

Manejar su dieta renal

Managing your Kidney Diet

(Spanish)

En este folleto se explica cómo puede manejar su ingesta de lo siguiente para mantener sus riñones sanos:

- Fósforo
- Sodio
- Potasio
- Ingesta de líquidos

This handout will explain how you can manage your intake of the following to keep the kidneys healthy:

- Phosphorous
- Sodium
- Potassium
- Fluid intake

¿Cómo manejo mi ingesta de fósforo?

Mantener un buen nivel de fósforo evita la ruptura ósea y el dolor muscular.

→ Evite alimentos como:

- Productos lácteos
- Yema de huevo
- Gaseosas oscuras
- Carne de res
- Comidas procesadas

How do I manage my phosphorous intake?

Maintaining a good Phosphorous level prevents bone breakdown & muscle pain

→ Avoid foods such as:

- Dairy
- Egg yolk
- Dark sodas
- Beef
- Processed foods

- Lea las etiquetas de la comida para buscar ingredientes que tengan “fos” en el título
- Read food labels for any ingredient with ‘phos’ in the title

| | Miligramos (Mg) por porción Milligrams (Mg) per Serving | Porcentaje (%) de valor diario Percent (%) Daily Value |
|---|---|--|
| Bajo en fósforo Low Phosphorous | Menos de 50 mg Less than 50mg | Menos del 5 % Less than 5% |
| Medio en fósforo Medium Phosphorous | 51 a 150 mg 51 - 150mg | 5 % a 15 % 5% - 15% |
| Alto en fósforo High Phosphorous | Más de 150 mg More than 150mg | Más de 15 % More than 15% |

¿Cómo manejo mi ingesta de sodio?

Reducir la ingesta de sodio (sal):

- Disminuya o intente eliminar la sal al preparar comida en casa.
- Pruebe con otras especias (sin sal añadida) para darle sabor a la comida.
- **No** agregue sal con salero después de que la comida esté preparada.

How do I manage my Sodium intake?

Reduce sodium (salt) intake:

- Decrease or try to remove salt when preparing food at home.
- Try other spices (without added salt) to flavor food.
- Do **not** add salt from a saltshaker after food is prepared.

Consejos:

- Las comidas no deberían tener más de un 6 a 10 % del valor diario porcentual de sodio.
- Los artículos “**reducidos** en sodio” tienen 25 % menos sal que el original.

| Nutrition Facts | |
|---|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 6% |
| * The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. | |

→ Los artículos “**bajos** en sodio” tienen 50 % menos sal que el original.

Tips:

- Foods should have no more than 6-10% of the percent daily value of sodium
- “**Reduced sodium**” items have 25% less salt than the original
- “**Light sodium**” items have 50% less salt than the original

¿Cómo manejo mi ingesta de líquidos?

How do I manage my fluid intake?

| |
|---|
| Mi meta / restricción de líquidos es: _____ litros al día My fluid goal / restriction is: _____ liters per day |
|---|

¡Hay líquidos escondidos en muchas de sus comidas favoritas!

There are fluids hidden in many of your favorite foods!

| Alimento Food item | Qué porcentaje es líquido: What percentage is fluid: |
|---|--|
| Lechuga Lettuce | 96 % |
| Pepinos, apio Cucumber, Celery | 95 % |
| Calabacín Zucchini | 94 % |
| Sandía, repollo, coliflor, pimiento morrón Watermelon, Cabbage, Cauliflower, Bell Peppers | 92 % |
| Fresas Strawberries | 91 % |
| Melón cantalupo Cantaloupe | 90 % |

¿Cómo manejo mi ingesta de potasio?

Los niveles altos de potasio pueden causar problemas graves al corazón.

→ Evite alimentos como:

- Plátano
- Papas
- Aguacate
- Naranja
- Melón cantalupo
- Frijoles ricos en almidón
- Tomates
- También se encuentran niveles altos de potasio en algunos preservantes y comidas procesadas.

How do I manage my Potassium intake?

High potassium levels can cause serious heart issues.

→ Avoid foods such as:

- Bananas
- Potatoes
- Avocados
- Oranges
- Cantaloupe
- Starchy beans
- Tomatoes
- High levels of potassium are also found in some preservatives in processed foods

| | Miligramos (Mg) por porción Milligrams (mg) per serving | % de valor diario % Daily Value |
|--|--|--|
| Bajo en potasio Low Potassium | Menos del 100 mg Less than 100mg | Menos del 3 % Less than 3% |
| Medio en potasio Medium Potassium | 101 a 200 mg 101-200mg | 3 a 6 % 3-6% |
| Alto en potasio High Potassium | 201 a 300 mg 201-300mg | 6 a 9 % 6-9% |
| Muy alto en potasio Very High Potassium | Más de 300 mg More than 300mg | Más de 9 % More than 9% |

Referencias:

- Children's Hospital Association (2019). *Manual de capacitación en diálisis peritoneal SCOPE*.
Obtenido de <https://www.childrenshospitals.org/Member-Center/Groups-Products/Scope-Collaborative/Resources/PD-Patient-Training-Manual-English>
- Diseño adaptado de: Model, S. (n.d.). Diagrama de crucigrama horizontal para PowerPoint.
Recuperado el 9 de abril de 2021, de <https://slidemodel.com/templates/horizontal-puzzle-diagram-powerpoint/>
- Sodio dietético: Menos es más (Dietary sodium: Less is more). (13 de noviembre de 2014).
Recuperado el 9 de abril de 2021, de <https://www.kidney.org/news/newsroom/nr/LessDietarySodium>
- Elliott, B., RD. (9 de agosto de 2017). 19 alimentos ricos en agua para mantenerse hidratado (19 Water-Rich Foods That Help You Stay Hydrated). Recuperado de <https://www.healthline.com/nutrition/19-hydrating-foods>
- Guía para la nueva etiqueta nutricional (Your guide to the new food label). (19 de abril de 2019). Recuperado el 9 de abril de 2021, de <https://www.kidney.org/atoz/content/foodlabel>

References:

- Children's Hospital Association (2019). *SCOPE peritoneal dialysis training manual*. Retrieved from <https://www.childrenshospitals.org/Member-Center/Groups-Products/Scope-Collaborative/Resources/PD-Patient-Training-Manual-English>
- Design adapted from: Model, S. (n.d.). Horizontal puzzle diagram for PowerPoint. Retrieved April 09, 2021, from <https://slidemodel.com/templates/horizontal-puzzle-diagram-powerpoint/>
- Dietary sodium: Less is more. (2014, November 13). Retrieved April 09, 2021, from <https://www.kidney.org/news/newsroom/nr/LessDietarySodium>
- Elliott, B., RD. (2017, August 9). 19 Water-Rich Foods That Help You Stay Hydrated. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/19-hydrating-foods>
- Your guide to the new food label. (2019, April 19). Retrieved April 09, 2021, from <https://www.kidney.org/atoz/content/foodlabel>

Exención de responsabilidad: El presente documento contiene información o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen la misma condición que usted. Es posible que contenga enlaces a contenido en Internet que no haya creado Michigan Medicine, por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza la orientación de un proveedor de atención médica porque su experiencia podría ser diferente a la del paciente habitual. Consulte con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre este documento, su condición o el plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Kelsey Danehy, RN

Revisores: Vivian Shih, MD

Editado por: Karelyn Munro, BA

Author: Kelsey Danehy, RN

Reviewers: Vivian Shih, MD

Edited by: Karelyn Munro, BA

Traducido por: Language Line Solutions

Translated by: Language Line Solutions

Educación para los pacientes de [Michigan Medicine](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 11/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 11/2021