratos beneficiosos para los riñones

Recuerde:

- Si cuenta los carbohidratos: 15 gramos de carbohidratos totales = 1 porción de carbohidratos (todos los alimentos a continuación contienen ~15 gramos de carbohidratos).
- Consulte con un dietista registrado para elegir alimentos balanceados y la ingesta recomendada de carbohidratos.
- Aunque los azúcares añadidos se incluyen en la sección de carbohidratos totales de la etiqueta de un alimento, debe limitar la cantidad de azúcares añadidos en los alimentos que consume.

Frutas

- Manzana (1 pequeña)
- Puré de manzana (1/2 taza)
- Moras (3/4 de taza)
- Arándanos azules (3/4 de taza)
- Cerezas (1/2 taza)
- Frutas enlatadas (1/2 taza)
- Frambuesas (3/4 de taza)
- Pera (1 pequeña)
- Fresas (1¼ de taza)
- Uvas (17 pequeñas)
- Arándanos rojos (1 taza frescos)
- Piña (3/4 de taza)
- Ciruela (2 medianas)
- Mandarinas (enlatadas: 3/4 de taza)
- Limón/lima (2 pequeños)



Granos

- (Busque cereales integrales y alimentos ricos en fibra)
- Arroz (1/3 de taza)
 - Panecillo sencillo (1 pequeño)
 - Hojuelas de maíz (1/2 taza)
 - Crema de trigo (1/2 taza)
 - Palomitas de maíz (3 tazas)
 - Avena (1/2 taza)
 - Pan integral (1 rebanada)
 - Quinua (1/3 de taza)
 - Panecillo inglés (1/2 panecillo)
 - Pan para perro caliente o hamburguesa (1/2 pan)
 - Tortilla (1 pequeña de 6 pulgadas)
 - Cebada (1/3 de taza)
 - Pasta (1/3 de taza)
 - Un panecillo mediana
 - Una panqueca mediana
 - Galletas saladas (6 galletas)
 - Galleta (1 galleta mediana)
 - Dos tortitas de arroz (4 pulgadas)
 - Bagel (1/4 de bagel)

Verduras con almidón

- Maíz (1/2 taza)
- Calabaza de invierno (calabacita, bellota = 3/4 de taza)
- Guisantes (1/2 taza)
- Nabos (2 tazas)
- Verduras mixtas con maíz o guisantes (1/2 taza)
- Hummus (1/3 de taza)
- Zanahoria blanca (1/2 taza)
- Calabaza espagueti (1½ taza)
- Lentejas (1/2 taza)



Lácteos

- (La dieta para la enfermedad de los riñones recomienda ½ taza de leche o yogur al día debido al contenido de potasio, fósforo, calcio)
- Leche de almendras (1 taza = 3.4 g de carbohidratos)
 - Leche de arroz (3/4 de taza)
 - Leche de coco sin azúcar (1 taza)

Póngase en contacto con el dietista de su centro de diálisis para hablar sobre qué otros alimentos funcionarían mejor para equilibrar la dieta para diabéticos y enfermos renales.



esrd.qsource.org

¡Inténtelo!

	Proteína	Verduras	Carbohidratos	Grasa saludable	Condimento
Ejemplo de comida N.º 1	3 oz de pechuga de pollo	1 taza de frijoles verdes	<ul style="list-style-type: none"> • 17 uvas pequeñas (1 porción de carbohidratos) • 2/3 de taza de ensalada de pasta (2 porciones de carbohidratos) = 3 porciones de carbohidratos 	1 cucharada de aderezo italiano para ensalada de pasta	Aderezo para pollo sin sal
Ejemplo de comida N.º 2	3 oz de carne para hamburguesas	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza de champiñones • 1½ taza de pepinos y cebollas 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa • Pan (2 porciones de carbohidratos) • ½ taza de frutas variadas (1 porción de carbohidratos) = 3 porciones de carbohidratos 	1 cucharada de mayonesa para hamburguesas	Mostaza
Ejemplo de comida N.º 3	Huevos revueltos (2 huevos)	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza de cebolla • ¼ de taza de pimentón rojo • ¼ de taza de champiñones • ¼ de calabacín 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de avena (2 porciones de carbohidratos) • 1¼ de taza de fresas (1 porción de carbohidratos) = 3 porciones de carbohidratos 	Aceite en aerosol antiadherente	Aderezo de canela

		Proteína	Verduras	Carbohidratos	Grasa saludable	Condimento
Día 1	Desayuno					
	Almuerzo					
	Cena					
Día 2	Desayuno					
	Almuerzo					
	Cena					

Para obtener más información o para presentar una queja, comuníquese con:

ESRD Network 10
911 E. 86th St., Ste. 30
Indianapolis, IN 46240
Línea gratuita: 800-456-6919

ESRD Network 12
2300 Main St., Ste. 900
Kansas City, MO 64108
Línea gratuita: 800-444-9965

