

Agregar fibra a tu dieta

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



¡Estamos aquí para ayudarte!

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