

¿Qué hay en tu plato?

Guía para comer durante las fiestas, apta para diálisis

¡DISFRUTA ESTOS!

Disfruta estas opciones con bajo contenido de potasio, aptas para los riñones.

- Ensalada verde
- Pavo
- Gelatina (Jell-O)
- Salsa de arándanos
- Panecillos
- Relleno de pan de maíz
- Pastel de cereza
- Pastel de manzana

¡LIMITA ESTOS!

Estos alimentos tienen alto contenido de potasio o fósforo; cómelos con moderación:

- Pastel de nuez (pecan pie)
- Aceitunas
- Puré de papas
- Pastel de batata
- Ensalada de papas
- Batatas acarameladas

CONSEJOS IMPORTANTES

- Hierve las papas dos veces para reducir el potasio.
- Demasiado líquido puede provocar hospitalización: controla las bebidas y los "líquidos ocultos" en sopas, salsas y gelatinas.
- Demasiado potasio puede causar problemas cardíacos: elige alimentos bajos en potasio.
- Toma tus aglutinantes de fosfato con las comidas para ayudar a controlar el fósforo.
- Evita las bebidas tipo cola: tienen alto contenido de fósforo.



CREA TU PROPIO

PLATO FESTIVO

Escribe tus opciones de comida festiva en tu plato.

