

Comer fuera de casa con enfermedad renal crónica

Cuando come fuera de casa, muchos alimentos pueden tener un alto contenido de sodio, potasio y fósforo. Igual puede salir a comer fuera de casa y mantenerse encaminado con sus objetivos nutricionales si toma decisiones conscientes.

Consejos para tomar decisiones saludables:

- ✓ Consulte previamente el menú en línea. Muchos restaurantes tienen disponible la información nutricional.
- ✓ Los restaurantes a menudo sirven porciones grandes. Considere compartir una comida o llevarse la mitad a casa para almorzar al día siguiente.
- ✓ Pregúntele a su camarero si su comida puede prepararse sin sal y evite agregar sal adicional a su plato.
- ✓ Pida que le sirvan aderezos y salsas por separado.
- ✓ Elija carnes frescas horneadas, asadas o hervidas en lugar de carnes fritas y procesadas, como tocino, salchicha, pepperoni, pollo frito, etc.
- ✓ Elija guarniciones más saludables, como ensalada, verduras o cereales integrales, en lugar de papas fritas.
- ✓ Si necesita limitar el potasio, cambie las papas u otras guarniciones con alto contenido de potasio por arroz, pasta o verduras con bajo contenido de potasio.
- ✓ Elija comidas que incluyan alimentos nutritivos como frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.



Estamos aquí para ayudarlo

Aún con enfermedad renal crónica, puede salir a comer fuera de casa y disfrutar de sus comidas favoritas. Pídale a su nutricionista consejos adicionales o recomendaciones personalizadas.