

Todo sobre las proteínas

Para personas dializadas

Renal Dietitians

a dietetic practice group of the
Academy of Nutrition
and Dietetics



¿Por qué son importantes las proteínas?

Las proteínas mantienen fuertes los músculos y ayudan a prevenir y combatir infecciones. Para una salud ideal, y para ayudar a reponer lo que se pierde durante los tratamientos de diálisis, lleve una dieta con alto contenido de proteínas todos los días.



¿Cuáles son buenas fuentes de proteínas?

- ✓ Carne de res fresca y magra, pollo, huevos (o claras de huevo), pescado, cerdo, mariscos y pavo
- ✓ Frijoles, lentejas y tofu*
- ✓ Mantequillas de frutos secos*



Revise las listas de ingredientes y las etiquetas de los alimentos. Evite los fosfatos agregados y la sal. Cuando sea posible, elija variedades "totalmente naturales" de alimentos proteicos.

¿Cómo aumento el consumo de proteínas?

- ✓ Incluya una porción de proteínas del tamaño de la palma de la mano en las comidas.
- ✓ Coma bocadillos, huevos duros, ensalada de atún con galletas con bajo contenido de sal o medio sándwich de mantequilla de maní.
- ✓ Disfrute comiendo primero las proteínas, cuando tenga más hambre.
- ✓ Pique o muele las carnes o humedézcalas con salsa o caldo con bajo contenido de sodio para que masticar y tragar le resulten más fácil.
- ✓ Pregunte a su dietista nutricionista registrado si un complemento de proteínas sería indicado para usted.



¿Cómo saber si estoy consumiendo suficientes proteínas?

Su dietista nutricionista registrado (RDN por su sigla en inglés) puede ayudarlo a elaborar un plan de comidas con alto contenido proteico, con objetivos de proteínas diarios.

**Estos alimentos tienen un mayor contenido de potasio. Pregunte a su RDN cuáles son las mejores porciones para usted.*