

# Recomendaciones Nutricionales en la Enfermedad Renal Crónica

## 1 CALORÍAS

Depende de tu edad, peso corporal, estatura, género y actividad física.



## 3 GRASAS

Se deben consumir preferentemente grasas polinsaturadas en porciones adecuadas y evitar grasas saturadas.



## 5 SODIO

Se debe limitar el consumo de sodio a 2 gramos por día y evitar el consumo de alimentos ricos en sodio.



## 7 VITAMINAS Y MINERALES

Puede que requiera suplementación ya que el consumo de frutas, verduras y cereales integrales es limitado.



## 9 POTASIO

Siempre y cuando los niveles en sangre estén elevados, el consumo de este mineral debe ser limitado.



## 2 PROTEÍNAS

Estas se deben reducir y calcular de acuerdo a tu peso ideal y al estado de la enfermedad.

Preferir el consumo de carnes blancas y proteína de origen vegetal.



## 4 CARBOHIDRATOS

Preferir alimentos de bajo índice glicémico y deben representar entre el 50 y 60% del valor calórico total de la dieta.



## 6 LÍQUIDOS

La ingesta de líquidos deberá ser individualizada con base al estado clínico del paciente.



## 8 FÓSFOROS

Este mineral debe ser limitado, de acuerdo al estado clínico de la persona. Limitar y/o evitar si su rango es elevado en la sangre.

