

CENAR AFUERA CON CONFIANZA

*Una guía para pacientes
con enfermedad renal*



National
Kidney
Foundation™

www.kidney.org

Iniciativa de calidad de resultados de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation

¿Sabía usted que la Iniciativa de calidad de resultados de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation (National Kidney Foundation's Kidney Disease Outcomes Quality Initiative, NKF-KDOQI™) tiene pautas que ayudan a su médico y al equipo de atención médica a tomar decisiones importantes sobre su tratamiento médico? La información de este cuadernillo se basa en las pautas recomendadas por la NKF-KDOQI.

¿En qué etapa de la enfermedad renal se encuentra?

La enfermedad renal tiene cinco etapas. Se muestran en la siguiente tabla. Su médico determina la etapa de su enfermedad renal en función de la presencia de daño renal y su índice de filtrado glomerular (glomerular filtration rate, GFR), que es una medición de su nivel de función renal. Su tratamiento se basa en la etapa de su enfermedad renal. Hable con su médico si tiene preguntas sobre la etapa de su enfermedad renal o tratamiento.

ETAPAS DE LA ENFERMEDAD RENAL

Etapa	Descripción	Índice de filtrado glomerular (GFR)*
1	Daño renal (p. ej., proteínas en la orina) con GFR normal	90 o más
2	Daño renal con disminución leve del GFR	60 a 89
3a	Disminución moderada del GFR	45 a 59
3b	Disminución moderada del GFR	30 a 44
4	Disminución grave del GFR	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menos de 15

*Su número de GFR indica a su médico su nivel de función renal. A medida que progresa la enfermedad renal crónica, disminuye su número de GFR.

ÍNDICE

Introducción	4
Pautas para comidas o platos específicos	
Desayuno	6
Bebidas	7
Ensaladas y barras de ensaladas	8
Entradas	9
Platos principales	11
Guarniciones	12
Postres	14
Restaurantes étnicos o especializados	15
Comidas rápidas	21
Dónde obtener más información	22

Introducción

A la mayoría de las personas les agrada salir a comer afuera. Esta guía brinda ideas para que su experiencia con la comida sea divertida, incluso con su dieta especial. Para comenzar, conozca bien su dieta y pídale a su dietista que le dé consejos o asesoramiento. Si tiene restricciones de sodio, potasio, fósforo o proteínas, este cuadernillo lo ayudará a tomar buenas decisiones, basadas en sus necesidades dietarias específicas.

Planifique con anticipación

Si va a cenar afuera, planifique el desayuno y el almuerzo en su casa en consecuencia. Reduzca los tamaños de las porciones y el consumo de alimentos con gran cantidad de sodio y potasio durante el día. Llame con anticipación para obtener información sobre el menú y sobre cómo se preparan los alimentos. Explique que está siguiendo una dieta especial. Muchos restaurantes actualmente tienen sitios web en los cuales figura el menú.

Elija un restaurante en el que será más fácil seleccionar los alimentos que mejor se adapten a su dieta. Los restaurantes en los que se hacen alimentos a pedido son la mejor opción. El personal del restaurante está acostumbrado a pedidos especiales de alimentos o métodos de preparación. Sin embargo, muchos solicitan que llame con al menos 24 horas de anticipación para hacer los arreglos necesarios.

Cómo elegir

Mire el menú cuidadosamente. Pídale al camarero más detalles de lo que no entienda. Practique realizar pedidos especiales acerca de la manera en la que se prepara o se sirve su comida. Considere la posibilidad de compartir un plato principal con un amigo o familiar.

Ejemplos de pedidos especiales

Para aderezos de ensaladas, jugos de cocción o salsas: "...al costado". Para platos principales grillados, salteados u horneados: "Sin sal, por favor". Para comidas asiáticas: "...sin MSG (glutamato monosódico)". Para sándwiches o hamburguesas: "...sin queso" o "con mostaza y ketchup al costado".

Inquietudes sobre proteínas

Si su dieta específica incluye restricciones de proteínas, puede ser conveniente pedir medias porciones de los platos principales que contienen carne, aves, pescado o queso. Podría compartir un plato principal con un compañero de cena. Otra opción es llevar una parte del plato principal para comerlo en su casa en una caja para llevar.

No olvide que hay proteínas en las salsas de queso y crema; alimentos preparados con leche, nueces y huevos; y en platos vegetarianos que contienen frijoles secos o lentejas.



Pautas para comidas o platos específicos

Desayuno:

El desayuno puede ser una de las comidas más fáciles para seguir su dieta cuando come afuera. La mayoría de los restaurantes ofrecen desayunos a la carta.

Desayuno	
Mejores opciones	Malas opciones
Huevos, cocinados a pedido	Carnes o pescados curados o salados, como jamón, salchicha, salmón ahumado y tocino canadiense. Limite el tocino a 2 tiras de vez en cuando
Omelet con vegetales con poco potasio, como hongos o calabaza	Omelet con queso o encima de carnes, sándwiches de comida rápida para el desayuno, burritos
Tostadas, bollos en forma de rosca, molletes ingleses, croissants, molletes comunes o de arándano	Galletas y molletes de salvado
Panqueques, waffles, torrijas	Papas fritas o croquetas de papa caseras
Margarina, jalea, miel, canela, azúcar y jarabe de imitación para panqueques	Almíbar o jarabe de alce real
Frutas y jugos con poca cantidad de potasio, como salsa o jugo de manzana	Frutas y jugos, como jugo de naranja o media toronja
Cereales calientes y fríos	Cereales de salvado y avena con nueces, semillas o germen de trigo
Rosquillas, masa de frutas, pancitos dulces, torta de café	Masas con chocolate, nueces, coco o caramelo

CONSEJO

Guarde su cupo de líquido a lo largo del día para poder beber más cuando salga a comer afuera.

Bebidas:

- Planifique la cantidad de líquido que puede tomar durante la comida.
- Planifique cuándo desea la bebida: antes, durante o después de la comida. Rechace las ofertas que le hagan en otros momentos.
- Elija bebidas con bajo contenido de potasio y fósforo. (Pida pautas específicas a su dietista).
- Pida que no le vuelvan a llenar el vaso o la taza. Pida bebidas en vaso en lugar de pedir una jarra de bebidas.
- Exprima limón en el agua para ayudar a saciar la sed.
- Ponga los vasos o las tazas boca abajo antes de que las llenen, o pida que se las lleven.
- Aleje del plato el vaso o la taza cuando haya terminado para evitar que los vuelvan a llenar.



Bebidas

Mejores opciones

Malas opciones*

Cócteles mezclados con agua con gas, refresco de jengibre, agua tónica o refrescos (excepto bebidas cola)

Cócteles mezclados con jugo de frutas, jugo de tomate, cóctel de vegetales, leche, crema o helado

Vino, tinto o blanco, si se tiene en cuenta el potasio (sustituto para una fruta)

Cerveza

Refrescos que no sean de cola, tales como Sprite®, 7UP® o refrescos de naranja

Cualquier bebida cola

Té o café helado

Cacao, leche, licuados, mezclas de cacao

Limonada, bebida de lima, agua

Bebidas similares al jugo de naranja, jugo de tomate, jugo de vegetales

* Evite las bebidas con aditivos de fosfato.

Ensaladas y barras de ensaladas:

- Las ensaladas a menudo son parte de la lista de entradas. Use sus frutas y vegetales permitidos para estas opciones.
- Pida que el aderezo se sirva al costado, de manera que pueda controlar la cantidad. El aceite y el vinagre son siempre una buena opción para los aderezos. Puede llevar su propio aderezo con bajo contenido de sodio. El jugo de limón o lima exprimido generosamente sobre la ensalada puede reemplazar al aderezo.
- Si no figura en el menú, pregunte al camarero qué vegetales o frutas tiene la ensalada. A menudo las ensaladas se preparan de manera individual, por lo que generalmente puede hacer pedidos especiales. En la siguiente tabla se muestran algunos ejemplos.

Ensaladas

Mejores opciones

Lechuga, repollo, remolacha, coliflor, apio, pepino, jicama, cebolla, frijoles, frijoles verdes, rabanito, col, pimienta dulce

Ensalada de pasta, ensalada de macarrones

Ensalada de remolacha

Ensalada de repollo

Taza o ensalada de frutas, cóctel de frutas enlatadas, duraznos o peras enlatados, piña fresca o enlatada, mandarinas

Ensaladas de gelatina (sola o con agregado de frutas o vegetales con poco potasio)

Malas opciones

Espinaca, tomate, palta, alcaucil, judías, garbanzos, semillas, nueces

Ensalada de papas

Ensalada de tres frijoles

Ensalada griega con aceitunas, salsa de pepinillos y condimentos en escabeche

Ensalada con melón, naranjas, bananas, kiwi, frutas secas, carambolas

Entradas:

- Busque alimentos frescos y simples para evitar una carga excesiva de sal o líquido antes de la comida.
- Una entrada con alto contenido de proteínas se puede utilizar como plato principal. Las porciones generalmente son más pequeñas y económicas. Algunos ejemplos se muestran en la siguiente tabla, pero varían con cada tipo de restaurante.

Entradas

Mejores opciones

Ensalada César con pollo o camarones

Tostadas con pollo, cerdo o carne

Tortas de cangrejo, almejas al vapor, calamares fritos, la mayoría de los platos con langostinos

Ensalada Crab Louis

Ensalada de hojas verdes con carne o pescado, o ensalada del chef sin jamón o queso (pida el aderezo al costado)

Otros: albóndigas, alas de pollo, bastones y masas de cazuelas (sin salsas para mojar), calabacines, hongos o aros de cebolla fritos

Malas opciones

Requesón, fondue de queso, otros platos con queso, anchoas

Quiche, bastones de queso

Ostras

Nachos, cáscaras de papa

Hígado picado o paté; carne, pescado o ave salados o ahumados, tales como jamón, salmón o pavo ahumado; sopa, caldo o consomé



Platos principales:

- Las porciones que se sirven en los restaurantes pueden ser mucho más grandes que las que come en su casa. Cuando salga a comer afuera, calcule una cantidad cercana a la que normalmente come. Planifique llevarse las sobras a su casa, o divida la comida con otra persona de su grupo.

CONSEJO

85 gramos (3 onzas) de carne roja, de pescado o de ave cocinada tienen aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas. O, si pesa las porciones de carne en su casa, mídalas con la mano para usarlas como guía cuando coma afuera de su casa.

- Los alimentos grillados son buenas opciones porque puede pedir que los preparen como usted quiera.
- Pida que no se agregue sal a la cocción.
- Pida que se sirva el jugo de cocción o la salsa al costado.
- Evite los platos o cazuelas combinados, que generalmente tienen mayor contenido de sodio y fósforo.
- Quite la piel de las aves y las cortezas de los alimentos fritos para reducir el contenido de sodio.
- Es mejor NO agregar salsa de carne, salsa inglesa, salsa de soja ni salsa picante debido al alto contenido de sodio.
- El jugo de limón o lima y el vinagre hacen buenas salsas y extraen gran parte del sabor natural de los alimentos. La pimienta negra agrega sabor a la comida sin que usted sienta sed.

Platos principales

Mejores opciones

Carne de vaca (bifes asados o grillados, hamburguesas sin queso, filete de costilla asado o bife asado picante), pollo (al horno, frito, grillado o asado), pata de cordero, chuletas de cordero, ternera, pan de carne

Pescados o mariscos (grillados, al vapor o cocidos a fuego lento)

Brochetas de carne o mariscos

Fajitas, tacos de carne o pollo (sin queso ni tomate)

Omelet con vegetales permitidos y la salsa servida al costado

Sándwiches (pida sin queso): bife asado, pollo, huevo, pavo, bife asado o pavo picante, sándwich de mariscos frescos

Malas opciones

Platos combinados, estofado de bife o cordero, hígado y cebollas, carnes curadas o saladas (jamón, carne en conserva, salchicha, jamón crudo, chorizo)

Sopa de pescado, ostras, langostas a la Newburg, salmón ahumado

Salsas (especialmente de queso o tomate), jugos de cocción

Platos con frijoles, frijoles de ají, ají con carne

Omelet con tocino, queso, jamón, salchicha

Sándwich submarino, queso tostado, sándwich de tocino, lechuga y tomate, hamburguesa de tocino, sándwich Reuben, ensalada de atún (enlatado)

Guarniciones:

Cuanto más conozca su dieta, más fácil le resultará elegir los alimentos adecuados. Sería prudente que revise sus listas de alimentos antes de salir a comer afuera.

- Elija almidones y vegetales que tengan menos contenido de potasio, tales como arroz, fideos y frijoles verdes.
- Si su comida no incluye una buena opción para su dieta, pida un sustituto en el menú.
- Pida que se omitan las salsas o se sirvan al costado.



CONSEJO

Para aumentar sus opciones, evite las frutas y los vegetales con mayor contenido de potasio durante el día antes de salir a comer afuera.

Guarniciones

Mejores opciones

Fideos o pastas, pastas con pesto, ensalada de macarrones

Arroz al vapor, plato de arroz, arroz con arvejas

Bastones de pan, panes o pancitos sin sal

Vegetales con poca cantidad de potasio, como espárragos, repollo, zanahorias cocidas, maíz, berenjena, frijoles verdes, calabacines, mazorca de maíz, ensalada de repollo, ensalada de lechuga

Malas opciones

Pasta con salsa de tomate

Ñames, batatas, arroz frito, papas blancas

Frijoles al horno o la parrilla, frijoles refritos

Vegetales con mayor cantidad de potasio, como tomates, espinaca, coles, alcauciles, calabaza bellota y otros

Vegetales con alto contenido de sodio como chucrut, vegetales en escabeche



CONSEJO

Recuerde tomar su aglutinante de fosfato (también llamado aglutinante de fósforo) con la comida. Asegúrese de llevarlo con usted, y tenga un poco en el auto para tenerlo siempre a su alcance.

Postres:

- Pida una clara descripción del postre. Elija los postres que tienen preparaciones simples para evitar que haya fósforo y potasio “ocultos”.
- Las opciones con chocolate, queso crema, helado o nueces tendrán mucho más potasio y fósforo. Evítelos, compártalos con un amigo, o simplemente coma una pequeña cantidad.
- Recuerde que los postres como helado de fruta, gelatina, helados de agua y sorbetes aportan a su consumo diario de líquidos.
- Los dulces pueden o no ser deseables para usted. Siempre siga el consejo de su dietista, quien conoce mejor sus necesidades individuales.

Postres

Mejores opciones

Malas opciones

Las tortas pastel de ángel, de manzana, de limón, panqué, de especias, blanca o amarilla pueden estar cubiertas con crema batida y frutas con poco potasio

Tortas con mucha cantidad de chocolate, coco, frutos secos o nueces, como zanahoria, mousse de chocolate, pastel de chocolate, fruta o torta alemana de chocolate

Galletitas de azúcar, Lorna Doones®, obleas de vainilla, galletitas de crema de limón y manteca

Brownies, galletas de chocolate, macarrones de coco, canela y azúcar

Helado de fruta, sorbete, helado de agua

Helado o yogur helado

Postres de frutas con poco potasio como fresas, tarta de fresas, postres con gelatina

Frutas con mayor cantidad de potasio, como banana, naranja o kiwi

Pasteles, tartas o tortas hechos con manzanas, arándanos, cerezas, merengue de limón o fresas

Pasteles como crema de banana, crema de chocolate, coco, picadillo de frutos secos, pacana, calabaza, batata o torta de queso

Restaurantes étnicos o especializados:

Un aspecto agradable de comer afuera es probar distintas comidas étnicas y regionales. Siga estas sugerencias para tomar buenas decisiones.

Comida china

Precaución: Puede tener contenido muy alto de sodio.

- Pida que no haya MSG (glutamato monosódico), soja ni salsa de pescado en la preparación de la comida. (El menú puede incluir esta información).
- Evite los restaurantes que cocinan “a granel”; busque aquellos que preparan los alimentos en forma individual. Puede llamar por anticipado para obtener esta información.
- Evite agregar salsa de soja a la comida una vez que esté servida. La mayoría de los restaurantes chinos ofrecen aceite de ají picante. Esto puede agregarse para que la comida esté más condimentada, si lo desea.

- Las sopas que se sirven con la comida generalmente tienen gran cantidad de sodio y pueden agregar un peso de líquido no deseado.
- Elija vegetales con poca cantidad de potasio, como arvejas, judías verdes, castañas de agua, frijoles germinados y col china. Pida vegetales salteados que no se sirvan con salsas pesadas.
- El arroz al vapor es más auténtico y tiene menos sodio que el arroz frito.
- El té a menudo se sirve en un jarro en la mesa. Controle la cantidad que se vierte en su taza para ayudar a controlar su aumento de peso en líquidos.
- Disfrute de su galleta de la fortuna, al saber que ha realizado las mejores elecciones.

Comida francesa

Precaución: Puede tener gran cantidad de fósforo.

- Los restaurantes franceses generalmente usan ingredientes frescos, pero es posible que agreguen crema y manteca en grandes cantidades.
- Trate de evitar esos alimentos preparados en salsas de queso o crema. Hacer preguntas cuidadosas al camarero puede ayudarlo a tomar su decisión.
- Elija frutas y vegetales con poca cantidad de potasio, y evite las papas fritas (*pommes frites*) que tienen mucho potasio.
- El pan francés es una buena opción, ya que tiene poco sodio, potasio y fósforo. La manteca que se sirve es generalmente “dulce” o sin sal.
- Seleccione una vinagreta simple y liviana como aderezo para ensaladas.
- Los postres siempre son destacados. Busque sorbetes deliciosos (cuentan como líquido), tortas, merengues o frutas, como ciruelas, fresas o cerezas, que no tengan salsas de crema pesadas ni una gruesa cobertura de chocolate.

Comida mexicana

Precaución: Puede tener mucho potasio.

- Separe las papas fritas y la salsa que haya en la mesa cuando se siente. Guarde el sodio y el potasio para la comida.
- Pida a la carta, o seleccione platos principales que no se sirvan con frijoles y arroz español. Algunas buenas opciones son tacos, tostadas y fajitas.
- Tenga cuidado con las salsas que se usen. La salsa verde está hecha con tomates verdes. Las salsas hechas con ajíes sin tomate agregado son las mejores opciones. Recuerde que el guacamole está hecho con palta, que tiene mucho potasio.
- Las tortillas son buenos sustitutos para el pan. ¡Disfrútelas!
- Para el postre, pruebe las sopapillas (masa frita) con miel, que son una buena opción porque tienen baja cantidad de potasio y fósforo. Sin embargo, las masas tienen alto contenido de grasa saturada, así que asegúrese de comerlas en porciones moderadas.

Comida indoasiática

Precaución: Puede tener gran cantidad de fósforo.

- Las comidas de la India a menudo son vegetarianas. Si bien es mejor evitar los platos con frijoles, hay muchas otras comidas deliciosas para elegir.
- Disfrute de experimentar con distintos sabores. Las preparaciones con masala, tandori y curry están ampliamente disponibles en menús como platos principales con pollo y vegetales.
- Recuerde preguntar qué vegetales se incluyen en los platos, y elija alimentos que contengan poco potasio. Pídale a su dietista una lista de vegetales con poco potasio y pregúntele qué vegetales debe limitar. (Consulte la guía de la National Kidney Foundation Guía de salud de la A a la Z: *el potasio y su dieta para la enfermedad renal crónica*).

- El yogur a menudo se sirve como guarnición o como parte de guarniciones, pero recuerde que es un alimento lácteo con gran cantidad de fósforo.
- Se sirve una gran selección de panes indios, fritos, horneados o asados, con la mayoría de las comidas o también están disponibles para pedirlos por separado.
- La mayoría de los postres contienen leche o leche en polvo en la receta, y tienen gran cantidad de fósforo. Recuerde llevar su aglutinante de fosfato.

Comida italiana

Precaución: Puede tener mucho potasio.

- Tenga cuidado con las entradas típicas italianas que contienen salchichas saladas y vegetales en escabeche o marinados. Estos alimentos pueden darle a su comida un comienzo salado y de alto contenido en grasas. Además, evite el minestrón, que tiene mucha sal y potasio.
- Pida un aderezo de aceite y vinagre para las ensaladas.
- El pan italiano es una buena opción. Mojar pan en aceite de oliva es una alternativa más saludable que untarlo con manteca. El aceite de oliva contiene grasas saludables para el corazón, no la gran cantidad de grasa animal que tiene la manteca.
- Las salsas de tomate no son buenas elecciones, pero las pastas se sirven con muchas salsas que no tienen tomate. Si selecciona una pasta que tenga salsa de tomate, pida que se la sirvan al costado. Limite el consumo de salsas blancas y con queso.
- Si elige pizza, busque una con ingredientes livianos o vegetarianos, y pida que utilicen poca salsa de tomate y poco queso. Es mejor evitar las pizzas con salchichón o salchicha, que tienen un alto contenido de sodio. Otros

ingredientes disponibles pueden incluir pollo o pescado, que son buenas opciones.

- Se puede agregar una cucharada de queso parmesano o romano rallado para dar sabor. La pimienta puede usarse en abundancia.
- Los helados italianos son buenas opciones para el postre, pero recuerde contarlos como líquido.

Comida japonesa

Precaución: Puede tener contenido muy alto de sodio.

- Evite las sopas saladas, como la de miso, que se sirven al principio de la comida.
- Pida que no haya MSG (glutamato monosódico) y evite la salsa de soja.
- El sushi puede ser una buena opción, porque las porciones son pequeñas. Evite el pescado crudo, porque puede exponerlo a infecciones parasitarias. Otros rollos incluyen pepinos y langostinos, cangrejos o anguilas cocidos.
- Pruebe el yakitori, o comida grillada en pinchos sobre fuego al carbón. Los alimentos fritos en tempura son buenas opciones si no se mojan en salsas con alto contenido de sodio.
- El tofu, o queso de soja, se usa habitualmente en la cocina japonesa. Es un sustituto de la carne en la dieta para el riñón. Tenga en cuenta que generalmente se cocina con salsa de soja para añadir sabor.
- Las churrasquerías japonesas ofrecen buenas opciones de carne y vegetales grillados, pero es posible que las porciones sean abundantes.

Comida tradicional del sur de Estados Unidos

Precaución: Puede tener mucho sodio, potasio y fósforo.

- Esta comida es todo un desafío para la dieta para el riñón porque frecuentemente tiene alto contenido de sodio, potasio, fósforo y grasa.
- Se deben evitar las carnes saladas y curadas, tales como jamón, salchichas, tocino y cerdo salado. El tocino y la grasa de tocino se utilizan extensamente en la cocción.
- Las entrañas, como los menudos de cerdo, tienen mayor cantidad de fósforo que los cortes de carne de músculo. Límitelos para el consumo ocasional.
- Los frijoles secos y los frijoles carete tienen mucho fósforo y potasio. Límitelos a pequeñas cantidades (de 1 a 2 cucharadas).
- Las verduras de hojas verdes y la espinaca cocidas son populares. Ambos son vegetales con alto contenido de potasio. Las hojas de mostaza tienen una cantidad de potasio ligeramente menor.
- Los pasteles de ñame y batata tienen gran cantidad de potasio.
- Las mejores opciones de comidas pueden incluir pollo frito (sin piel), maíz, judías verdes o calalú, lechuga marchita, pan de maíz, manteca, y torta de banana, torta de manzana o pastel de durazno para el postre. Disfrute, y no olvide sus aglutinantes de fosfato.

Comidas rápidas:

Comer en restaurantes de comida rápida no es algo totalmente descartado. Sin embargo, requiere cierta consideración y planificación. Si bien muchos productos de comida rápida son salados previamente, puede haber otros productos que se preparan sin sal. También puede omitir los condimentos con gran cantidad de sodio, como la salsa barbacoa o de soja, y limitar otros, como el ketchup, a un solo paquete.

Muchos restaurantes de comidas rápidas ofrecen información nutricional, por lo cual puede controlar el contenido de sodio y potasio. Su dietista especializado en riñón también puede proporcionar esta información e indicarle las cantidades específicas de sodio y potasio permitidas en su dieta.

Comidas rápidas

Mejores opciones

Malas opciones

Hamburguesas de tamaño regular o junior

Hamburguesas o hamburguesas con queso de tamaño grande, súper o extragrande

Sándwiches de bife o pavo asado

Sándwiches con tocino, salsas o queso

Sándwiches de pollo grillado o asado, ensalada de atún o pollo

Sándwiches de pollo frito o rebozado, bocaditos o bastones de pollo

Aros de cebolla sin sal

Papas fritas, Tater Tots®, papas fritas para copetín, papas al horno, ensalada de papas, frijoles horneados

Ensalada de lechuga, ensalada de repollo, ensalada de macarrones

Alimentos con gran cantidad de potasio de la barra de ensaladas o en escabeche; cantidad limitada de tomates

Refrescos que no sean cola, limonada, té y café, agua

Licuada y bebidas cola

¿Dónde puede obtener más información?

Si tiene alguna pregunta, hable con su equipo de atención médica. Ellos lo conocen y pueden responder preguntas acerca de usted.

Si desea leer más acerca de la enfermedad renal, la National Kidney Foundation tiene más de 50 publicaciones que cubren muchos temas como:

- Factores de riesgo de la enfermedad renal crónica (chronic kidney disease, CKD), como hipertensión y diabetes
- Complicaciones de la enfermedad renal crónica, como enfermedad cardiovascular, anemia o problemas óseos
- Nutrición para pacientes con CKD, con información acerca de carbohidratos, proteínas, sodio, fósforo y potasio
- Tratamiento temprano de la enfermedad renal
- Tratamiento de la insuficiencia renal con trasplante o diálisis

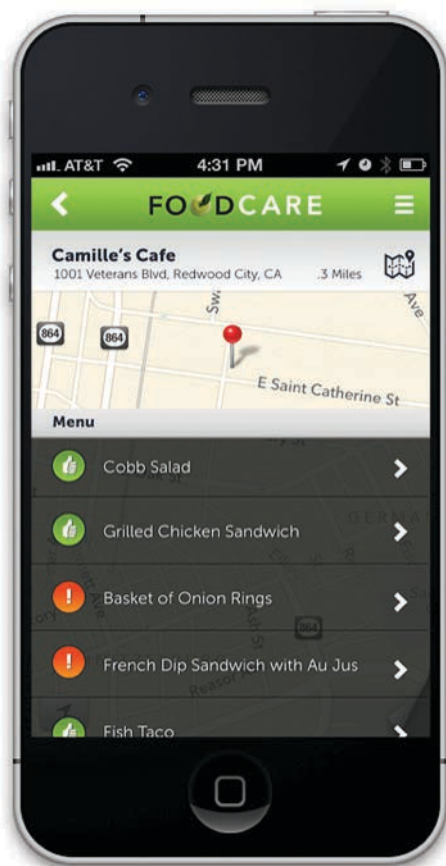
Hay dos maneras de aprender acerca de los diferentes recursos gratuitos a su disposición:

- Llame a la línea gratuita de ayuda para pacientes de NKF Cares al 855.NKF.CARES (855.653.2273).
- Visite el sitio web de la National Kidney Foundation (**www.kidney.org/store**).

Todas las publicaciones son gratuitas, pero hay un límite de cinco por persona. Convertirse en un paciente informado es muy importante para mantenerse saludable.

Aplicación FoodCare

Encontrar un restaurante con platos apropiados para la CKD puede ser un verdadero desafío. FoodCare, socio de NKF, le ofrece una aplicación basada en Internet y para teléfonos inteligentes que lo ayudarán a buscar platos de restaurantes que sean adecuados para usted. Una vez que cree un perfil, que incluya sus problemas de salud y sus preferencias de alimentos, FoodCare buscará instantáneamente opciones de menús saludables para el riñón en restaurantes locales, según las recomendaciones de pautas actuales. Además, el sitio web de FoodCare le ofrece miles de recetas e ingredientes para crear sus propios platos que satisfagan sus necesidades nutricionales personales. Descargue su aplicación FoodCare para dispositivos iPhone, iPad y Android, y para obtener más información sobre nutrición, visite www.kidney.org.



La **National Kidney Foundation** es la organización líder de EE. UU. dedicada a la concientización, prevención y tratamiento de la enfermedad renal para cientos de miles de profesionales de atención médica, millones de pacientes y sus familias, y decenas de millones de estadounidenses en riesgo.

Ayude a combatir la enfermedad renal.
Obtenga más información en **www.kidney.org**.



National
Kidney
Foundation™

30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800.622.9010

Concientización. Prevención. Tratamiento.

Sponsored in part by:

