Renal Care Services

EXTENDER VIDAS>>> EXPANDIR POSIBILIDADES

¿Cómo mantener una **ALIMENTACIÓN BALANCEADA** y cuidar la **SALUD RENAL?**

PROTEÍNAS

¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES CUMPLEN?

Son un constituyente esencial para todas las células.

SON NECESARIAS PARA:

- Crecimiento y el desarrollo corporal.
- Mantenimiento y la reparación de la masa muscular.
- Llevar a cabo diversos procesos metabólicos.
- Además son necesarias para la producción de algunas hormonas.

TIPOS DE PROTEÍNAS en la alimentación

ORIGEN ANIMAL

LÁCTEOS
Leche, yogur, queso.

HUEVOS

CARNES
Res, cerdo, pollo, pescado, mariscos.

EMBUTIDOS
Jamón, mortadela, salchicha, chorizo.

ORIGEN VEGETAL

LEGUMINOSAS
Fríjol, lenteja, garbanzo. Arveja.

SOYA
Queso de soya. Tofu.

RECOMENDACIONES

del consumo de PROTEÍNAS

CARNE DE RES

Vísceras: hígado, pajarilla, menudencias.
Embutidos: jamón, mortadela, salchicha, salchichón, chorizo.
Enlatados: sardinas.

Leche: entera.
Quesos: graso, holandés, parmesano, costeño.
Mariscos

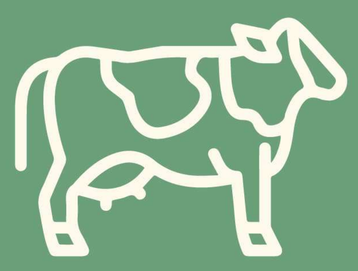
Carnes: pollo sin piel, pescado, lomo de cerdo.
Quesos: campesino, cuajada.
Lacteos: leche semidescremada.
Huevo / Granos secos

Las porciones de **PROTEÍNA DEPENDEN** de la recomendación **DADA POR TU NUTRICIONISTA**

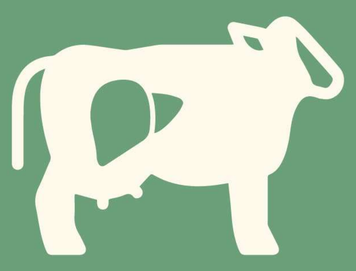
¿Cuáles **PROTEÍNAS** debería **CONSUMIR MODERADAMENTE O EVITAR** para cuidar mi salud?

Para preservar la salud renal **se recomienda evitar** el consumo de:

CARNE DE RES



VÍSCERAS



HÍGADO - PAJARILLA MENUDENCIAS

EMBUTIDOS

JAMÓN - SALCHICHA, MORTADELA - SALCHICHÓN

Recuerda que en la consulta con nutrición se te indicaran las porciones de proteína adecuadas para ti.

El control de las porciones y el tipo de proteína ayudan a mantener la salud del riñón y controlar los niveles de ácido úrico.

NO OLVIDAR: consumir una cantidad de proteína menor a la recomendada puede afectar nuestra masa muscular y nuestro estado nutricional, además no va mejorar la salud del riñón.

CARBOHIDRATOS

¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES CUMPLEN?

Son la principal fuente de energía en la alimentación humana, después de ser digeridos son convertidos en glucosa y van a la sangre (lo que llamamos glicemia).

Son necesarios para funciones vitales de todos los órganos del cuerpo y para realizar las actividades cotidianas como:

Caminar - Trabajar - Ejercicio

FUENTES en la alimentación

CEREALES Y DERIVADOS

Arroz - pasta - maíz - pan - tostadas - galletas - envuelto - arepa.

FRUTAS Y VERDURAS

Contienen un bajo nivel de carbohidratos.

TUBÉRCULOS Y OTROS

Yuca - papa - arracacha - ñame - plátano.

AZÚCARES

Azúcar de mesa - panela - miel.

RECOMENDACIONES
del consumo de
CARBOHIDRATOS

SI ERES DIABÉTICO estos alimentos
NO DEBEN HACER PARTE de tu alimentación

Bebidas azucaradas: gaseosas, jugos de botella o de caja.
Golosinas: chocolates, helados.
Productos de panadería: tortas, pan blanco
Endulzantes: azúcar, miel, panela, mermeladas.

Arroz, pasta, avena, cebada, papa, plátano, yuca, arracacha, mazorca, envuelto, arepa.
Alimentos integrales: galletas , tostadas.

Frutas No sobre maduradas.
Verduras Frescas y no sobre cocidas.

¿Cuáles **CARBOHIDRATOS** debería **CONSUMIR MODERADAMENTE O EVITAR** para cuidar mi salud?

Para mantener niveles de glicemia controlados
recomendamos moderar el consumo de:

BEBIDAS AZUCARADAS

GASEOSAS O JUGOS PROCESADOS,

PRODUCTOS DE PANADERÍA

POSTRES - TORTAS

ENDULZANTES

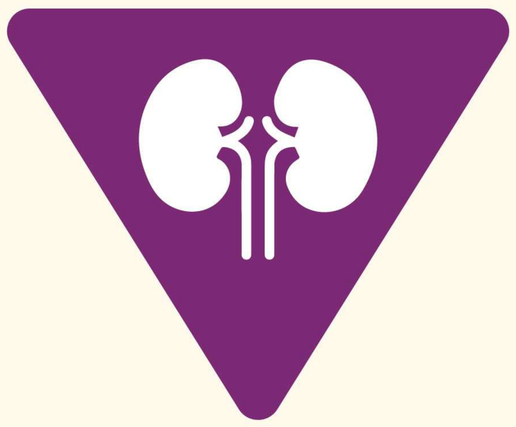
AZÚCAR DE MESA MIEL - PANELA.

Recuerda si eres diabético ninguno de estos alimentos debe hacer parte de tu alimentación.

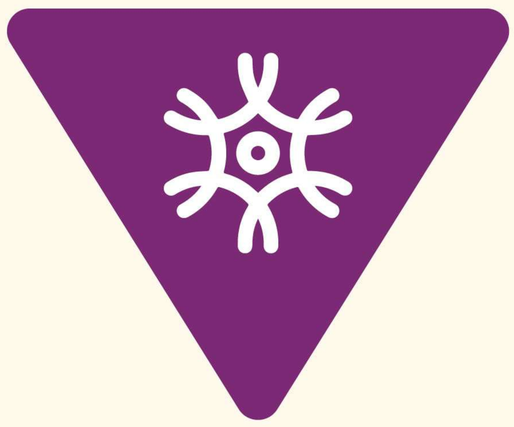
MANTENER UNA GLICEMIA SALUDABLE
puede ayudar a prevenir enfermedades de:

CORAZÓN

RIÑONES



NERVIOS



VISIÓN

GRASAS

¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES CUMPLEN?

Son también una fuente importante de energía para el organismo.

Además cumplen con funciones de almacenar energía y dar soporte a muchos órganos.

Nos protegen del frio, dan estructura a todas las células del organismo, y también son importantes para la producción de hormonas.

Su consumo esta relacionado con nuestros niveles de triglicéridos y colesterol.

FUENTES en la alimentación

ACEITES

Oliva - canola - girasol - soya - palma - frutos secos.

MANTECA

Mantecas elaboradas con grasa de cerdo.

MANTEQUILLA

Mantequillas elaboradas a partir de leche de vaca.

MARGARINA

Margarinas elaboradas a partir de aceites vegetales.

Otros como: salsas mayonesa - crema de leche chicharrón - tocino - carnes con grasa visible.

RECOMENDACIONES

del consumo de GRASAS

Mantequilla - margarina - manteca.
Crema de leche.
Tocino.
Chicharrón.
Mayonesa

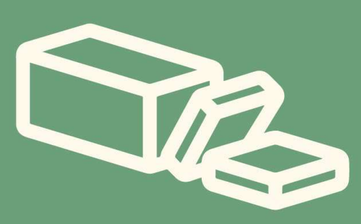
Aceite de palma.
Aceite de soya.

Aceite de canola.
Aceite de oliva.
Aceite de girasol.
Frutos secos: nueces, almendras, maní.

¿Cuáles **GRASAS** debería **CONSUMIR MODERADAMENTE O EVITAR** para cuidar mi salud?

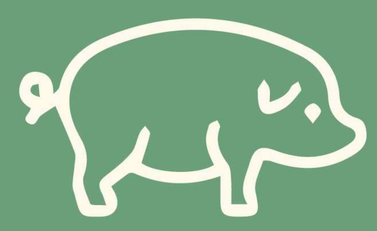
Para mantener niveles de colesterol y triglicéridos controlados **recomendamos evitar el consumo de:**

GRASAS



MANTEQUILLA
MARGARINA

CARNES GRASAS



TOCINO -
CHICHARÓN

FRITURAS SALSAS

Recuerda: si tienes antecedentes de infarto y niveles de colesterol o triglicéridos elevados ninguno de estos alimentos debe hacer parte de tu alimentación.

MANTENER NIVELES SALUDABLES DE Colesterol y Triglicéridos previene el endurecimiento y taponamiento de arterias evitando el desarrollo de Infartos y derrames cerebrales.

EXTENDER VIDAS>>> EXPANDIR POSIBILIDADES

Renal Care Services