



# ENFERMEDAD RENAL Y LA DIETA RENAL

# GUIA NUTRICIONAL

## TU GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hable con su médico o proveedor de atención médica antes de comer estas comidas para asegurarse de que sean adecuadas para usted. Si tiene una reacción alérgica, busque atención médica de emergencia.



Una alimentación saludable puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades del corazón. Si tiene una enfermedad crónica, comer bien puede ayudar a controlar la enfermedad.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
%Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
<b>Vitamin D</b> 2mcg	<b>10%</b>
<b>Calcium</b> 260mg	<b>20%</b>
<b>Iron</b> 8mg	<b>45%</b>
<b>Potassium</b> 235mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# UNA MEJOR SALUD COMIENZA CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer es importante, incluso cuando no te apetece. Los alimentos proporcionan los nutrientes que tu cuerpo necesita.

- Desayunar
- No saltes comidas
- Con la edad, es posible que sienta menos sed. Beba agua con frecuencia. La leche y el jugo 100% de fruta te ayudan a mantenerte hidratado.
- Beba 1 taza de agua con cada taza de bebida con cafeína o alcohólica.
- Come proteínas en cada comida. La proteína construye y repara los tejidos y te ayuda a combatir las infecciones.

Hable con su médico si tiene problemas para comer, está perdiendo peso sin proponérselo o tiene un cambio en sus hábitos intestinales.

## 3 PASOS PARA LEER UNA ETIQUETA ALIMENTARIA

### Tamaño de la porción y calorías

Mire el tamaño de la porción, la cantidad de porciones y la cantidad de calorías por porción. Un paquete puede parecer una porción pero puede contener dos o más porciones. La ingesta calórica diaria total recomendada para un adulto promedio es de 2,000.

### La salud del corazón

Mantenga bajos los números en esta sección para tener un corazón sano. Para la mayoría de las personas, limite las grasas saturadas a 20 g por día y el colesterol a 200 mg por día.

### ¿Es este alimento nutricionalmente valioso?

Las vitaminas y los minerales se enumeran en la etiqueta de los alimentos para ayudarnos a decidir si un alimento contiene nutrientes importantes. Si un alimento tiene el 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente. Si tiene un 20% o más, es alto en el nutriente. La fibra dietética ayuda a reducir el colesterol, ayuda a controlar el azúcar en la sangre y mantiene nuestro tracto digestivo en movimiento. Aumente la ingesta de fibra lentamente y beba mucha agua.

# ¿QUÉ HAY EN UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Las Guías Alimentarias 2020-2025 tienen recomendaciones básicas para un patrón de alimentación saludable. Incluye alimentos como:

## Frutas

Especialmente frutas enteras, como manzanas, naranjas, plátanos, uvas, fresas

## Verduras

Una variedad de verduras: verde oscuro, rojo y naranja, legumbres (frijoles y guisantes), almidonadas y otras verduras

## Proteína

Una variedad de alimentos proteicos, como carne de res, pollo, cerdo, pescado

## Lácteos Lácteos

sin grasa o bajos en grasa, incluidos leche, yogur, queso y/o bebidas de soya fortificadas

## Granos

Al menos la mitad de los cuales son granos integrales, como arroz integral, avena, pan integral, cereales integrales

## Aceites

Incluyendo los de plantas (como canola, maíz, oliva, maní, cártamo, soya y girasol) y en alimentos (como nueces, semillas, mariscos, aceitunas y aguacates)

Tiene límites en:

### Grasas saturadas y trans

Limite las grasas saturadas a menos del 10 % de las calorías diarias y mantenga el consumo de grasas trans lo más bajo posible

### Azúcares añadidos

Limite a menos del 10% de las calorías diarias

### Sodio

Limite a menos de 2,300 mg al día

### Alcohol

Limite a no más de 1 bebida por día para mujeres y no más de 2 por día para hombres

## Goals

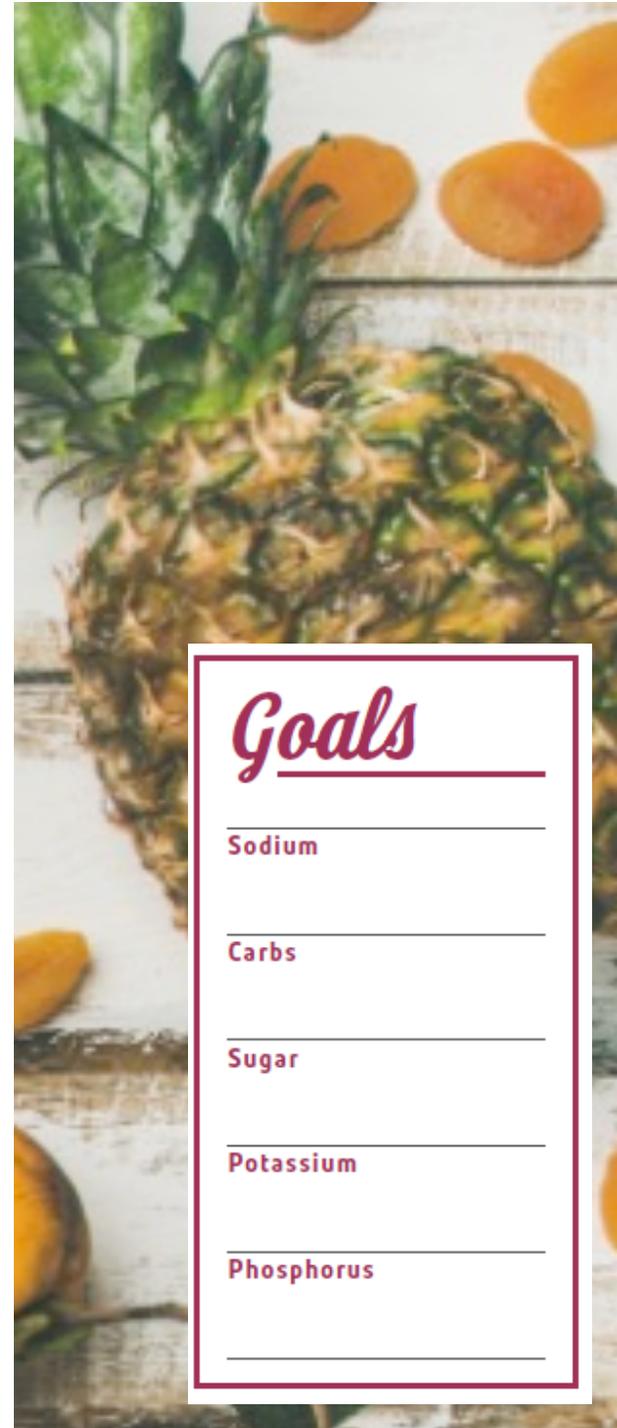
Sodium

Carbs

Sugar

Potassium

Phosphorus



## NUTRITION EDUCATION CALENDAR

### Program Enrollment

Your Guide to Healthy Dining + Renal Diet Guidelines

- |     |  |
|-----|--|
| #1  | Changing Your Eating Habits Can Be Challenging                           |
| #2  | When Improving Your Eating Habits  |
| #3  | Tip To Reading A Nutrition Label   |
| #4  | Low Potassium Foods <200 mg/serving                                      |
| #5  | High Potassium Foods >200 mg/serving                                     |
| #6  | Understanding Phosphorus   |
| #7  | How to Control Fluid Intake & Kidney Friendly Foods that Count as Fluids |
| #8  | Stocking Your Kidney-Friendly Kitchen                                    |
| #9  | Blood Pressure Levels  |
| #10 | Blood Pressure Readings  |

- |     |   |
|-----|---|
| #11 | Lower Your Triglycerides                              |
| #12 | Understanding Sodium Claims                           |
| #13 | Ways to Lower Your Sodium                             |
| #14 | Understanding Saturated Fat Claims                    |
| #15 | How to Lower Bad Cholesterol                          |
| #16 | Lower Your LDL-C (Bad Cholesterol) with Plant Sterols |
| #17 | Control Your Weight                                   |
| #18 | Better Eating Out                                     |
| #19 | Quick Glance at Phosphorus in Foods                   |
| #20 | 6 Questions to Ask Your Doctor                        |
| #21 | Healthy Snacking                                      |
| #22 | Constipation and Fiber                                |

# CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS PUEDE SER UN DESAFÍO

Estos son algunos consejos que pueden ayudarte a mejorar tus hábitos alimenticios.

## AL COMER...

- Concéntrese en su comida.
- Siéntate en una mesa cuando sea posible.
- Elimina las distracciones como la televisión porque pueden hacer que comas más de lo planeado.
- Use un plato más pequeño para ayudar con el control de las porciones.

## COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS...

- Coma alimentos de cada grupo de alimentos de acuerdo con su dieta.
- Las frutas y verduras deben cubrir la mitad de su plato.
- Seleccione verduras sin almidón como zanahorias, verduras de hoja verde y brócoli.

# AL MEJORAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS...

## ELIJA CARBOHIDRATOS SALUDABLES

- Seleccione carbohidratos que sean ricos en fibra.
- Ejemplos de carbohidratos ricos en fibra son la avena, el arroz integral, los frijoles, las frutas enteras y los panes integrales.

## CONTROLA TU INGESTA DE SAL

- Eliminar la sal de su dieta puede ayudar a controlar la presión arterial alta.
- Retire el salero de su mesa.
- Reemplace la sal con pimienta, hierbas o condimentos.
- Prepare más comidas en casa en lugar de comer fuera.
- Evite los alimentos procesados congelados y los productos enlatados. Utilice tantos ingredientes frescos como sea posible.
- Si usa vegetales enlatados, enjuáguelos primero.

## EXCELENTES CONSEJOS PARA LEER UNA ETIQUETA NUTRICIONAL

### Consejo #1 Leer la Etiqueta

Es mejor elegir alimentos que contengan cantidades más bajas de azúcar, sodio y grasa.

### Consejo #2 Verifique el número de porciones

A veces, los alimentos envasados parecen contener una sola porción, pero pueden contener dos (2) o más porciones.

Debe saber la cantidad de porciones en un paquete para evitar comer en exceso.

### Consejo #3 Busque sodio oculto

Consulte la etiqueta para ver cuánto sodio hay en una sola porción. Las personas que tienen hipertensión deben consumir menos de 1500 mg de sodio por día.

# ALIMENTOS BAJOS EN POTASIO

## < 200 mg/porción

Para las personas con enfermedad renal, se recomienda limitar la ingesta de alimentos ricos en potasio y elegir alimentos bajos en potasio con más frecuencia. Es muy importante controlar el tamaño de las porciones de los alimentos que come.

### Granos

Panecillo, 4"	½
pan, blanco	panecillo
Panque Ingles	1
Avena – regular, rápida, instantánea	rebanada
Arroz blanco	1 cada
Espaguetis/macarrones, cocidos	uno
Tortilla, Harina o Maíz, 6"	½ taza
	½ taza
	½ taza
	1 cada
	uno

### Proteínas/Lácteos

Huevos , claras de huevo	1 grande
hummus	1/3 taza
Pollo	3 onzas
Carne de res, magra	3 onzas
Leche entera, descremada, 1%, 2%	½ taza
Queso	1 onza

### Bebidas

Té elaborado	¾ taza
--------------	--------

### Frutas vegetales

manzana, fresca	1 cada
frutas	uno
Puré de manzana, jugo de manzana, arándanos, moras, arándanos, jugo de arándano, uvas, jugo de uva, duraznos, peras, mandarinas, frambuesas, fresas, sandía, jugo de piña	½ taza
Vegetales	
Pepinos, berenjenas, judías verdes, guisantes, zanahorias, lechuga, okra, espárragos, repollo, coliflor, apio, maíz, pimientos verdes/rojos, nabos	½ taza

# ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO

## > 200 mg/porción

Para las personas con enfermedad renal, se recomienda limitar la ingesta de alimentos ricos en potasio y elegir alimentos bajos en potasio con más frecuencia. También es muy importante controlar el tamaño de las porciones de los alimentos que consume.

FOOD	PORTION	POTASSIUM (mg)
Halibut, Tuna, Cod, Snapper	3 oz	480
Tuna Fish, Canned	3 oz	200
Turkey	3 oz	250
Pork	3 oz	244
Potato, Baked	1 med	925
Potato, Boiled	½ cup	255
Beans, Canned	½ cup	595
Broccoli	½ cup	230
Spinach, Cooked	½ cup	420
Tomato & Other Vegetable Juices	½ cup	275
Avocado	½ fruit	487
Banana	1 med	425
Orange, Fresh	1 each	237
Cantaloupe	½ cup	215
Papaya	1 small	391
Raisins or Dates	¼ cup	270
Almonds, Peanuts, Hazelnuts, Brazil, Cashew, and Mixed Nuts	1 oz	200
Peanut Butter	2 tbsp	208
Skim, 1%, 2%, Whole, Buttermilk, Chocolate Milk	1 cup	350-418
Soy Milk	1 cup	287
Yogurt	½ cup	238

# COMPRESIÓN FÓSFORO

## Fósforo natural versus fósforo agregado

El fósforo natural se encuentra en carnes, lácteos, cereales y verduras. Su cuerpo **absorbe aproximadamente la mitad** de este fósforo natural.

El fósforo también se puede agregar a un alimento o bebida como conservante. Su cuerpo **absorbe todo** el fósforo agregado.

## Identificación del fósforo en las etiquetas de los alimentos

Es importante leer la etiqueta de cada artículo que recoja en el supermercado.

Busque ingredientes con “ fos ” o “fosfato” en sus nombres, como ácido fosfórico, fosfato de sodio y aluminio, fosfato de calcio.

El fósforo agregado se encuentra principalmente en alimentos procesados, alimentos envasados (salsas y budines instantáneos), comidas rápidas, refrescos de cola y tés.

# CÓMO CONTROLAR LA INGESTA DE LÍQUIDOS

- Evite los alimentos salados y picantes.
- Reduzca o evite la sal.
- Repartir líquidos a lo largo del día.
- Sigue así. No se sobrecaliente.
- Beba bebidas frías en lugar de calientes.
- Merienda con frutas y verduras frías que no dañan los riñones.
- Haz cubitos de hielo de tu bebida favorita.
- Bebe bebidas. Usa tazas más pequeñas.
- Conquiste la boca seca cepillándose los dientes, usando enjuague bucal y chupando caramelos duros o una rodaja de limón.

## Alimentos aptos para los riñones que cuentan como líquidos

- Cafe y te
- Gelatina
- Trozos de hielo o cubos
- Helado
- Jugo
- Sopa
- Leche
- Sucedáneos de la leche
- Paletas de hielo
- Sorbete
- Sorbete



### DID YOU KNOW?

Lunch meat and cheese sandwiches can contain up to **1,000mg** of sodium

Examples:

522 mg/ 2 oz Turkey lunch meat  
282 mg 1 slice American Cheese  
244 mg for 2 slices white bread

# ALMACENANDO SU COCINA INTELIGENTE PARA EL CORAZÓN

## frutas y verduras

Para una amplia gama de nutrientes, elige una mezcla colorida de productos frescos. También puede abastecerse de frutas y verduras congeladas, enlatadas o secas. Busque productos que no tengan sodio, grasa o azúcar añadidos.

## Granos Integrales

Seleccione pan integral, pasta, tortillas, arroz y avena.

## Proteínas magras

Las opciones inteligentes incluyen aves sin piel, pescados y mariscos y cortes magros de otras carnes, como la carne redonda o el lomo.

## Productos lácteos bajos en grasa

Vaya bajo en grasa cuando se trata de grasa cuando se trata de leche (½ taza) y queso (1 oz).

## Aceites Saludables

Elija aceites vegetales no saturados y saludables para el corazón, como el de oliva, canola, maíz, cártamo o girasol. Pero recuerda, todavía tienen muchas calorías, así que úsalas con moderación.

# NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL

**LA PRESIÓN ARTERIAL** normalmente sube y baja a lo largo del día. Pero si su presión arterial permanece alta durante mucho tiempo, puede dañar su corazón y provocar problemas de salud.

Controle su presión arterial regularmente para saber cuáles son sus niveles normales. Hable con su médico si tiene preguntas sobre su presión arterial.

## Presión arterial normal

<120/80 mmHG

## En riesgo o prehipertensión

120/80 mmHG –139/89 mmHG

## Alta presión sanguínea

140/90 mmHG o más

## Peligrosamente alto

Por encima de 180/20 mmHG  
Busque atención médica inmediata

# LECTURAS DE PRESIÓN ARTERIAL

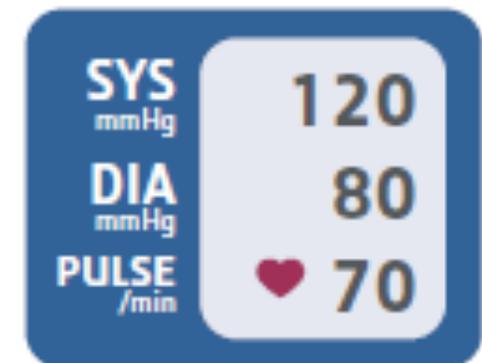
Las lecturas constan de dos números. Use la explicación a continuación para comprender su presión arterial.

El **PRIMER NÚMERO O NÚMERO SUPERIOR** de una lectura de presión arterial:

- Se llama presión arterial sistólica.
- Representa la presión en los vasos sanguíneos cuando **late el corazón**.

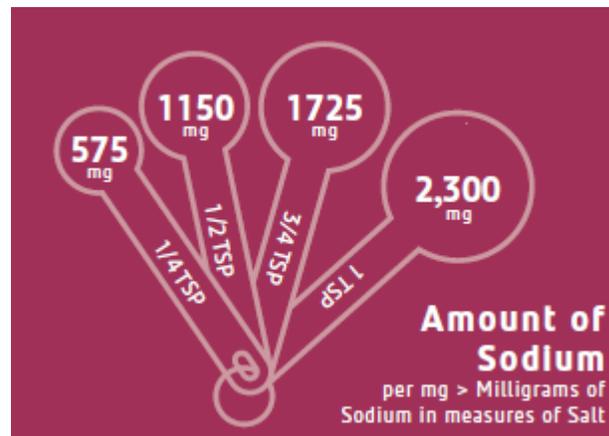
El **SEGUNDO NÚMERO** de una lectura de presión arterial:

- presión arterial diastólica.
- Representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón **descansa**.



# FORMAS DE REDUCIR EL SODIO

- Cambie de usar carnes frías a atún bajo en sodio y pollo asado.
- Use condimentos sin sal como hierbas, especias, jugo de limón y vinagre para agregar sabor a los alimentos.
- Use pan bajo en sodio o use menos pan.
- Cocine el arroz y la pasta sin sal añadida.
- Elija alimentos y condimentos con < 200 mg de sodio.
- Use comidas congeladas o envasadas con 600 mg o menos de sodio por porción.
- Tenga cuidado con la mostaza y la salsa de soya que tienen un alto contenido de sodio.
- Use vinagre en lugar de aderezos embotellados.
- Haz tu propia sopa. La sopa enlatada tiene un alto contenido de sodio.
- Evite o limite las comidas precocinadas, como las mezclas en caja, las cenas congeladas, los alimentos enlatados y las galletas y panecillos preenvasados.
- Coma más comidas en casa.
- Coma más frutas y verduras frescas o congeladas.
- Use queso con mucha moderación.
- Cuidado con los bocadillos salados.
- Si usa alimentos enlatados, enjuáguelos primero para eliminar parte del sodio.



# BAJA TUS TRIGLICÉRIDOS

No consuma más del 10% de sus calorías de grasas saturadas.

Ejemplos de alimentos ricos en grasas saturadas son:

- Carne Grasa
- Cordero
- Cerdo
- Aves con Piel
- Grasa de res (sebo)
- Manteca de cerdo y crema
- Manteca
- Queso
- Productos lácteos elaborados con leche entera o reducida en grasa (2 %)

Use grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas saludables para el corazón, como aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de soja, aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maní, aceite de cártamo y aceite de sésamo en lugar de grasas saturadas.

No consumir alimentos con grasas trans. Lea la etiqueta de información nutricional para omitir los alimentos con grasas trans.

Coma carbohidratos sin refinar porque contienen fibra. Los ejemplos incluyen arroz integral, pasta de trigo integral, frutas y verduras.

Limite los azúcares añadidos porque su cuerpo convierte el azúcar extra en triglicéridos.

Recuerde leer la etiqueta nutricional de los ingredientes. Esta etiqueta enumera el contenido de grasas saturadas y grasas trans.

## ENTENDIENDO LAS RECLAMACIONES DE SODIO

Para cumplir con su meta diaria de sodio, conozca las siguientes definiciones de declaraciones de contenido de nutrientes para el sodio:

**Sin sodio o sin sal** = menos de 5 miligramos de sodio

**Muy bajo en sodio** = 35 miligramos de sodio o menos

**Bajo en sodio** = 140 miligramos de sodio o menos

**Reducido en sodio** = Al menos un 25 % menos de sodio que el producto original

**Ligero en sodio** = Al menos un 50 % menos de sodio que el producto original

## ENTENDIENDO LAS DECLARACIONES DE GRASAS SATURADAS

Para cumplir con su objetivo diario de grasas saturadas, conozca las siguientes definiciones de declaraciones de contenido de nutrientes para grasas saturadas:

**Libre de grasas saturadas** = menos de 0,5 gramos de grasas saturadas y menos de 0,5 gramos de ácidos grasos trans

**Bajo en grasas saturadas** = 1 gramo o menos de grasas saturadas y no más del 15 % de calorías de grasas saturadas

**Grasa Saturada Reducida** = Al menos 25% menos de grasa saturada que el producto original y reducida en más de 1 gramo de grasa



# ¿CÓMO PUEDO BAJAR MI COLESTEROL MALO (LDL-C)?

## DISMINUYA las grasas saturadas y las grasas

- Limitar las grasas saturadas a no más del 10 % de sus calorías diarias.
- Reemplazar las grasas saturadas con grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas saludables para el corazón para reducir el colesterol.
- Apuntando a Cero grasas trans

## LIMITE estos alimentos altos en colesterol como...

- Yemas de huevo
- Carnes
- Quesos

## AUMENTE la fibra en su dieta al...

- Comer 5 porciones de frutas y verduras cada día.
- Hacer que al menos la mitad de los granos que come sean integrales, como pan y pasta de trigo integral, y arroz integral.
- Centrándose en fuentes de fibra soluble como avena, frijoles, cebada, peras, mangos y coles de Bruselas.

### DID YOU KNOW?

Lunch meat and cheese sandwiches can contain up to **1,000mg** of sodium

Examples:

522 mg/ 2 oz Turkey lunch meat  
282 mg 1 slice American Cheese  
244 mg for 2 slices white bread

### DID YOU KNOW?

A typical TV dinner can contain as much as **1,800mg** of sodium

Be sure to check the food labels to make sure it fits within your sodium goals for the day.

## USTED PUEDE BAJAR SU LDL-C (COLESTEROL MALO) CON ESTEROLES VEGETALES

### LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN ESTEROLES VEGETALES SON...

- Vegetales
- frutas
- Germen de trigo
- Granos Integrales
- Frijoles
- lentejas
- Semillas de girasol
- Aceites vegetales

### ¿CUÁNTOS ESTEROLES VEGETALES NECESITO?

- Comer al menos **2 gramos** (2000 mg) de esteroides vegetales al día puede reducir su LDL-C entre un **5 % y un 10 %**.



## CONTROLA TU PESO

### Merienda inteligente

Las calorías de los refrigerios, especialmente de los alimentos envasados, pueden acumularse rápidamente y provocar un aumento de peso con el tiempo.

Una fruta o verdura más una proteína, como la mantequilla de maní o el hummus, es una excelente manera de mantener los refrigerios bajos en calorías y aun así satisfacer el hambre entre comidas.

### Tamaños moderados de las porciones

Evite las porciones grandes y las segundas raciones.

### Coma 3 comidas por día

Saltarse las comidas a menudo resulta en comer en exceso en la próxima comida.

### Alimentación consciente

Mantenga las distracciones al mínimo mientras come y concéntrese en su comida.

Deja de comer cuando estés satisfecho.

Evite comer para satisfacer una emoción.

# MEJOR COMER FUERA

Planifique con anticipación para hacer selecciones inteligentes en el restaurante.

### Plato principal

- Las opciones sin piel de ave, pescado y carne son mejores opciones
- Limita la carne roja
- Los mejores métodos de cocción son a la parrilla, al horno, a la parrilla, al vapor o escalfados.

### Lados

- Verduras al vapor
- Solicite que se dejen las salsas y la mantequilla.
- Evite los artículos fritos

### ensaladas

- Aderezo para ensaladas bajo en calorías y sin sal o muy bajo en sodio
- El limón es un excelente aderezo.

### Otro

- Tenga en cuenta el tamaño de las porciones, ya que los restaurantes a menudo tienen porciones grandes.

# VISTAZO RÁPIDO AL FÓSFORO EN LOS ALIMENTOS

## Alimentos bajos en fósforo

- Frutas frescas
- Vegetales frescos
- Leche de arroz, no enriquecida
- panes
- Pasta
- Arroz
- Pez
- Cereales de Maíz y Arroz
- Tés helados hechos en casa

## Alimentos ricos en fósforo (Evitar o Limitar)

- Productos lácteos
- Frijoles
- lentejas
- Nueces
- Cereales de salvado
- Avena
- Colas y otras Bebidas con fosfatos
- Té embotellado



### DID YOU KNOW?

#### Tomato Juice

Each 8-ounce glass of regular tomato juice can contain

**615mg** of sodium

## 6 PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO

Estas son algunas preguntas importantes sobre la salud del corazón que puede hacerle a su médico.

Lleve esta lista con usted a su próximo chequeo.

- ✓ ¿Cuál es un **peso saludable** para mí? Si estoy en diálisis, ¿cuál es mi peso objetivo?
- ✓ ¿Cuánto líquido debo consumir diariamente? ¿Proteína? ¿Potasio? ¿Sodio? ¿Y el fósforo?
- ✓ ¿Cuál debe ser mi **presión arterial**? ¿Con qué frecuencia se debe revisar?
- ✓ ¿Cuáles deberían ser mis niveles de **colesterol y triglicéridos**? ¿Con qué frecuencia se deben revisar?
- ✓ ¿Debería hacerme un **examen de diabetes**? ¿Cuál debería ser mi nivel de azúcar en la sangre?
- ✓ ¿En qué nivel está mi función renal?

## MERIENDA SALUDABLE

Los refrigerios están bien si son una opción de comida inteligente.

**Aquí hay una lista de algunas ideas para bocadillos saludables:**

**Mire los ingredientes, la etiqueta de información nutricional y el tamaño de la porción**

- Productos frescos: manzanas, arándanos, palitos de zanahoria, cerezas, pimientos rojos, fresas
- 1 onza de queso o 1 huevo cocido
- 2 a 3 onzas de ensalada de pollo o atún con galletas saladas bajas en sodio
- Palomitas de maíz sin sal, infladas con aire; pretzels sin sal; Pasteles de arroz; totopos bajos en sodio; galletas graham; Galletas de animales; ½ panecillo
- Gelatina, paleta helada, sorbete, obleas de vainilla



## ESTREÑIMIENTO Y FIBRA

**Elija comer 5 porciones de frutas y verduras bajas en potasio.**

Incluya más frutas y verduras enteras en lugar de jugos o variedades enlatadas.

**Use cereales ricos en fibra para ampliar los platos principales.**

Use avena o cereales de salvado triturados en pastel de carne, hamburguesas y guisos.

**Elige agua para beber.**

Es importante que se mantenga dentro de su asignación de líquidos.

**Use suplementos de fibra aprobados.**

Hable con su médico sobre qué suplementos de fibra son mejores para usted.

**Ser activo.**

Caminar es una excelente manera de mantenerse activo. Hable con su médico acerca de incluir actividad física en su rutina diaria.

**Concéntrese en agregar más fibra a su dieta en lugar de concentrarse en cuántos gramos de fibra por día.**

### ¿SABÍAS?

#### **Bebidas deportivas**

Formulado para la rehidratación, pero puede contener entre

**100 mg y 225 mg**

de sodio por 8 onzas de líquido





*Meals on Wheels*  
OF RHODE ISLAND

70 baño calle  
Providencia, Rhode Island  
02908

**(401) 351-6700**

