

Proteína deliciosa ¡Opciones sin carne!

Para personas en diálisis

Renal Dietitians
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition and Dietetics



Queso (cheddar, parmesano o suizo con bajo contenido de sodio)



Requesón, bajo contenido de sodio



Tofu



Quinoa



Leche de vaca, no enriquecida



Leche de soja, no enriquecida



Seitán (gluten de trigo)



Tempeh



Frutos secos y mantequilla de frutos secos, sin sal



Semillas de soja tostadas, sin sal



Huevos o claras de huevo



Yogur



Legumbres (arvejas partidas, garbanzos, frijoles de carita)



Lentejas



Frijoles

Consejos saludables

- ✓ Incluya opciones con alto contenido proteico en cada comida.
- ✓ Verifique las listas de ingredientes y limite los **fosfatos** y la sal agregados.
- ✓ Trabaje con un dietista registrado (RDN, por sus siglas en inglés) para averiguar cuáles son las mejores opciones para usted.

Más opciones sin carne pueden incluir suplementos para beber, barras o incluso cereales con alto contenido proteico.

Recursos para recetas sin carne

- ✓ Vegan Health (Salud vegana) www.veganhealth.org/articles/kidney
- ✓ Vegetarian Nutrition Practice Group (Grupo de prácticas de nutrición vegetariana) <http://vegetariannutrition.net/recipes/>
- ✓ The Vegetarian Resource Group (El grupo de recursos vegetarianos) www.vrg.org