

# Sodio

**Controle su consumo de sodio.** El sodio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos y es el principal componente de la sal de mesa. La función principal del sodio en el organismo es apoyar el equilibrio normal de líquidos. Las comidas por lo general contienen más sodio del que el cuerpo necesita y demasiado sodio puede ser nocivo para las personas con enfermedad renal crónica (ERC). El sodio hace que el líquido se acumule en su cuerpo y conduce a muchos problemas como el aumento de la presión arterial, hinchazón y una sobrecarga del corazón y los riñones.

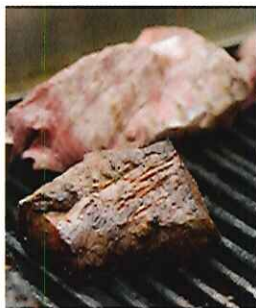
## Buenas elecciones



Hierbas frescas y especias sin sal (por ejemplo, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, etc.)



Galletas, palomitas de maíz, pretzels, galletas graham sin sal



Carne magra de res, cerdo, aves, pescado, fiambres con bajo contenido de sal



Sopas caseras, verduras enlatadas sin sal agregada, verduras frescas o congeladas



Fideos secos y arroz sin condimentos



También es una buena opción cuando se necesitan suplementos nutricionales orales para satisfacer las necesidades de nutrientes. Usar bajo supervisión médica.

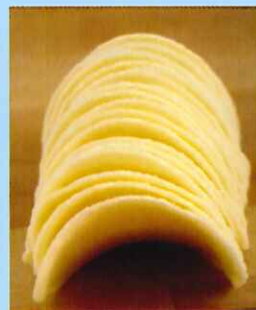
## Malas elecciones



Sal de mesa, sal para sazonar, sal de ajo, salsa barbacoa embotellada, salsa para filete, salsa de soja



Comida rápida, cenas congeladas, comidas para llevar, muchas comidas de restaurantes



Papas fritas, galletas saladas, chips de maíz, pretzels, palomitas de maíz



Fiambres/carnes de fiambrería, jamón, tocino, salchicha, perros calientes, mortadela, carne de res envasada común, pastrami



Pepinillos, pepinillos picados, chucrut, aceitunas

### Nepro con CARBSTEADY

Vainilla casera  
Mantequilla con nueces de pacana  
Frutos del bosque  
[www.nepro.com](http://www.nepro.com)

Nepro está disponible en



También puedes comprarla directamente a Abbott Nutrition en [abbottstore.com](http://abbottstore.com) o llamando al 1-800-986-8502.

Para nutrición complementaria o como fuente única.

Disponible en paquetes de 4 unidades y en cajas de 24 botellas.\*

\*Las botellas de vainilla casera solamente están disponibles en tiendas minoristas

# Potasio

**Controle su consumo de potasio.** El potasio es un mineral que se encuentra en muchas frutas y verduras y ayuda a sus nervios, músculos y corazón a funcionar adecuadamente. En las personas con enfermedad renal crónica (ERC), los riñones ya no eliminan el exceso de potasio, por lo que pueden acumularse altos niveles en la sangre, causando náuseas, debilidad, arritmia e incluso insuficiencia cardíaca. Por lo tanto, es importante controlar la cantidad de alimentos con alto contenido de potasio que come.

## Buenas elecciones



Manzanas, moras/  
bayas, uvas, duraznos  
(melocotones), ciruelas,  
piña, sandía



Jugo de arándanos, jugo  
de manzana, jugo de uva



Zanahorias, judías verdes,  
coliflor, berenjena,  
pepinos, lechuga, hongos



Crema batida no láctea,  
crema no láctea, sorbete



Leche de arroz no  
enriquecida, crema no  
láctea



También es una buena opción cuando se necesitan suplementos nutricionales orales para satisfacer las necesidades de nutrientes. Use bajo supervisión médica.

## Malas elecciones



Bananas, naranjas,  
aguacate, melón  
cantalupo, dátiles,  
damascos, nectarinas,  
pasas, kiwi



Tomates, espinaca,  
papas, verduras de hoja  
verde, calabaza,  
camotes, coles de  
Bruselas



Nueces, frijoles secos  
cocidos, arvejas,  
semillas



Yogur, helado, leche



Chocolate

 **Nepro con CARBSTEADY**

Vainilla  
Mantequilla con nueces de pacana  
Frutos del bosque

[www.nepro.com](http://www.nepro.com)

Nepro está disponible en











También puedes comprarla directamente a Abbott Nutrition en [abbottstore.com](http://abbottstore.com) o llamando al 1-800-986-8502.

Para nutrición complementaria o como fuente única.

Disponible en paquetes de 4 unidades y en cajas de 24 botellas\*.

\* Las botellas de vainilla casera solamente están disponibles en tiendas minoristas

# Nutrición para personas con enfermedad renal crónica (ERC): Fósforo

**Controle su ingesta de fósforo.** El fósforo es un mineral que se encuentra en varios alimentos y aditivos alimenticios. Cuando sus riñones no funcionan correctamente, puede acumularse fósforo en la sangre. El exceso de fósforo puede causar problemas en los huesos y el corazón; por esta razón, es importante que controle la cantidad de fósforo que ingiere.

## Buenas elecciones



Pollo, carne de res



Pan francés, italiano o blanco, pasta, arroz blanco, cuscús, palomitas de maíz sin sal, pretzels, cereales de maíz o arroz, crema de trigo



Espárragos, judías verdes, brócoli, col, zanahorias, pepinos, pimientos, cebollas, espinacas



Manzanas, moras/bayas, uvas, ciruelas, piña, cóctel de frutas enlatado, sorbete



Ginger ale, refresco de lima-limón



También es una buena opción cuando se necesitan suplementos nutricionales orales para satisfacer las necesidades de nutrientes. Usar bajo supervisión médica.

## Malas elecciones



Carnes procesadas (por ejemplo, perros calientes, mortadela)



Productos lácteos (por ejemplo, leche, queso, yogur, helado, pudín)



Frijoles/guisantes secos (es decir: judías, arvejas, lentejas), nueces, mantequilla de mani, panes de harina integral



Chocolate



Refrescos oscuros de cola, chocolate caliente

 **Nepro® with CARBSTEADY®**

Vainilla casera  
Mantequilla con nueces de pacana  
Frutos del bosque

[www.nepro.com](http://www.nepro.com)

Nepro está disponible en











También puede comprarla directamente a Abbott Nutrition en [abbottstore.com](http://abbottstore.com) o llamando al 1-800-986-8502.

Para nutrición complementaria o como fuente única.

Disponibles en paquetes de 4 unidades y en cajas de 24 botellas.\*

\*Las botellas de vainilla casera solamente están disponibles en tiendas minoristas