

Guía de alimentación saludable

Alimentarse bien puede ayudar a que se sienta lo mejor posible. Use esta guía para saber cuáles pueden ser los mejores nutrientes y alimentos para usted, según sus necesidades específicas de salud.

✔ Excelente/bueno [marca verde]

⚠ Limitar/Bueno con moderación [Marca amarilla]

	Diabetes	Presión arterial alta	Enfermedad cardíaca	Enfermedad renal
Información nutricional				
Alimentos integrales	✔	✔	✔	✔
Carbohidratos*	⚠	⚠	⚠	⚠
Azúcar añadida	⚠	⚠	⚠	⚠
Sodio	⚠	⚠	⚠	⚠
Potasio	✔	✔	✔	✔
Grasas saludables	✔	✔	✔	✔
Fibras	✔	✔	✔	✔
Información sobre alimentos				
Manzanas	✔	✔	✔	✔
Aguacate**	✔	✔	✔	✔
Banana***	✔	✔	✔	✔
Frijoles (negros, pintos, etc.)***	✔	✔	✔	✔
Brócoli	✔	✔	✔	✔
Coliflor	✔	✔	✔	✔
Pepino	✔	✔	✔	✔
Leche baja en grasas**	✔	✔	✔	✔
Tomates**	✔	✔	✔	✔
Mantequilla de maní***	✔	✔	✔	✔
Peras	✔	✔	✔	✔
Piña	✔	✔	✔	✔
Granos integrales (avena, arroz integral, pan integral)	✔	✔	✔	✔

*Centrarse en los carbohidratos de "calidad" (por ejemplo, verduras, frutas, granos integrales, legumbres, lácteos con bajo contenido de grasa), **Alto contenido de potasio, ***Alto contenido de potasio y fósforo

Nota: Recomendamos no consumir alimentos procesados, como comida rápida y alimentos con aditivos de fósforo o potasio.

Los alimentos que tienen algo contenido de potasio y fósforo naturalmente pueden incluirse en una dieta saludable. Las investigaciones prueban que nuestro organismo solo puede absorber una parte de estos minerales¹. Si bien los frijoles tienen alto contenido de potasio y fósforo, son un buen sustituto proteico para la carne.

Descargue el libro de cocina gratuito Diabetes- and Kidney-Friendly Eating (Comidas saludables para la diabetes, y el riñón) de DaVita y la American Diabetes Association (Asociación Americana contra la Diabetes) en [DaVita.com/Cookbooks](https://www.davita.com/cookbooks).

Este cuadro es solo para fines informativos y no tiene por objeto sustituir las indicaciones del médico. Hable con su dietista o médico sobre qué tipo de dieta puede ser adecuada para usted y sus necesidades específicas de salud.

1. "Reconsidering Plant-Based Diets in Patients Receiving Maintenance Hemodialysis"
[https://www.ajkd.org/article/S0272-6386\(21\)00698-3/fulltext](https://www.ajkd.org/article/S0272-6386(21)00698-3/fulltext)

© 2024 DaVita Inc.



Patrocinador nacional

