

Un plan de comidas apto para pacientes con enfermedades renales

Seguir un plan de comidas es la manera más fácil de asegurarse de obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Para ayudarlo a comenzar, aquí tiene un plan de comidas de un día de un dietista de Interwell Health.

Su plan de comidas



Desayuno:

- ½ taza de avena, cocida en agua
- 1 huevo duro
- 1 taza de fresas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharadas de margarina
- 1 taza de café

Almuerzo:

- Tacos de pescado
 - 2 oz de salmón
 - 2 cdas. de mayonesa a base de aceite de oliva
 - 1 tortilla de harina mediana
 - Lechuga
 - Pimientos
- 1 durazno (para servir como guarnición)

Cena:

- 1 taza de salteado de verduras y 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 taza de arroz
- ½ taza de frijoles
- ½ taza de puré de manzana



Aperitivos:

- 1 mandarina
- 3 tazas de palomitas de maíz sin sal

Postre:

- 4 oz de yogur



Comuníquese con su dietista o nefrólogo para asegurarse de que este menú esté alineado con sus objetivos y necesidades nutricionales.