



La fibra es una parte importante de una dieta amigable con los riñones. Tiene muchos beneficios que apoyan tu salud general. Aprende más sobre buenas fuentes de fibra dietética y cómo puede ayudarte a sentirte lo mejor posible.

¿Qué es la fibra?

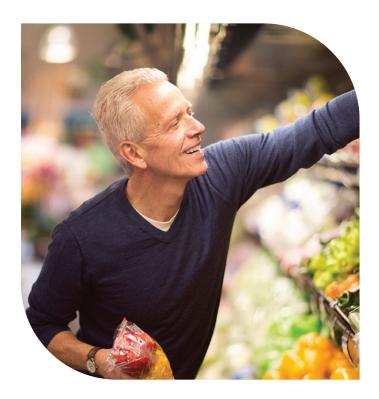
La fibra se encuentra en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, granos integrales, frutos secos, semillas y legumbres. Consumir alimentos ricos en fibra tiene muchos beneficios para tu salud, como:

- Mejorar los niveles de azúcar en la sangre al ralentizar la digestión de los alimentos en tu cuerpo.
- Proteger tu corazón al reducir tu colesterol y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Ayudarte a sentirte lleno por más tiempo, lo que puede evitar comer en exceso y ayudar a mantener un peso saludable.
- Promover movimientos intestinales regulares y disminuir el riesgo de estreñimiento.

Manejo de fosfato y potasio

Puedes elegir alimentos que agregan fibra mientras manejas tus objetivos individuales de fosfato y potasio.

- Algunos alimentos, como los frutos secos, los frijoles y los granos integrales, son ricos en fibra y son una mejor opción que los alimentos con fosfatos añadidos, como las carnes procesadas, los productos lácteos y los alimentos listos para comer.
- Los granos integrales, los frijoles, los frutos secos, las frutas y las verduras contienen potasio, pero aún pueden formar parte de una dieta amigable con los riñones si se consumen en las porciones adecuadas.



Manejo de líquidos y fibra

Algunas personas con enfermedad renal crónica (ERC) necesitan limitar su consumo de líquidos. Los alimentos ricos en fibra pueden agregar volumen a las heces, lo que podría causar estreñimiento. Tener suficiente líquido es importante para mover las heces a través de tu sistema digestivo.

Si estás restringiendo tu consumo de líquidos, tu equipo de atención médica trabajará contigo para agregar fibra a tu dieta. Es posible que te sugieran elegir alimentos vegetales ricos en fibra, como frutas y verduras, que contienen líquidos pero que no se deben contar dentro de las restricciones de líquidos.





Incluir fibra en tu plato



Frutas

Manzanas

Bayas (fresas, arándanos, frambuesas y moras)

Peras

Duraznos

Ciruelas

Piña



Verduras

Ejotes

Brócoli

Zanahorias

Coliflor

Repollo

Calabaza de verano



Granos Integrales

Avena

Pan, cereal, pasta y galletas integrales

Arroz integral

Cebada

Palomitas de maíz

Quinua

Trigo rallado

Salvado



Nueces y semillas

Nueces

Almendras

Anacardos

Pacanas

Cacahuates

Semillas de linaza

Semillas de chía

Semillas de calabaza

Semillas de girasol



Legumbres

Frijoles negros

Garbanzos

Edamame

Frijoles pintos

Frijoles cannellini

Lentejas



O+ ¡Estamos aquí para ayudarte!

Habla con tu equipo de atención médica para obtener más consejos sobre cómo agregar fibra a tu dieta.