

CONSEJOS DIETÉTICOS:

- ◆ Coma despacio, masticando bien.
- ◆ Siga unos horarios regulares para la comida.
- ◆ Pese los alimentos para saber la cantidad que toma de cada uno de ellos.
- ◆ Realice algún ejercicio físico moderado. Pasear es muy saludable.
- ◆ Controle la dieta a diario pero sobre todo los fines de semana, pues pasa un día más sin diálisis y es más fácil llegar a problemas serios por sobrecarga de agua y potasio.
- ◆ Mientras más potasio elimine de los alimentos, más variada y abundante podrá ser su dieta.

Los alimentos con alto contenido en potasio podrá consumirlos cuando el resto de los alimentos de ese día sea muy pobre en potasio.



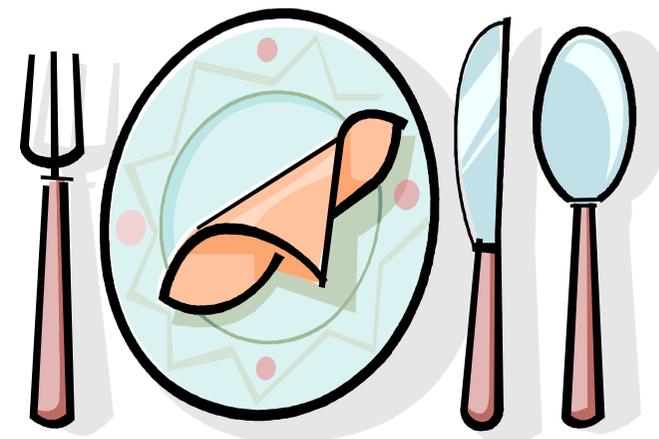
Pueden encontrarnos:

**SEDE SOCIAL EN EDIFICIO MERCADO
ENTREPLANTA ENTRE 3ª Y 4ª
PLANTA, PLAZA NUESTRA SEÑORA
DE LA PALMA 11201 ALGECIRAS
APARTADO DE CORREOS 1133**

**TELEFONO 956633930
MOVIL 637744994 —**

Algeciras@trasdocar.org

DIETA RENAL



***“Que tu alimento sea tu medicina
y tu medicina tu alimento”
(Hipócrates)***

CONSEJOS PARA: CONTROLAR EL AGUA

- ◆ Controle su peso diario.
- ◆ Mida lo que bebe al día. Es conveniente disponer de un recipiente exclusivo.
- ◆ Mida cuanto orina de vez en cuando.
- ◆ Tenga cuidado con los alimentos que tengan mucho contenido en agua.
- ◆ Cuando tenga mucha sed, masticar chicles refrescantes sin azúcar, o chupar un cubito de hielo
- ◆ Los refrescos quitan la sed, pero provocan más sed por su contenido en azúcar.

Es preferible tomar comidas a la plancha o asadas, por que pierden gran cantidad de agua. El pan tostado pierde gran cantidad de agua

CONTROLAR EL POTASIO.

- ◆ No utilice sal de régimen, suelen llevar potasio.
- ◆ No utilice concentrado de carnes ni de pescado.

- ◆ Tenga cuidado con los productos integrales.
- ◆ El potasio, se puede eliminar en gran medida de los alimentos dejando estos en remojo durante algún tiempo .troceándolos en partes pequeñas y se dejan cuanto más tiempo mejor en agua, cambiando de vez en cuando.
- ◆ Los alimentos congelados son preferibles.
- ◆ Al cocer los alimentos es conveniente cambiarles el agua a mitad de la cocción y luego eliminar totalmente el caldo.
- ◆ La verdura enlatada es mejor pero eliminando el caldo.
- ◆ La fruta es preferible tomarla en compota ó en almíbar pero sin caldo.

Recuerde que mientras más potasio elimine de los alimentos, más variada y abundante podrá ser su comida.

CONTROLAR EL SODIO.

- ◆ Por lo general los alimentos enlatados tienen alto contenido en sal.

- ◆ Es preferible sustituir la sal añadida a las comidas por especias y hierbas aromáticas.

LISTA ORIENTATIVA PARA FACILITARLE LA ELABORACIÓN DE SUS MENÚS:

- ◆ Leche, café o infusión, un vaso.
- ◆ Carne o pescado, 200 grs. 1 filete.
- ◆ Huevos. No más de 3 a la semana.
- ◆ Arroz o pasta, una ración.
- ◆ Verduras, una ración (siguiendo las recomendaciones de preparación)
- ◆ Pan.
- ◆ Aceite (de oliva).
- ◆ Fruta natural, 1 pieza (preferiblemente pera o manzana).
- ◆ Fruta en compota o en almíbar, una ración.
- ◆ Margarina.
- ◆ Mermelada, galletas o dulces.
- ◆ Azúcar.

Estos alimentos aportarán una dieta compensada.