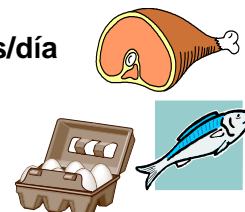


Dieta en enfermedad renal crónica avanzada

CARNE, PESCADO Y HUEVOS

Son alimentos ricos en proteínas y ricos en fósforo.
La cantidad máxima permitida al día es de 100 gr. entre los tres alimentos.
Se recomienda diariamente carne blanca (pollo, conejo, pavo) y pescado blanco.
Carne roja 2 veces/semana. Pescado azul 1 vez/semana por su contenido en fósforo.
Huevos 3-4/semana.
Los embutidos debemos considerarlos en este grupo (pavo, jamón dulce).

200grs/día



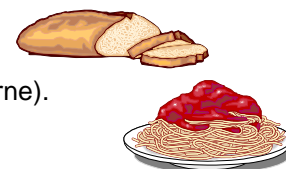
LACTEOS

Son alimentos ricos en fósforo.
De estos alimentos sólo puede tomar **dos** al día.
125 ml de leche / 1 yogurt / 1 flan o natillas / 30gr de queso



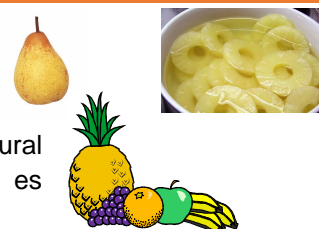
PAN, CEREALES Y PASTA

Son alimentos ricos en hidratos de carbono y se pueden comer libremente siempre que no incidan en un **aumento de peso o usted no sea diabético**.
Pan / espagueti / macarrones / arroz / galletas / sopa (caldo exclusivamente de carne).
No consuma alimentos integrales son ricos en fósforo y en potasio.



FRUTAS

Son ricas en minerales y vitaminas y por lo tanto, en potasio.
Al día puede tomar dos piezas medianas de fruta fresca (**Pera, manzana, melocotón, naranja, sandía, piña, fresas**).
Una de las dos frutas permitidas puede ser fruta en almíbar o en lata al natural escurrida por su contenido bajo en potasio. El almíbar no recomendable si es diabético



VERDURAS Y HORTALIZAS

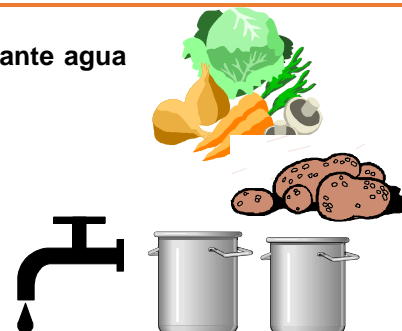
Frescas podrá tomarlas si las trocea y las pone **en remojo con abundante agua durante 8-12 horas y luego las hierve dos veces**.
Es la manera de disminuir la cantidad de potasio de las verduras.

No aproveche nunca el caldo de las verduras.

Las verduras congeladas y de lata tienen menos potasio. No deberá realizar remojo ni doble cocción.

Debemos considerar la patata como un alimento de este grupo. La mayor concentración de potasio está en la piel y se recomienda pelarlas de forma gruesa.

Al cocinarlas al horno, vapor o microondas no pierden potasio se recomienda mejor hervirlas.



LEGUMBRES

Sólo podrá tomar **una vez a la semana** siguiendo el mismo proceso que las verduras, si las mezcla con arroz conseguirá bajar más el potasio.
También es buena opción las legumbres en bote de cristal.



Chocolate y frutos secos **desaconsejados**