

Lista de alimentos y plan de comidas aptos para pacientes renales

Consulte un ejemplo de plan de comidas y de una lista de alimentos creados por un dietista de Interwell Health. El plan tiene opciones de comidas aptas para pacientes renales y una lista de exactamente qué comprar en la tienda.

Hable con su dietista para asegurarse de que estos alimentos funcionen para sus objetivos nutricionales. ¡También pueden ayudar con otras ideas de alimentos y consejos para planificar las comidas!

Su plan de comidas



Desayuno:

1/2 taza de copos de avena cocida en 1 taza de agua con una pizca de canela

- Cubrir con una cucharada de mantequilla de maní o 2 cucharadas de frutos secos picados, como nueces, almendras o nueces pecanas
- ¿No le gustan los frutos secos? ¡No hay problema! Agregue un huevo duro aparte

1/2 taza de arándanos azules



Almuerzo:

Sándwich de atún

- 1/2 lata (~2 onzas) de atún enlatado con bajo contenido de sodio o sin sal añadida mezclada con 1-2 cucharadas de mayonesa
- Lechuga o verduras de hoja mixtas
- 2 rebanadas de pan integral

1 taza de verduras crudas picadas, como bastones de zanahorias, apio, pimientos morrones o pepinos

1 manzana de tamaño mediano



Cena:

3 onzas de pechuga de pollo horneada

1/2 taza de arroz integral cocido

1 taza de frijoles verdes u otras verduras de la lista de alimentos en la página siguiente

1/2 taza de duraznos enlatados sin azúcar agregada



Aperitivos:

Elija una o dos de las siguientes opciones por día

6 onzas de yogur natural de bajo contenido graso cubierto con 1/2 taza de fresas en rodajas

Un trozo de fruta de tamaño mediano, como manzanas o peras, o 1 taza de frutas, como arándanos azules o cerezas

1/4 taza de frutos secos sin sal

2 cucharadas de hummus con 1/2 taza de verduras crudas (pimientos, pepinos o zanahorias)

3 tazas de palomitas de maíz con bajo contenido de sodio o 2 galletas de arroz

Su lista de alimentos

Productos agrícolas

- ✓ Manzanas
- ✓ Arándanos azules
- ✓ Cerezas
- ✓ Fresas
- ✓ Verduras congeladas (frijoles verdes, verduras mixtas, coliflor o brócoli)
- ✓ Lechuga o verduras de hoja mixtas
- ✓ Mini zanahorias
- ✓ Apio
- ✓ Pimientos morrones
- ✓ Pepinos

Proteína

- ✓ Pechuga de pollo
- ✓ Atún enlatado con bajo contenido de sodio
- ✓ Huevos
- ✓ Hummus
- ✓ Frutos secos sin sal
- ✓ Mantequilla de maní

Lácteos

- ✓ Yogur natural

Despensa

- ✓ Avena
- ✓ Arroz integral
- ✓ Palomitas de maíz con bajo contenido de sodio o galletas de arroz
- ✓ Pan integral



¿Desea elaborar su propio plan de comidas?

Preparar comidas saludables y equilibradas puede ser la parte más difícil de la planificación de comidas. ¡Utilizar el método MyPlate del Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA) es una gran manera de facilitar la planificación de comidas y asegurarse de que está comiendo bien! Pídale a su médico o dietista consejos si se siente estancado.

El método MyPlate: Usar un plato llano de 9"

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras sin almidón.
- Llene un cuarto de su plato con proteína magra (p. ej., aves de corral, pescado, huevos, frijoles, tofu, etc.).
- Llene un cuarto de su plato con almidones y cereales integrales (p. ej., papas, arroz, pasta, pan, maíz, etc.).

Si tiene diabetes, su plato tendrá un aspecto ligeramente diferente para reducir los carbohidratos. Su dietista puede ayudarlo con la planificación de comidas para la diabetes.