

Lista de compras para la salud renal

Esta lista combina todos los alimentos que son seguros para comer en una dieta renal. Siga una dieta saludable que incluya alimentos de todos los grupos principales de alimentos con una ingesta limitada de dulces. Es posible que se necesiten cambios más específicos en la dieta si le preocupa su peso, diabetes o enfermedad cardíaca. Hable con su nutricionista y médico sobre sus necesidades personales de dieta.

Notas especiales: Si está monitoreando su glucemia, será recomendable que controle las porciones de alimentos con carbohidratos. Los alimentos o grupos de alimentos que contienen **carbohidratos** están marcados con un (*). Si tiene dificultad con el estreñimiento, una dieta alta en fibra puede ayudar. Los alimentos con alto contenido de **fibra** están marcados con (♥).

Almidones

Las versiones integrales de estos alimentos pueden ser buenas opciones para comer. Hable con su nutricionista sobre si está bien comer granos integrales.

Bagels (simples)
Pan (blanco, francés, ácimo, de centeno)
Grisines (simples)
Cereales, listos para comer (Rice Krispies®, Puffed Rice, Rice Chex®, copos de maíz)
Cereales, cocidos ♥ (Crema de trigo o arroz, Farina®, Malt-o-Meal®)
Cuscús ♥
Galletas (sin sal, de graham o de animales)
Medias lunas
Panecillos
Muffin inglés
Sémola
Bollos de hamburguesa/perro caliente
Tostadas Melba
Pan de pita

Pasta y fideos
Pan de pita
Palomitas de maíz, sin sal ♥
Pretzels, sin sal
Arroz, blanco
Galletas de arroz
Tortillas, de harina

Sustitutos lácteos

Crema no láctea*
Mezcla de moca®
Cobertura de postres no láctea (por ejemplo, Cool Whip®)
Leche de arroz, sin fortificar*
Leche de almendras, sin fortificar*
Leche de soja, sin fortificar*

Verduras ♥

Alfalfa o brotes de soja
Espárragos
Brotes de bambú (enlatados)
Remolachas (enlatadas)
Pimientos
Col
Coliflor
Apio
Pepino
Dientes de león
Berenjena
Endibia/escarola
Judías verdes

Maíz molido
Jalapeños
Jícama
Puerros
Lechuga
Champiñones (crudos)
Okra
Cebollas
Rábanos
Algas marinas
Calabaza espagueti
Calabaza de verano (p. ej. crookneck, spaghetti)
Tomatillos
Castañas de agua (enlatadas)
Frijolillos

Frutas* ♥

Manzana
Puré de manzana
Albaricoques (enlatados)
Moras
Arándanos
Baya de Boysen
Cerezas
Arándanos rojos
Salsa de arándanos rojos
Cóctel de frutas
Uvas
Naranja china
Limón
Lima
Loganberries
Lichis

Mandarinas (enlatadas)
Peras (enlatadas)
Melocotones (enlatados)
Piña
Ciruela
Frambuesas
Ruibarbo
Fresas
Mandarina
Sandía

Carne / Proteína

Carne de vaca
Pollo
Claras de huevo
Pescado
Cordero
Cerdo (fresco)
Tofu (suave)
Atún (bajo en sodio)
Pavo
Mariscos
Caza silvestre
Sustitutos lácteos

Bebidas

Jugo de manzana*
Jugo de arándanos*
Gaseosa*
Ponche de frutas*
Ginger ale*
Jugo de uva*
Refresco de uva*
Horchata*
Kool-Aid® o Hi-C®*
Limonada*
Refresco de lima limón*
(por ejemplo, Sprite®, 7-Up®)
Limeade*
Agua mineral
Mountain Dew®*
Néctares* (albaricoque, durazno, pera)
Refresco de naranja*
Jugo de piña*
Cerveza de raíz*
Sunny Delight®* ponche de cítricos
Té

Grasas

Mantequilla o margarina
Queso crema
Mayonesa
Miracle Whip®
Crema agria
Aceites vegetales
(Canola o aceite de oliva)

Dulces*

Mantequilla de manzana
Pastel (esponja, ángel, budín, de especias, amarillo, limón)
Candy corn
Chicle
Gotas de canela
Galletas (azúcar, galletas de mantequilla, jengibre, crema de limón)
Algodón de azúcar
Rosquillas (sin nueces ni chocolate)
Hielo de frutas
Gelatina
Gomitas
Caramelo duro
Miel
Jalea
Jellybeans
Jarabe de arce
Mermelada
Malvaviscos
Mentas
Tarta (manzana, cereza, limón)
Paletas (con sabor a frutas)
Rice Krispies®
Regaliz rojo
Sorbete
Azúcar
Obleas de vainilla
Cupcakes de vainilla

Condimentos

Pimienta de Jamaica
Albahaca
Laurel
Pimienta negra
Semillas de alcaravea

Cardamomo
Chile en polvo
Cebollín
Cilantro
Canela
Clavos de olor
Cilantro
Hojuelas de pimiento rojo triturado
Comino
Curry en polvo
Eneldo
Extractos (vainilla, almendra, menta)
Hinojo
Ajo (fresco o en polvo)
Jengibre
Rábano picante (raíz o polvo)
Jugo de limón o lima
Ahumado líquido
Menta
Mrs. Dash®
Mostaza, seca
Nuez moscada
Cebolla (fresca, en polvo, en hojuelas)
Orégano
Pimentón
Perejil
Pimiento morrón
Condimento para carne de ave
Romero
Azafrán
Salvia
Ajedrea
Semillas de sésamo
Tabasco®
Estragón
Tomillo
Cúrcuma
Vinagre