

COMIDAS SALUDABLES  
PARA EL RIÑÓN Y APTAS  
PARA DIABÉTICOS

# La Dieta Renal Actual

EDICIÓN ESPECIAL



# La Dieta Renal Actual

Estimado lector:

La diabetes es la causa principal de la enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés). De hecho, el 60% de las personas con insuficiencia renal también tiene diabetes. Las personas con diabetes y CKD tienen requisitos de dieta específicos para cada condición, lo que puede resultar complicado. Por este motivo, DaVita y la American Diabetes Association® (Asociación Americana de la Diabetes) se enorgullecen en presentarle este recetario de edición especial: La dieta saludable para sus riñones actuales: comidas saludables para el riñón y aptas para diabéticos.

Arranque su mañana con una quesadilla de desayuno, coma un delicioso wrap de pollo y lechuga para el almuerzo, o haga un pastel de carne americano para la cena. También hay ricos postres, como bocaditos de mantequilla de maní y chocolate que no necesitan horno y cubos de Jell-O® altos en proteínas.

Al final de este recetario, encontrará La dieta saludable para sus riñones actuales: guía de referencia rápida\*, que lo puede ayudar a elegir los alimentos ideales para su etapa de CKD en particular.

Esperamos que este libro de cocina lo inspire a comer bien y gozar de días más saludables. Como siempre, hable con su dietista sobre sus necesidades dietarias específicas.

¡Buen provecho!

Su equipo de atención de DaVita.



DaVita es un patrocinador nacional de **Vivir con Diabetes: Atención Renal, de la ADA**. Esta experiencia digital interactiva busca ayudar a las personas que viven con diabetes a prevenir y manejar la enfermedad renal.

Obtenga más información en [Diabetes.org/es/kidney](https://Diabetes.org/es/kidney).





**Porciones:**  
2



**Tamaño de la porción:**  
1/2 bagel con toppings



**Tipos de Dieta:**  
CKD no se dializa, Diálisis, Diabetes,  
Más bajo en proteínas, Vegetariano

## El Mejor Bagel Para Comenzar el Día

Creada por Gretchen, paciente de DaVita, y enviada por Arlene, dietista de DaVita, de California

### Ingredientes

- 1 bagel de 2 onzas
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 rodajas de tomate de 1/4 de pulgada de espesor
- 2 rodajas de cebolla morada
- 1 cucharadita de condimento de pimienta con limón bajo en sodio

### Preparación

1. Cortar el bagel a la mitad y tostar hasta que esté dorado.
2. Untar el queso crema sobre cada mitad del bagel. Colocar una rodaja de cebolla y de tomate sobre el queso crema y agregar la pimienta con limón.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 134  
Proteínas: 5 g  
Carbohidratos: 19 g  
Grasas: 6 g  
Colesterol: 15 mg  
**Sodio: 219 mg**  
**Potasio: 162 mg**  
**Fósforo: 50 mg**  
Calcio: 9 mg  
Azúcar agregada: 0 g  
Fibra: 1,6 g

### Opciones/cambios:

1 almidón  
1/2 vegetal, con contenido medio de potasio  
1 grasa

**Opciones de carbohidratos**  
1

### Consejos útiles

- Para variar un poco, pruebe distintos tipos de bagels y queso crema saborizado.
- Algunas marcas de pimienta con limón contienen sal. Consulte los ingredientes y elija una marca sin sal.



**Porciones:**  
6



**Tamaño de la porción:**  
1 triángulo



**Tipos de Dieta:**  
Diálisis, CKD no se dializa, Más bajo en carbohidratos, Diabetes

## Quesadilla de Desayuno



Fuente: Diabetes Food Hub®

### Ingredientes

Aceite de cocina antiadherente en aerosol

1/4 taza de chiles verdes enlatados

4 huevos (batidos)

1/4 cucharadita de pimienta negra

2 tortillas de harina integral de 10 pulgadas

1-1/2 tazas de queso cheddar reducido en grasas

4 fetas de tocino de pavo (cocido crocante y picado)

### Preparation

1. Rociar una sartén pequeña con un poco de aceite de cocina en aerosol.
2. Saltear los chiles verdes a fuego medio-lento durante 1 a 2 minutos. Agregar huevos batidos y cocinar, mezclando, hasta que estén revueltos y cocidos. Condimentar con pimienta.
3. Rociar una sartén grande con un poco de aceite de cocina en aerosol. Colocar una tortilla en la sartén y cocinar a fuego lento hasta que empiecen a formarse burbujas de aire, aproximadamente 1 minuto. Dar vuelta la tortilla y cocinar durante 1 minuto más. (No permitir que la tortilla se ponga crocante).
4. Extender la mitad del queso uniformemente sobre la tortilla, cubriéndola hasta los bordes.
5. Reducir a fuego lento. Colocar rápidamente la mitad del tocino cocido y la mitad de la mezcla de huevo sobre el queso. Cocinar hasta que el queso comience a derretirse, aproximadamente 1 minuto.
6. Doblar la tortilla a la mitad para crear una forma de medialuna. Dar vuelta la tortilla doblada y cocinar hasta que esté levemente tostada y el relleno de queso se haya derretido por completo, 1 a 2 minutos.
7. Transferir la quesadilla a una tabla de corte. Volver a rociar la sartén con aceite de cocina en aerosol y repetir con la segunda tortilla y el queso, tocino y la mezcla de huevo restantes.
8. Cortar cada quesadilla en 3 triángulos y servir inmediatamente con salsa fresca.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 160  
Proteínas: 14 g  
Carbohidratos: 8 g  
Grasas: 10 g  
Colesterol: 140 mg  
**Sodio: 460 mg**  
**Potasio: 135 mg**  
**Fósforo: 260 mg**  
Calcio: 340 mg  
Azúcar agregada: 0 g  
Fibra: 5 g

### Opciones/cambios

2 carne con contenido graso medio  
1/2 almidón

### Opciones de carbohidratos

1/2

### Consejos útiles

- El queso cheddar se puede sustituir con mezcla Mexicana, Monterey Jack o pepper jack.



**Porciones:**  
1



**Tamaño de la porción:**  
1 taza



**Tipos de Dieta:**  
CKD no se dializa, Diálisis, Diabetes,  
Libre de gluten

## Natillas de Manzana y Avena Fáciles y Rápidas

Enviada por la dietista de DaVita Maryann de Virginia

### Ingredientes

- 1/2 manzana mediana
- 1/3 taza avena instantánea
- 1 huevo grande
- 1/2 taza leche de almendra
- 1/4 cucharadita de canela

### Preparación

1. Sacar el centro de la manzana y cortar finamente la mitad.
2. Combinar la avena, el huevo y la leche de almendra en una taza grande. Mezclar bien con un tenedor. Agregar la canela y la manzana. Volver a mezclar hasta que esté bien integrado.
3. Cocinar en el microondas en alto durante 2 minutos. Airear con un tenedor. Cocinar durante 30-60 segundos adicionales si es necesario.
4. Agregar un poco más de leche o agua si desea un cereal menos espeso.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 248  
Proteínas: 11 g  
Carbohidratos: 33 g  
Grasas: 8 g  
Colesterol: 186 mg  
**Sodio: 164 mg**  
**Potasio: 362 mg**  
**Fósforo: 240 mg**  
Calcio: 154 mg  
Azúcar agregada: 0 g  
Fibra: 5,8 g

### Opciones/cambios:

- 1 carne
- 1 almidón
- 1 sustituto de la leche
- 1 fruta, baja en potasio

### Opciones de carbohidratos 2

### Consejos útiles

- Para más sabor, reemplazar la canela en polvo con una rama de canela rallada finamente.
- Sustituya la leche almendra con 1/4 taza de leche descremada 1% y 1/4 taza de agua si prefiere.



**Porciones:**  
4



**Tamaño de la porción:**  
1 tostada



**Tipos de Dieta:**  
Diálisis, Diabetes, CKD no se dializa,  
Vegetariana

## Tostada con Huevo y Aguacate

Fuente: Diabetes Food Hub®

### Ingredientes

- 4 huevos
- 4 rebanadas de pan integral sustancioso
- 1 aguacate (pisado)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de yogur griego neutro descrem

### Preparación

1. Para hacer un huevo poché, llenar un tazón apto para microondas con una capacidad de 1 taza, o una taza de té, con 1/2 taza de agua. Romper un huevo con cuidado en el agua, asegurándose de que esté completamente sumergido. Cubrir con un platito y cocinar en microondas alto durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que la clara esté cocida y la yema esté empezando a ponerse firme pero aún esté suave (no líquida).
2. Tostar el pan y untar cada rebanada con 1/4 del aguacate pisado.
3. Condimentar el aguacate con sal (opcional) y pimienta. Colocar un huevo poché sobre cada tostada. Colocar 1 cucharada de yogur griego sobre el huevo.



### Nutrientes por Porción

Calorías: 250  
Proteínas: 12 g  
Carbohidratos: 26 g  
Grasas: 12 g  
Colesterol: 185 mg  
**Sodio: 380 mg**  
**Potasio: 330 mg**  
**Fósforo: 240 mg**  
Calcio: 77 mg  
Azúcar agregada: 0 g  
Fibra: 9 g

### Opciones/cambios:

1-1/2 de almidón  
1 carne con contenido graso medio  
1-1/2 de grasa

### Opciones de carbohidratos 2



**Porciones:**  
6



**Tamaño de la porción:**  
1 wrap



**Tipos de Dieta:**  
Diálisis, Diabetes, CKD no se dializa, Más bajo en carbohidratos

## Wraps de pollo y lechuga

Fuente: Diabetes Food Hub®

### Ingredientes

- 2 cebollas de verdeo (cebolletas, finamente picadas)
- 6 cucharaditas de zanahoria cortada en juliana o en bastoncitos
- 6 cucharaditas de salsa de maní asiática
- 6 onzas pollo grillado (finamente picado)
- 6 hojas grandes de lechuga

### Preparación

1. Mezclar la cebolla de verdeo, zanahoria, salsa de maní y pollo en un tazón. Dividir la mezcla uniformemente entre las seis hojas de lechuga.



### Nutrientes por Porción

Calorías: 65  
Proteínas: 9 g  
Carbohidratos: 2 g  
Grasas: 2.5 g  
Colesterol: 25 mg  
**Sodio: 95 mg**  
**Potasio: 130 mg**  
**Fósforo: 65 mg**  
Calcio: 9 mg  
Azúcar agregada: 2 g  
Fibra: 0 g

### Opciones/cambios:

1 carne magra  
1/2 grasa

**Opciones de carbohidratos**  
0

### Consejos útiles

- La lechuga de Boston o lechuga Bib funcionan bien para esta receta.



**Porciones:**  
4



**Tamaño de la porción:**  
1/4 taza



**Tipos de Dieta:**  
CKD no se dializa, Diálisis, Diabetes,  
Más bajo en proteínas, Vegetariano

## Salsa de Tomate con Pimiento Rojo Asado

Proporcionada por: Dietista de DaVita Sara, RD, CSR, CDE, de California

### Ingredientes

- 1/2 taza de pimiento rojo asado
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de salsa de tomate baja en sodio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de condimento italiano seco
- 1/4 cucharadita de pimiento rojo triturado

### Preparación

1. Ecurrir los pimientos rojos y medir 1/2 taza (aproximadamente 2 pimientos enteros).
2. Colocar los pimientos y el ajo en una procesadora o licuadora y procesar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Agregar la salsa de tomate, el aceite de oliva y el condimento italiano. Procesar hasta que esté bien mezclado. Está lista para usar en pizza, pastas o como reemplazo de la salsa de tomate en las recetas.
4. Se puede refrigerar durante 2 o 3 días o congelar hasta que desee usarla.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 75  
Proteínas: 1 g  
Carbohidratos: 3 g  
Grasas: 7 g  
Colesterol: 0 mg  
**Sodio: 82 mg**  
**Potasio: 148 mg**  
**Fósforo: 18 mg**  
Calcio: 17 mg  
Azúcar agregada: 0 g  
Fibra: 0,8 g

### Opciones/cambios:

1 vegetal, con contenido medio de potas

**Opciones de carbohidratos**  
0

### Consejos útiles

- Puede conseguir pimiento rojo en botella, en lata o fresco. Compare los pimientos rojos asados y elija la marca con menor contenido de sodio, o hágalos caseros a partir de pimiento morrón fresco.
- Ajuste la cantidad de pimiento rojo triturado según cuán picante desea que sea su salsa.
- Esta salsa con menor contenido de potasio y baja en sodio se puede usar como sustituto para la salsa de tomate en diversos platos. Pruébela en pizza, pasta, arroz o como aderezo para el pollo.



**Porciones:**  
8



**Tamaño de la porción:**  
1 sándwich



**Tipos de Dieta:**  
Diálisis, Diabetes, CKD no se dializa

## Sloppy Janes

Fuente: Diabetes Food Hub®



### Ingredientes

- |   |  |
|---|--|
| <p>Aceite de cocina antiadherente en aerosol</p> <p>1 cebolla mediana (picada en cubos)</p> <p>1 pimiento morrón rojo mediano (sin las semillas y picado en cubos)</p> <p>1 diente de ajo</p> <p>1 libra de picadillo de pavo magro</p> <p>1 cucharada de pasta de tomate</p> | <p>2 cucharadas de mostaza de Dijon</p> <p>1 cucharada de salsa picante</p> <p>2 tazas de tomate triturado en lata</p> <p>1 cucharada de miel o 2 paquetes de endulzante artificial</p> <p>1/2 de cucharadita de pimienta negra</p> <p>8 panes de hamburguesa integrales</p> |
|---|--|

### Preparación

- Rociar una sartén antiadherente con aceite de cocina en aerosol sobre fuego medio-alto.
- Agregar la cebolla, el pimiento morrón rojo y el ajo. Saltear durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
- Agregar el pavo y saltear durante 5 a 7 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que el pavo esté cocido.
- Agregar la pasta de tomate, la mostaza de Dijon, la salsa picante, los tomates, la miel y la pimienta negra molida. Llevar a fuego lento y cocinar durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
- Tostar los panes de hamburguesa. Llenar cada pan con 1/2 taza de mezcla de pavo para hacer 8 sándwiches.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 250  
 Proteínas: 16 g  
 Carbohidratos: 31 g  
 Grasas: 7 g  
 Colesterol: 45 mg  
**Sodio: 390 mg**  
**Potasio: 510 mg**  
**Fósforo: 240 mg**  
 Calcio: 152 mg  
 Azúcar agregada: 4 g  
 Fibra: 5 g

### Opciones/cambios:

1-1/2 de almidón  
 1 verdura sin almidón  
 2 proteína magra  
 1/2 grasa

### Opciones de carbohidratos

2

### Consejos útiles

- Opcional: Agregar lechuga, cebolla morada o pepinillos a cada sándwich para que tengan un elemento crocante.

# Método de Platos Para la Diabetes de la American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)

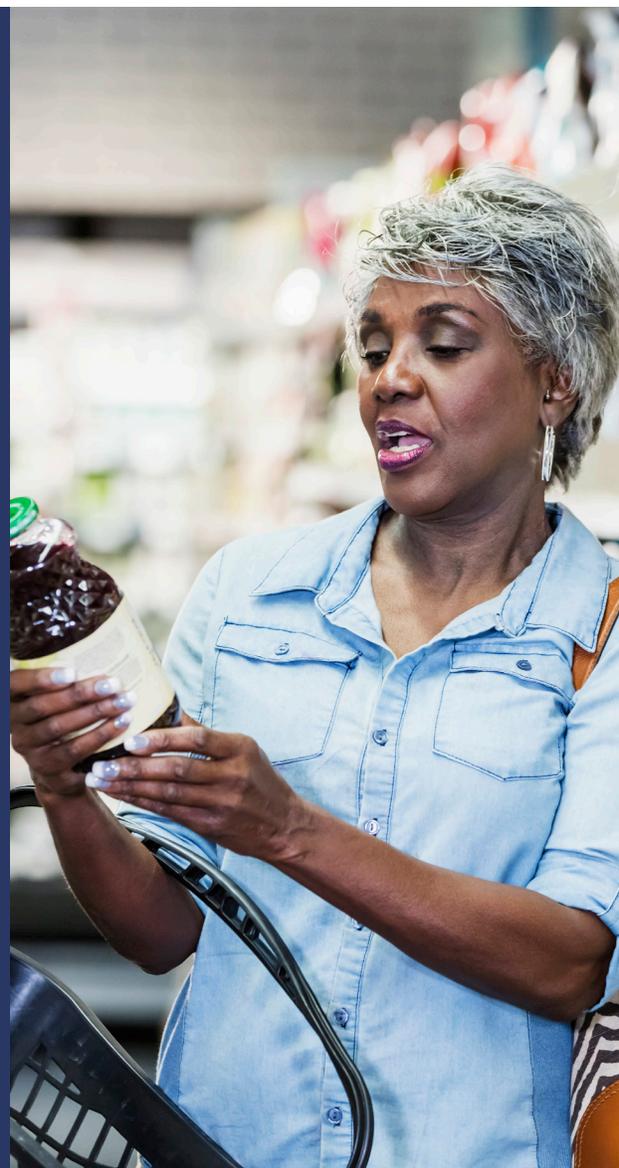
Crear una comida balanceada puede ser complicado, y con las dietas para el riñón aptas para diabéticos, el equilibrio es clave. El Método de Platos para la Diabetes muestra cómo puede dividirse su plato en porciones para equilibrar sus comidas con proteínas, carbohidratos, verduras sin almidón y fruta. El tamaño de un plato recomendado es de aproximadamente 9 pulgadas de diámetro.

- Para personas con diabetes y CKD en etapas 1-4, llenar 1/2 plato con verduras sin almidón, 1/4 de plato con alimentos con carbohidratos y 1/4 con proteínas.
  - Ejemplos de carbohidratos: arroz, pan, pasta
  - Ejemplos de proteínas: pescado, pollo, mariscos, frijoles, tofu
- Para personas con diabetes que se dializan, llenar 1/4 del plato con carbohidratos y dividir el resto del plato en partes iguales entre verduras/fruta y comidas con alto contenido de proteínas.
  - Ejemplos de verduras sin almidón: judías verdes, pimientos, zanahoria, coliflor
  - Ejemplos de fruta: manzana, uvas, frutos rojos

## 6 Consejos Para Entender la Información Nutricional de Los Alimentos

Es importante ser consciente de los nutrientes que ingiere para manejar una dieta saludable para el riñón y apta para diabéticos. Le dejamos algunos consejos importantes para leer la información nutricional:

1. Primero, lea el tamaño de la porción. Un contenedor completo podría no ser una sola porción; por lo general cada contenedor tiene varias porciones. Los nutrientes están basados en una sola porción.
2. Los carbohidratos totales indican cada tipo de carbohidrato en el alimento, y podrían contener: azúcar, almidón y fibras.
3. El azúcar agregada indica el azúcar que se agrega al alimento, no la que ocurriría naturalmente en alimentos como fruta o lácteos.
4. Es importante monitorear el sodio, porque puede afectar la presión arterial y el equilibrio de líquidos. Un producto bajo en sodio contiene 140 mg o menos.
5. Ahora la etiqueta de información nutricional incluye el contenido de potasio, que es un nutriente importante a monitorear en personas con enfermedad renal.
6. Por lo general, la etiqueta no incluye fósforo como un número, así que es importante buscar aditivos de fósforo en la lista de ingredientes (busque “fos” o “phos” en cualquier palabra). Estos deben limitarse lo más posible.





**Porciones:**  
10



**Tamaño de la porción:**  
1-1/4 tazas



**Tipos de Dieta:**  
Diálisis, Diabetes

## Sopa de Fideos con Pollo de Rotisería

Enviada por Elizabeth, dietista de DaVita de Pennsylvania

### Ingredientes

- 1 pollo de rotisería preparado
- 8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/2 taza de cebolla
- 1 taza de apio
- 1 taza de zanahoria
- 6 onzas de fideos blancos, sin cocinar
- 3 cucharadas de perejil fresco

### Preparación

1. Retirar el pollo de los huesos y cortar en bocados. Medir 4 tazas para la sopa.
2. Verter caldo de pollo en una olla grande; llevar a hervor.
3. Picar la cebolla; cortar el apio y la zanahoria en rodajas.
4. Agregar el pollo, las verduras y los fideos a la olla.
5. Llevar a hervor y cocinar durante aproximadamente 15 minutos, hasta que estén hechos los fideos.
6. Adornar con perejil fresco picado.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 185  
Proteínas: 21 g  
Carbohidratos: 14 g  
Grasas: 5 g  
Colesterol: 63 mg  
**Sodium: 361 mg**  
**Potassium: 294 mg**  
**Phosphorus: 161 mg**  
Calcio: 22 mg  
Azúcar agregada: 0 g  
Fibra: 1,4 g

### Opciones/cambios:

- 2 carne
- 1 de almidón
- 1/2 vegetal, con contenido medio de potasio

### Opciones de carbohidratos

1

### Consejos útiles

- Haga una tanda y coma sopa toda la semana, o reduzca la receta a la mitad para hacer menos sopa.
- El caldo bajo en sodio contiene 140 mg de sodio o menos por taza. Evite el caldo bajo en sodio con cloruro de potasio—tiene un muy alto contenido de potasio.



**Porciones:**  
6



**Tamaño de la porción:**  
Rebanada de 1/6  
de pastel



**Tipos de Dieta:**  
CKD no se dializa, Diálisis, Diabetes,  
Más bajo en proteínas

## Pastel de Carne Americano

Enviada por Joyce, dietista de DaVita de Michigan

### Ingredientes

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 2 cucharadas de cebolla   | 2 cucharadas de leche descremada 1%   |
| 20 cuadrados de galletas de agua (saltines), sin sal en la superficie | 1/4 cucharadita de pimienta negra     |
| 1 libra de carne picada magra (10% grasa)                             | 1/3 taza de ketchup                   |
| 1 huevo grande  | 1 cucharada de azúcar morena          |
|   | 1/2 cucharadita de vinagre de manzana |
|   | 1 cucharadita de agua                 |

### Preparación

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Picar finamente la cebolla. Colocar las galletas en una bolsa grande con cierre y aplastar con un palo de amasar.
3. Rociar una budinera con aceite de cocina antiadherente en aerosol.
4. En un tazón grande, combinar las galletas rotas, la cebolla, la carne picada, el huevo, la leche y la pimienta. Mezclar bien.
5. Colocar la mezcla en la budinera. Cocinar durante 40 minutos.
6. Para hacer la salsa, mezclar el ketchup, el azúcar morena, vinagre y agua en un tazón pequeño.
7. Retirar el pastel de carne cocido del horno y cubrirlo con salsa.
8. Volver a colocar la budinera en el horno y cocinar durante 10 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 160 °F.
9. Cortar en 6 porciones y servir.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 205  
 Proteínas: 17 g  
 Carbohidratos: 14 g  
 Grasas: 9 g  
 Colesterol: 81 mg  
**Sodio: 263 mg**  
**Potasio: 254 mg**  
**Fósforo: 147 mg**  
 Calcio: 36 mg  
 Azúcar agregada: 0 g  
 Fibra: 0,4 g

### Opciones/cambios:

2 carne  
 1/2 almidón  
 1/2 alto en calorías

### Opciones de carbohidratos

1

### Consejos útiles

- Use las sobras de pastel de carne para hacer sándwiches.



**Porciones:**  
12



**Tamaño de la porción:**  
2 mitades de pimiento  
relleno



**Tipos de Dieta:**  
Diálisis, Diabetes, CKD no se dializa, Bajo  
en sodio, Más bajo en carbohidratos

## Pimientos Morrones Rellenos

As Seen on Diabetes Food Hub®

### Ingredientes

Aceite de cocina antiadherente en aerosol

12 pimientos dulce miniatura

2 lonchas de tocino de pavo (en cubos)

1/2 de cebolla picada

4 onzas de queso crema sin grasa  
(temperatura ambiente)

2 onzas de queso de cabra blando  
(temperatura ambiente)

1/4 cucharadita de pimiento rojo  
triturado

1 rebanada de pan integral (tostado)

1 diente de ajo (picado)

1 cucharada de queso parmesano  
(rallado)

### Preparación

1. Precalentar el horno a 375°F. Rociar una placa para horno con aceite de cocina en aerosol. Reservar.
2. Cortar cada pimiento a la mitad a lo largo y retirar las semillas y membrana.
3. Colocar el tocino en una sartén antiadherente con aceite de cocina en aerosol a fuego medio y cocinar hasta que esté crocante. Drenar sobre papel de cocina y reservar.
4. Agregar la cebolla a la sartén usada para cocinar el tocino. Cocinar y revolver la cebolla hasta que esté transparente. Dejar enfriar.
5. Mezclar y combinar el queso crema y queso de cabra. Agregar el tocino, la cebolla y el pimiento rojo triturado.
6. Procesar el pan tostado en una procesadora junto con el ajo y el queso parmesano.
7. Usando una cuchara, colocar la mezcla de queso en cada mitad de pimiento (1 cucharadita de mezcla a cada uno) y luego presionar el lado con queso del pimiento sobre la mezcla de pan integral rallado.
8. Cocinar durante aproximadamente 20 minutos o hasta que los pimientos se hayan ablandado y las migas de pan estén doradas.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 45  
Proteínas: 3 g  
Carbohidratos: 4 g  
Grasas: 1.5 g  
Colesterol: 5 mg  
**Sodio: 135 mg**  
**Potasio: 85 mg**  
**Fósforo: 80 mg**  
Calcio: 53 mg  
Azúcar agregada: 0 g  
Fibra: 1.0 g

### Opciones/cambios:

1 verdura sin almidón  
1/2 grasa

### Opciones de carbohidratos

0





**Porciones:**  
2



**Tamaño de la porción:**  
3 tazas de palomitas  
de maíz



**Tipos de Dieta:**  
CKD no se dializa, Diálisis, Diabetes,  
Vegetariana, Baja en proteínas, Libre  
de gluten, Corazón saludable

## Palomitas de Maíz de Tres Maneras

Enviado por Tara, dietista de DaVita de Michigan

### Ingredientes

1/4 tazas de palomitas de maíz	1 cucharadita de levadura nutricional
1-1/2 cucharadas de aceite de canola	2 cucharaditas de azúcar
1 cucharaditas de salsa picante Sriracha	1 cucharadita de canela
4 cucharadas de manteca sin sal, derretida	

### Preparación

1. Verter el aceite de canola en una olla mediana y colocar sobre fuego moderado-fuerte.
2. Agregar tres granos de maíz y colocar la tapa en la olla, sin tajarla por completo.
3. Cuando los tres granos hayan explotado, agregar los granos restantes y agitar la olla suavemente para cubrir los granos en aceite. Volver a colocar la tapa, sin tajar la olla por completo.
4. Los granos de las palomitas de maíz explotan a reventar rápidamente. Cuando disminuyan los chasquidos, retirar la olla del fuego y verter en 3 tazones separados.
5. Verter la de salsa picante sobre las palomitas del primer tazón y mezclar suavemente para recubrir las.
6. Mezclar la levadura nutricional con 2 cucharaditas de manteca derretida. Verter con cuidado sobre las palomitas del segundo tazón y mezclar suavemente para recubrir las.
7. Combinar la manteca derretida restante con la canela y el azúcar. Verter sobre las palomitas del tercer tazón y mezclar suavemente para cubrir.
8. Dividir cada tazón en 2 porciones para que cada persona tenga una taza de cada gusto de palomitas de maíz.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 275  
Proteínas: 3 g  
Carbohidratos: 23 g  
Grasas: 19 g  
Colesterol: 20 mg  
**Sodio: 65 mg**  
**Potasio: 96 mg**  
**Fósforo: 78 mg**  
Calcio: 17 mg  
Azúcar agregada: 4 g  
Fibra: 37 g

### Opciones/cambios:

1 almidón  
3 grasa

### Opciones de carbohidratos

1-1/2

### Consejos útiles

- Use maíz blanco o amarillo.
- Precaución: El aceite estará caliente y puede salpicar hacia afuera de la olla cuando exploten los granos. ¡Tenga cuidado!
- Estas palomitas de maíz picantes, dulces y con queso se conservan durante 1-2 días si están dentro de un contenedor hermético cerrado o una bolsa con cierre.

# Disfrute de Sus Alimentos Favoritos con Control de Porciones

Equilibrar sus comidas incluye incorporar carbohidratos, que típicamente se denominan una porción de carbohidratos. Una porción de carbohidratos equivale a 15 g de carbohidratos. Estos son algunos ejemplos.

Porción de 1/2 taza para frutas y verduras, o una fruta pequeña entera  
 1 rebanada de pan  
 3/4 taza de cereal  
 1/3 taza de pasta  
 Una tortilla de 6 pulgadas

3 galletas tipo Graham Crackers  
 8 galletas de animales  
 1/2 taza de leche  
 1 cucharada de mermelada o jalea  
 2 cucharadas de mantequilla de maní

## ¿Qué Es un Carbohidrato?

Un carbohidrato es un nutriente que afecta sus niveles de azúcar en sangre cuando tiene diabetes. Sin embargo, necesita carbohidratos para que su cuerpo tenga energía. Es importante que sepa identificar alimentos con alto contenido de carbohidratos. Ser consistente de la cantidad de carbohidratos que consume también ayuda a sus medicamentos para la diabetes a funcionar mejor, y ayuda a mantener su nivel de azúcar en sangre dentro del rango indicado. También es importante entender qué alimentos con alto contenido de carbohidratos también son altos en potasio y fósforo si tiene restricciones de potasio y/o fósforo. Cabe destacar que todas las personas tienen necesidades individuales.

Alimentos con carbohidratos	Más alto contenido de potasio	Más bajo contenido de fósforo
Pan/tortilla de harina/bagel		X
Banana	X	
Arroz/pastas integrales		X
Patatas/batatas	X	
Helado/leche/yogur	X	
Galletas de agua/galletas tipo Graham Crackers		X
Manzana/jugo de manzana		X
Uvas		X
Dona/pastel		X
Frutas secas	X	
Naranja/jugo de naranja	X	

Alimentos con carbohidratos	Más alto contenido de potasio	Más bajo contenido de fósforo
Frijoles, arvejas, lentejas	X	
Lácteos (leche, yogur, queso)	X	
Pan pita, bollos		X
Waffles congelados	X	
Chocolate	X	
Sopas crema	X	
Papas fritas de bolsa	X	



**Porciones:**  
24



**Tamaño de la porción:**  
2 bocaditos



**Tipos de Dieta:**  
Diálisis, Diabetes, CKD no se dializa, Bajo en sodio, Más bajo en carbohidratos, Vegetariana

## Bocaditos de Mantequilla de Maní y Chocolate Que No Necesitan Horno



### Nutrientes por Porción

Calorías: 80  
Proteínas: 2 g  
Carbohidratos: 9 g  
Grasas: 3,5 g  
Colesterol: 0 mg  
**Sodium: 20 mg**  
**Potassium: 70 mg**  
**Phosphorus: 55 mg**  
Calcio: 9 mg  
Azúcar agregada: 1 g  
Fibra: 1.0 g

### Opciones/cambios:

1/2 carbohidratos  
1 grasa

### Opciones de carbohidratos

1/2

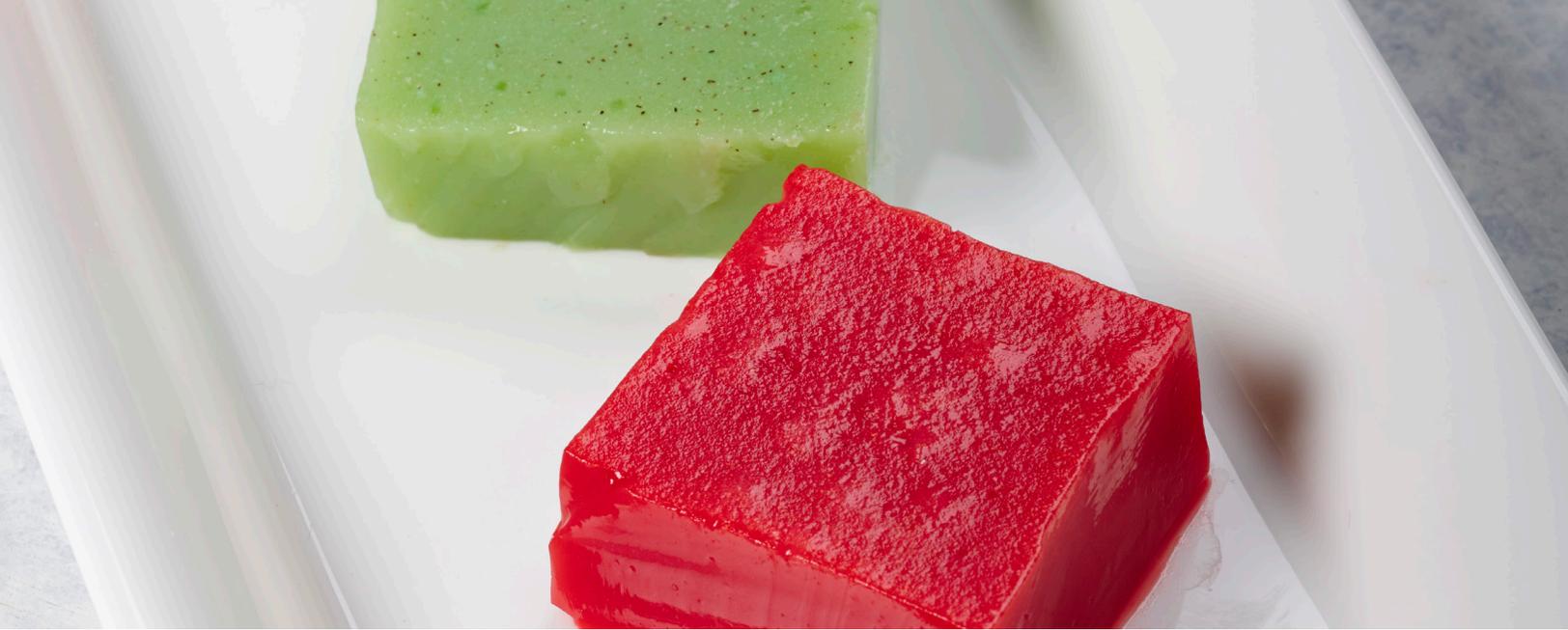
Fuente: Diabetes Food Hub®

### Ingredientes

- 1/3 taza de mezcla de azúcar baja en calorías, como mezcla de azúcar Splenda®
- 1/3 taza de leche descremada
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de avena arrollada tradicional (no instantánea)
- 3 cucharadas de mini chips de chocolate

### Preparación

1. En una olla pequeña, combinar la mezcla de azúcar y la leche a fuego medio. Revolver bien y llevar a hervor durante 90 segundos. Agregar la mantequilla de maní y la vainilla.
2. Retirar del fuego y agregar la avena. Revolver hasta que la avena esté cubierta uniformemente en la mezcla de mantequilla de maní y todo se haya enfriado. Agregar los chips de chocolate.
3. Con una cuchara, formar bolas de mezcla de avena (de 1 cucharada) y colocar sobre papel manteca. Dejar enfriar y refrigerar.



**Porciones:**  
4



**Tamaño de la porción:**  
1/4 taza



**Tipos de Dieta:**  
Diálisis, diabetes, libre de gluten

## Cubos de Gelatina Jell-O® Altos en Proteínas

Enviada por Melanie, dietista de DaVita de West Virginia

### Ingredientes

- 1 caja pequeña de gelatina JELL-O® sin azúcar, de cualquier sabor
- 1/2 taza de agua hirviendo
- 1/2 taza de agua fría
- 1/2 de proteína de suero de leche (whey) en polvo
- 1/2 de taza de crema batida

### Preparación

1. Disolver la gelatina JELL-O® en agua hirviendo. Agregar el agua fría.
2. Incorporar la proteína en polvo hasta que esté disuelta.
3. Colocar la gelatina JELL-O® en el refrigerador hasta que esté firme, aproximadamente 30 minutos.
4. Cortar en cubos y dividir en 4 porciones. Agregar una cucharada de crema batida y servir.

### Nutrientes por Porción

Calorías: 114  
Proteínas: 8 g  
Carbohidratos: 20 g  
Grasas: 0 g  
Colesterol: 6 mg  
**Sodio: 72 mg**  
**Potasio: 43 mg**  
**Fósforo: 53 mg**  
Calcio: 50 mg  
Azúcar agregada: 0 g  
Fibra: 0 g

### Opciones/cambios:

1 proteína  
1 alto en calorías (0 si se hace con gelatina con bajo contenido de azúcar)

### Opciones de carbohidratos

1

### Consejos útiles

- Algunas gelatinas contienen aditivos de fosfato y no se recomiendan. Lea las etiquetas y los ingredientes. La gelatina sin sabor y el jugo de fruta son un buen sustituto.
- Si se hace con JELL-O® sin azúcar, el recuento de carbohidratos es 0.
- 1/2 taza de suero de leche en polvo contiene aproximadamente 24 gramos de proteínas, pero esta cantidad puede variar con distintas marcas.



**Porciones:**  
12



**Tamaño de la porción:**  
1 brownie



**Tipos de Dieta:**  
Libre de gluten, Diálisis, Diabetes, CKD no se dializa, Bajo en sodio

## Brownies Libres de Gluten Con Alto Contenido de Fibra

Fuente: Diabetes Food Hub®

### Ingredientes

Aceite de cocina antiadherente en aerosol

3/4 taza de frijoles negros enlatados (enjuagados y escurridos)

1/4 taza de aceite de oliva

2 cucharadas de agua

1 huevo

2 claras de huevo

1/4 taza de cacao en polvo

1/4 taza más 1 cucharada de mezcla de azúcar Splenda®

1 cucharadita de café instantáneo

1 cucharadita de extracto de vainilla

1/3 taza de mezcla de harina libre de gluten, por ejemplo marca King Arthur Baking Company™

1/4 taza de mini chips de chocolate (sin gluten)



### Nutrientes por Porción

Calorías: 110

Proteínas: 3 g

Carbohidratos: 12 g

Grasas: 6 g

Colesterol: 15 mg

Sodio: 75 mg

Potasio: 125 mg

Fósforo: 50 mg

Calcio: 19 mg

Azúcar agregada: 2 g

Fibra: 2,0 g

### Opciones/cambios:

1 carbohidrato

1 grasa

### Opciones de carbohidratos

1

### Preparación

1. Precalentar el horno a 350°F. Rocíar una fuente para horno de 9x9 pulgadas con aceite de cocina en aerosol.
2. En una licuadora, licuar los frijoles con el aceite y el agua. Agregar los huevos, el cacao, la mezcla de azúcar Splenda, el café y la vainilla, y mezclar bien.
3. Agregar la mezcla de harina a la licuadora y pulsar hasta que esté incorporada. Agregar los chips de chocolate y revolver. Verter en la fuente preparada.
4. Hornear entre 18 y 20 minutos.
5. Dejar enfriar al menos 15 minutos antes de cortar y retirar de la fuente. Cortar en 12 brownies de igual tamaño.

## Conozca Sus Números

La nutrición es importante para ayudar a manejar la diabetes y enfermedad renal, pero también es importante entender los niveles en la sangre que mide su médico. Esto les brinda a usted y a su equipo de atención una idea de qué funciona y qué necesita un ajuste.

- **A1C:** Este análisis de sangre brinda un promedio de sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre a lo largo de un período de 2 a 3 meses. La ADA recomienda menos del 7% para la mayoría de las personas con diabetes, pero hable con su médico sobre su objetivo específico.
- **Presión arterial:** La presión arterial es la fuerza con la que se mueve la sangre por su cuerpo. El sodio y los líquidos pueden aumentar su presión arterial, de modo que su corazón y riñones hagan un mayor esfuerzo.

<b>Presión arterial saludable</b>	Menos de 120/80
<b>Tendiendo a alta</b>	120/80 a 140/90
<b>Hipertensión</b>	140/90 o más

- **Glucosa en sangre:** Algunos alimentos se descomponen en glucosa en sangre, también denominada azúcar en sangre. Es importante para que nuestro cuerpo tenga energía, pero también se debe monitorear de cerca en personas con diabetes. Es importante manejar la hiperglucemia e hipoglucemia a través de la nutrición y los medicamentos.
  - La hiperglucemia es un nivel ALTO de glucosa en la sangre: la hiperglucemia puede ser causada por cosas como consumo de demasiados carbohidratos, insulina/ medicamento para la diabetes insuficiente, enfermedad y/o deshidratación.
  - La hipoglucemia es un nivel BAJO de glucosa en la sangre: la hipoglucemia puede ser causada por cosas como saltar una comida o no comer suficiente, demasiada insulina/medicamento para la diabetes, exceso de ejercicio.
- **Potasio:** Si se dializa, posiblemente siga una dieta con bajo contenido de potasio, que es aproximadamente 2500 mg por día. Su meta para los resultados de su análisis de sangre debe ser de entre 3.5 y 5.5 mmol/L.
- **Fósforo:** También es un mineral importante manejado a través de la dieta y medicamentos. La meta por día puede variar según sus requisitos de proteínas. Su rango para los resultados de su análisis de sangre debe ser de entre 3.0 y 5.5 mg/dL.
- **Proteínas:** Las necesidades de proteínas varían según si está en las etapas 1-4 de la enfermedad renal, si se dializa o si tiene otras condiciones subyacentes. Es importante que hable con su médico y equipo de atención sobre su meta.





2000 16th Street | Denver, CO 80202

**Busque recetas saludables para el riñón,  
mire videos educativos y mucho más en  
Espanol.DaVita.com**

¡Asuma responsabilidad por su dieta para el riñón desde su dispositivo móvil o computadora hoy!

Visite [Espanol.DaVita.com/Recetas](https://www.espanol.davita.com/recetas).

¿Sabe qué comer cuando tiene enfermedad renal crónica (Crónica (CKD, por sus siglas en inglés)? Creamos esta guía para ayudarlo con su dieta para el riñón\*. Tenga en cuenta que las recomendaciones varían según su etapa de CKD, tipo de tratamiento de diálisis, tamaño corporal, estado nutricional y resultados del análisis de sangre.

*\*Estas son pautas generales. Hable con su dietista o médico para crear un plan basado en sus necesidades.*



Explore recetas saludables para el riñón en [Espanol.DaVita.com/Recetas](https://Espanol.DaVita.com/Recetas).

©2022 DaVita Inc.



LA DIETA RENAL ACTUAL

# Guía de Referencia Rápida

CONSEJOS SOBRE QUÉ COMER PARA LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

# La dieta saludable para sus riñones actuales: Guía de referencia rápida



Consejos de qué comer para las distintas etapas de la enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés).

Alimentos	CKD en Etapa 1-2	CKD en Etapa 3-4	Enfermedad renal en etapa terminal (ESKD, por sus siglas en inglés), Etapa 5
Lácteos descremados o con bajo contenido graso	Incluir	Limitar a 1/2 taza por día o una cantidad decidida con su dietista	Todos los tipos de diálisis: Limitar a 1/2 taza por día o una cantidad decidida con su dietista
Pollo, pescados y mariscos, carnes rojas magras, huevos, claras de huevo o fuentes de proteína sin carne	Incluir; evitar en exceso	Incluir; evitar en exceso	Todos los tipos de diálisis: Aumentar
Cereales, pasta y arroz (cereales integrales y otros)	Incluir	Incluir	Todos los tipos de diálisis: Incluir; elegir cereales integrales con menor contenido de fósforo; tenga en cuenta que algunos cereales integrales tienen un alto contenido de potasio
Frutas y verduras	Incluir	Incluir; cambiar tipos y cantidades si su análisis de sangre indica un nivel alto de potasio	Hemodiálisis en el centro: Incluir; elegir opciones con menor contenido de potasio y limitar las porciones. HHD y PD: Incluir; cambiar tipos y cantidades si los resultados del análisis de sangre indican un nivel alto o bajo de potasio
Legumbres (frijoles, lentejas, arvejas)	Incluir	El tamaño de la porción y la frecuencia de consumo dependen del nivel de potasio y fósforo que indiquen los resultados del análisis de sangre	Todos los tipos de diálisis: El tamaño de la porción y la frecuencia de consumo dependen de los resultados del análisis de sangre
Semillas y nueces	Incluir	El tamaño de la porción y la frecuencia de consumo dependen del nivel de potasio y fósforo que indiquen los resultados del análisis de sangre	Todos los tipos de diálisis: Muy limitado; evitar si el nivel de potasio y fósforo es alto; el tamaño de la porción y la frecuencia de consumo dependen de los resultados del análisis de sangre
Grasas saludables (aceite vegetal, de canola, de lino y de oliva; ácidos grasos omega-3)	Incluir	Incluir	Todos los tipos de diálisis: Incluir
Grasas no saludables (grasas saturadas, grasas trans)	Limitar o evitar	Limitar o evitar	Todos los tipos de diálisis: Limitar o evitar
Hierbas y especias	Incluir	Incluir	Todos los tipos de diálisis: Incluir
Sal, salsa de soja, condimentos, salados	Limitar o evitar	Limitar o evitar	Todos los tipos de diálisis: Limitar o evitar
Dulces/alimentos y bebidas azucarados	Limitar	Limitar	Todos los tipos de diálisis: Limitar
Aditivos de fosfato	Evite	Evite	Todos los tipos de diálisis: Evite

Consulte a su dietista o médico para conocer la dieta específica adecuada para usted. Las pautas de la dieta renal varían para cada individuo.

Explore recetas saludables para el riñón en [Espanol.DaVita.com/Recetas](https://www.DaVita.com/Recetas).