



# Obtener la cantidad correcta de proteína

Las necesidades proteicas de cada persona son diferentes. Utilice esta guía para familiarizarse con las fuentes de proteínas y con los alimentos proteicos que son mejores para su salud renal.



## Proteínas de origen vegetal:

- Frijoles y legumbres (frijoles negros, garbanzos, frijoles pintos, judías, lentejas, guisantes partidos)
- Cereales integrales (avena, arroz integral, pan integral y pasta)
- Frutos secos, semillas y mantequilla de frutos secos (mantequilla de maní, almendras, nueces, anacardos, semillas de girasol, semillas de linaza)
- Soja, tofu, tempeh



## Proteínas de origen animal:

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Mariscos
- Carne de res
- Cerdo
- Huevos
- Lácteos (yogur, queso, leche)

Alimentos proteicos que debe limitar	Alimentos proteicos para elegir con más frecuencia
Carnes procesadas (embutidos, perros calientes, salchichas, tocino, mortadela, salami, pepperoni, cecina)	Aves de corral (pavo, pollo fresco)
Carne roja (carne de res, cerdo, cordero)	Mariscos (mariscos y pescado fresco, enlatados con bajo contenido de sodio)
Comidas rápidas	Frijoles y legumbres
Palitos de pescado, tiras/trozos de pollo empanizados precocinados	Frutos secos, semillas y mantequilla de frutos secos
Comidas congeladas (hable con su dietista sobre opciones de comidas congeladas saludables)	Cereales integrales
Productos lácteos de alto contenido graso, porciones grandes de lácteos, quesos procesados (Velveeta, queso americano, Cheez Whiz)	Huevos, productos lácteos de bajo contenido graso

# Los mejores consejos sobre proteínas para una dieta para una enfermedad renal

Siga estos consejos sobre proteínas para sentirse lo mejor posible con la enfermedad renal crónica (ERC).



## Considere proteínas de origen vegetal

Intercambie carne por una opción de origen vegetal. Intente agregar frijoles al chili en lugar de carne molida.



## Agregue fibra a su dieta

Las proteínas de origen vegetal son una gran fuente de fibra que puede ayudar a controlar el azúcar en sangre y mantener el intestino sano.



## Elija un plato equilibrado

¡El tamaño de la porción es importante! Trate de llenar el plato con más frutas, verduras, granos integrales, grasas saludables y la cantidad recomendada de proteína.



## Evite los suplementos proteicos

Evite suplementos como batidos, barras y polvos proteicos a menos que se lo indique su médico o dietista.



## ¡Estamos aquí para ayudarlo!

Su médico y su dietista pueden ayudarlo a determinar la cantidad correcta de proteína para usted.