Baxter

Renal Care Services

¿CÓMO MANTENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y CUIDAR LA SALUD RENAL?

PROTEÍNAS

¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES CUMPLEN?

Son un constituyente esencial para todas las células.

SON NECESARIAS PARA:

- Crecimiento y el desarrollo corporal
- Mantenimiento y la reparación de la masa muscular
- Llevar a cabo diversos procesos metabólicos
- Además son necesarias para la producción de algunas hormonas

Baxter
Renal Care Services

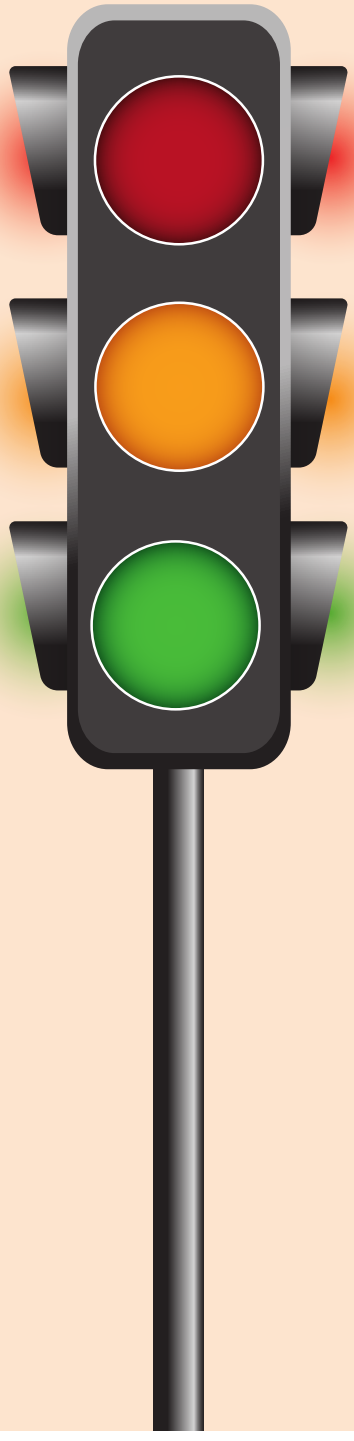
TIPOS DE
PROTEÍNAS
EN LA ALIMENTACIÓN

ORIGEN ANIMAL	ORIGEN VEGETAL
LACTEOS Leche, Yogur, Queso	**LEGUMINOSAS** Frijol, Lenteja, Garbanzo, Arveja, Soya
HUEVOS	**SOYA** Queso de Soya, Tofu
CARNES Res, Cerdo, Pollo, Pescado, Mariscos	
EMBUTIDOS Jamón, Mortadela, Salchicha, Salchichón, Chorizo	

Baxter
Renal Care Services

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS

Baxter
Renal Care Services



SI ERES DIABÉTICO ESTOS ALIMENTOS **NO DEBEN HACER PARTE** DE TU ALIMENTACIÓN

Carne de res
Vísceras: Hígado, Pajarilla, Menudencias
Embutidos: Jamón, Mortadela, Salchicha, Salchichón, Chorizo
Enlatados: Sardinas

Leche: Entera
Quesos: Graso, Holandés, Parmesano, Costeño
Mariscos

Carnes: Pollo sin piel, Pescado, Lomo de cerdo
Quesos: Campesino, Cuajada
Lacteos: Leche semidescremada
Huevo
Granos secos

LAS PORCIONES DE **PROTEÍNA DEPENDEN DE LA RECOMENDACIÓN** DADA POR SU NUTRICIONISTA

CARBOHIDRATOS

¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES CUMPLEN?

Son la principal fuente de energía en la alimentación humana, después de ser digeridos son convertidos en glucosa y van a la sangre.

Son necesarios para funciones vitales de todos los órganos del cuerpo y para realizar las actividades cotidianas como:

Caminar - Trabajar - Hacer Ejercicio

Baxter
Renal Care Services

FUENTES EN LA ALIMENTACIÓN

CEREALES Y DERIVADOS

- Arroz
- Pasta
- Maíz
- Pan
- Tostadas
- Galletas
- Envuelto
- Arepa

TUBÉRCULOS Y OTROS

- Yuca
- Papa
- Arracacha
- Ñame
- Plátano

AZÚCARES

- Azúcar de mesa
- Panela
- Miel

FRUTAS Y VERDURAS

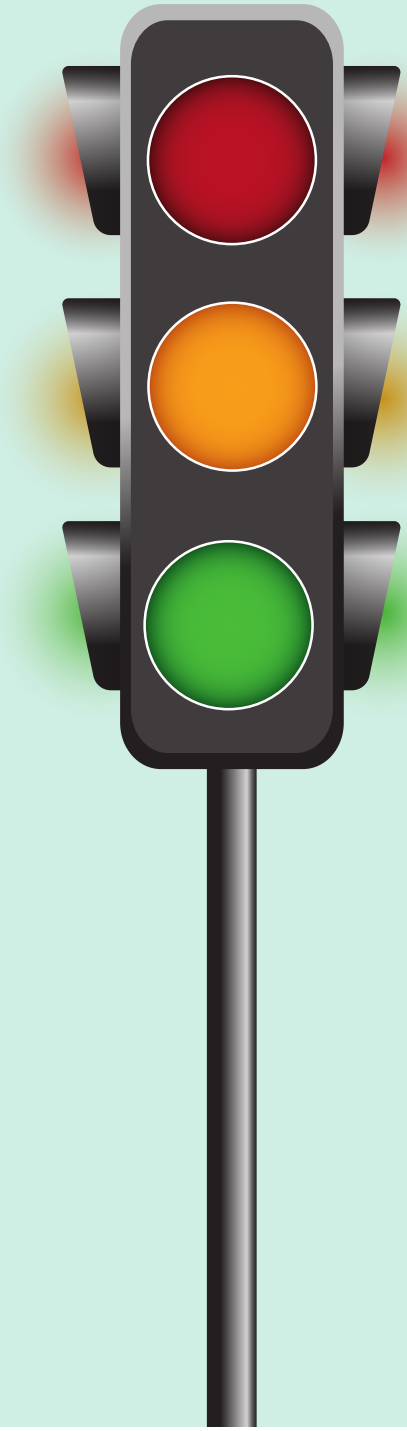
Contienen un bajo nivel de carbohidratos

Baxter
Renal Care Services

RECOMENDACIONES
DEL CONSUMO DE
CARBOHIDRATOS

Baxter
Renal Care Services

SI ERES DIABÉTICO ESTOS ALIMENTOS
NO DEBEN HACER PARTE DE TU ALIMENTACIÓN



Bebidas azucaradas: Gaseosas,
Jugos de botella o de caja
Golosinas: Chocolates, Helados
Productos de panadería Tortas, Pan blanco
Endulzantes: Azúcar, Miel, Panela,
Mermeladas

Arroz, Pasta, Avena, Cebada, Papa,
Plátano, Yuca, Arracacha, Mazorca,
Envuelto, Arepa
Alimentos integrales: Galletas , Tostadas

Frutas No sobre maduradas
Verduras Frescas y no sobre cocidas

MANTENER UNA GLICEMIA SALUDABLE
PUEDE AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES DE:

CORAZÓN | RIÑONES | NERVIOS | VISIÓN

GRASAS

Baxter
Renal Care Services

¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES CUMPLEN?

- Son también una fuente importante de energía para el organismo
- Además cumplen con funciones de almacenar energía y dar soporte a muchos órganos
- Nos protegen del frío, dan estructura a todas las células del organismo, y también son importantes para la producción de hormonas

SU CONSUMO ESTÁ RELACIONADO CON NUESTROS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL

FUENTES EN LA ALIMENTACIÓN

ACEITES

- Oliva
- Canola
- Girasol
- Soya
- Palma
- Frutos secos

MANTEQUILLA

Mantequillas elaboradas a partir de leche de vaca

MARGARINA

Margarinas elaboradas a partir de aceites vegetales

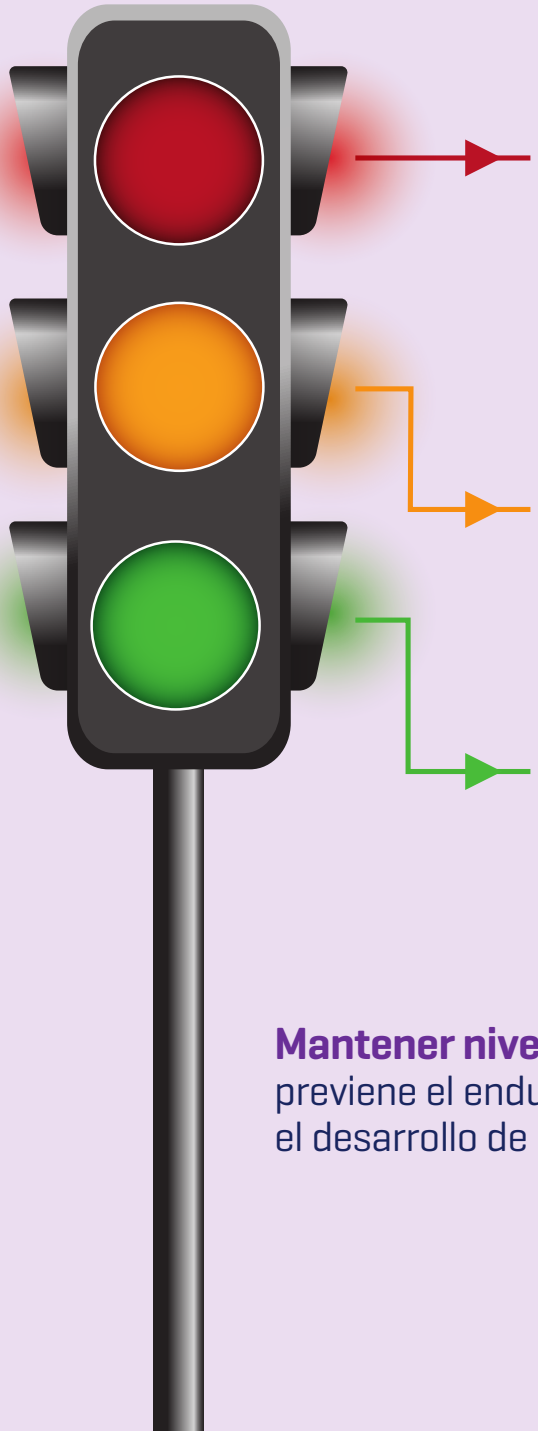
MANTECA

Mantecas elaboradas con grasa de cerdo

OTROS COMO: SALSAS MAYONESA - CREMA DE LECHE CHICHARRÓN -TOCINO - CARNES CON GRASA VISIBLE

Baxter
Renal Care Services

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE GRASAS



SI ERES DIABÉTICO ESTOS ALIMENTOS **NO DEBEN HACER PARTE** DE TU ALIMENTACIÓN

- Mantequilla - Margarina - Manteca
- Crema de leche
- Tocino
- Chicharrón
- Mayonesa

- Aceite de palma
- Aceite de soya

- Aceite de canola
- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Frutos secos: Nueces, Almendras, Maní

Mantener niveles saludables de Colesterol y Triglicéridos previene el endurecimiento y taponamiento de arterias evitando el desarrollo de Infartos y derrames cerebrales.

Baxter
Renal Care Services