

Potasio y etiquetas de alimentos:

Es importante leer atentamente las etiquetas nutricionales de los alimentos. Buenas noticias para los pacientes renales: ahora se requiere que las empresas de alimentos especifiquen el contenido de potasio. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica sobre qué información buscar en las etiquetas de los alimentos y en la lista de ingredientes. Revise el siguiente diagrama de una etiqueta de alimentos para obtener algunos consejos útiles.

Potasio y sustitutos de la sal:

Si bien la reducción de sodio es extremadamente importante para los pacientes renales, tenga cuidado con los sustitutos de la sal (incluidos los alimentos envasados con bajo contenido de sodio) porque muchos de ellos contienen potasio.

Tamaño de la porción

Identifique el tamaño de la porción de cada alimento. Considere el contenido nutricional en cada porción para mantenerse dentro de sus objetivos dietéticos recomendados.

Consejo:

Consulte la lista de ingredientes, junto con la etiqueta de información nutricional. Los ingredientes que se detallan primero están presentes en mayores cantidades.

Potasio:

Buenas noticias para los pacientes renales: las etiquetas de los alimentos ahora especifican las cantidades de potasio. Lea las etiquetas de los alimentos y limite la cantidad de potasio en su dieta.

Información nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción 1 taza	
Cantidad por porción	
Calorías	370
	% del valor diario*
Grasas totales 5g	7%
Grasa saturada 1g	5%
Grasa trans 1g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 150g	6%
Carbohidratos totales 48g	15%
Fibra alimentaria 5g	14%
Azúcares totales 13g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	20%
Proteína 12g	
Vitamina A 10mcg	20%
Vitamina C 1mg	100%
Vitamina D 1mcg	50%
Vitamina E 2mcg	100%
Rivoflavina 5mcg	75%
Ácido fólico 200mcg	60%
Tiamina 2mcg	35%
Vitamina B12 5mcg	100%
Zinc 7mcg	50%
Biotina 300mcg	100%
Calcio 50mcg	25%
Fósforo 90mcg	90%
Magnesio 400mcg	100%
Cromo 75mcg	80%
Potasio 5g	100%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utiliza el valor de 2000 calorías al día como consejo nutricional general.

% del valor diario

Los porcentajes le indican si el alimento contiene una cantidad pequeña o grande de un determinado ingrediente. Los valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías.

Limite la grasa total, el colesterol y el sodio como parte de una dieta saludable.

Fósforo:

Los pacientes con enfermedad renal crónica no pueden eliminar el fósforo muy bien. Los niveles altos de fósforo pueden dañar su cuerpo.

Alimentos ricos en potasio (ejemplos):

Aguacates, plátanos, frijoles (excepto las judías verdes), melón, chocolate, melones chinos, mangos, leche, nueces, naranjas, papayas, mantequilla de maní, papas (pruebe la lixiviación), espinacas, tomates, calabaza de invierno, yogur

Alimentos con bajo contenido de potasio (ejemplos):

Manzanas, pimientos, bayas, cerezas, café, maíz, uvas, judías verdes, lechuga, cebolla, pasta, duraznos, piña, ciruelas, arroz, frambuesas, fresas, calabaza de verano, sandías

Etiquetas de alimentos:

La etiqueta de información nutricional proporciona información importante a todos los consumidores. En una dieta especial, puede ayudarlo a identificar ciertos nutrientes en sus alimentos. Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a aprender cómo leer una etiqueta.

Recursos adicionales:

La Asociación Americana de Pacientes Renales (www.AAKP.org/shop o www.AAKP.org/shop) proporciona recursos adicionales:

- **Nutrition Counter:** un folleto de bolsillo con los valores nutricionales de más de 300 alimentos.
- **Pocket Guide to Managing High Potassium:** una herramienta para ayudar a los pacientes renales y a sus cuidadores a tener un diálogo efectivo con su equipo de salud acerca de los riesgos asociados con los niveles altos de potasio, y de la mejor manera de abordarlos
- **AAKP Delicious! Recipe Card Series:** una serie de recetas para pacientes renales, creada para ayudarlo a cocinar comidas saludables y deliciosas que se adaptan a las dietas para pacientes renales.
- **Recetas para pacientes renales** proporcionadas por AAKP: www.AAKP.org/recipes

¡Denos "me gusta" y síganos en las redes sociales!

 @kidneypatient   @kidneypatients

   @areyouok5point1