

Una guía para comer fuera de casa con enfermedad renal

Introducción

Tener enfermedad renal no debe impedirle salir a comer a sus restaurantes favoritos. Pero comer afuera puede ser un reto si usted necesita limitar ciertos alimentos. Para ayudarle a seguir su dieta, pruebe estos consejos cuando coma fuera de casa:

Consejos generales

- Planifique el Futuro:
 - Busque el menú en el internet para encontrar opciones bajas en sodio o llame a su dietista para obtener ayuda.
 - Evite el sodio y potasio temprano en el día o los fines de semana.
 - llame a su dietista si las comidas con frijoles, lentejas, o nueces son buenas para usted.
- El tamaño de las porciones de los restaurantes pueden ser grandes. **Comparta sus comidas o lleve la mitad a casa.**
- Haga las siguientes peticiones especiales sobre la manera en que su comida es preparada y servida:
 - **Pida que su comida se la preparen sin sal.** No agregue sal cuando llegue la comida.
 - Pida que las salsas y los aderezos los **sirvan aparte.**
 - **Si tiene que limitar los líquidos,** pida a su mesero que llene su vaso con hielo y quite su vaso vacío.



Si usted toma quelantes del fosfato, llévelos con usted y tómelos durante su comida.

Comida Americana

- **Buenas opciones para el desayuno** incluyen huevos (sin queso), tostadas de pan francés, panecillo Inglés, cereales calientes, panecillos o pan tostado. Limite las carnes saladas como el jamón, la salchicha y el tocino.

- **Entradas:** Elija alitas de pollo sin salsa o ensalada mixta en lugar de alimentos salados, fritos o papas.



- **Platos principales:** Elija carne de res magra, carne de cerdo, pollo, pavo, pescado o mariscos que sean horneados, asados, o a la parrilla.
- **Platos adicionales:** Elija espárragos, frijoles verdes, maíz, coliflor o zanahorias cocidas, ensalada de coles, ensalada de macarrones, arroz o un panecillo. Evite las papas y papas dulces si usted está limitando el potasio.
- **Postres:** Elija sorbete, tarta de manzana, pastel de arándanos, pastel de ángel o una galleta sin nueces o chocolate.

Comida Rápida

La mayoría de estas opciones son altas en sodio, potasio y fósforo, por eso tendrá que elegir sus alimentos con más cuidado durante el resto de su día o el fin de semana.



- Elija una hamburguesa sin condimentos, un sandwich de pollo a la parrilla, sandwich de pescado (sin queso o salsa), o una ensalada.
- Pida un vegetal, fruta o ensalada en lugar de papas fritas. Pida una bebida pequeña (no carbonatada) o evite las bebidas. No consuma más de una bebida.

Comida Italiana

- **Entradas:** Elija una ensalada o pan sin sal. Las sopas y el antipasto pueden ser altos en sodio.
- **Platos principales:**
 - Si usted necesita limitar el potasio, elija pasta con pesto, ajo y mantequilla o salsas a base de aceite de oliva en lugar de salsas a base de tomate. Pida la salsa aparte.
 - Elija carne de vaca, ternera, pollo, pescado y mariscos sin sal. EL jamón, la salchicha italiana y el pepperoni son altos en sodio.
 - Si usted elije pizza, una rebanada sin carne puede ser su mejor opción junto con una ensalada.
- **Platos adicionales:** si usted necesita limitar el potasio, cuidado con los tomates, espinacas cocidas, calabaza, papas, y frutos secos.
- **Postres:** Elija biscotti, hielo italiano, tarta de almendra, tarta de frutas, o un pastel en vez de postres hechos con natillas, leche o frutos secos.



Comida Griega



- **Entradas:** limite las aceitunas, anchoas, calamares fritos y pasteles rellenos de queso o espinaca.
- **Platos principales:** Elija pescado a la parrilla, pollo, cordero, o carne de res sin sal. El gyro, souvlaki, moussaka, o pastitsio pueden ser altos en sodio.
- **Platos adicionales:** Pida una ensalada griega pero limite los tomates, queso feta, aceitunas y alcaparras.
- **Postres:** Puede tratar diples (pasteles con miel), bizcocho, tarta de limón o galletas de mantequilla, en lugar de los postres hechos con natillas, leche o frutos secos.

Comida Oriental

La mayoría de los alimentos orientales son altos en sodio. Pida que todas las salsas se sirvan aparte y que no se utilice el GMS. Elija el jengibre, el pique o el aceite de chiles para darle más sabor a sus comidas en lugar de salsa de soja o salsa de pescado.



- **Entradas:** Elija una ensalada, empanadas chinas, alitas de pollo o rollitos de vegetales. Evite las sopas ya que a menudo son altas en sodio.
- **Platos principales:** Elija carnes y verduras a la parrilla o tempura, pero limite las salsas altas en sodio.
- Pida carne y pescados o mariscos que estén cocinados. El Sushi y sashimi tienen pescado o mariscos crudos que pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.
- **Platos adicionales:**
 - El arroz blanco es una mejor opción que el arroz frito.
 - Si usted necesita limitar el potasio, elija verduras como frijoles verdes, coles, zanahorias, cebollas, pimientos, guisantes, y castañas de agua.
- **Postres:** galletas de la fortuna

Comida Mexicana

- **Entradas:** Pida tortillas sin sal. La salsa, guacamole, frijoles y salsas de queso son muy altos en sodio y potasio.
- **Platos principales:** Elija tacos de carne de res, pollo o mariscos, burritos, enchiladas, tostadas, taquitos/flautas o fajitas. Pida que los frijoles y las salsas se las traigan aparte.
- **Platos adicionales:** Elija arroz blanco, lechuga, cebollas y pimientos salteados y tortillas de harina. Limite los frijoles, frijoles refritos, queso, y arroz español o mexicano.
- **Postres:** Puede tratar enchiladas de manzana, sopaipillas o churros.



Pregúntele a su dietista por otros consejos sobre cómo disfrutar de sus comidas favoritas.