

Suplementos para cubrir la ingesta de proteínas

La proteína es esencial para todos. La diálisis aumenta la cantidad de proteína que su cuerpo necesita cada día. Consumir una cantidad suficiente de proteínas le ayudará a sentirse mejor y a vivir plenamente.

Encuentre el suplemento proteico ideal apto para pacientes renales

Un suplemento de proteínas le ayudará a cumplir sus objetivos de ingesta diaria. Hable con su dietista para encontrar el suplemento de proteínas que mejor le funcione, ya que la cantidad de fósforo, potasio y calcio que contienen puede variar. Si se le recetan, tome sus aglutinantes de fosfato con sus suplementos.

Lea la etiqueta de información nutricional

Es importante elegir un suplemento que tenga:

- /// Menos sodio que calorías
- /// Aproximadamente 15 gramos de proteína por ración
- /// Menor cantidad de azúcar añadida, especialmente si tiene diabetes

Algunas ideas complementarias a considerar incluyen:

- /// Barras proteicas, polvos, líquidos y batidos ya preparados
- /// Alimentos fortificados con proteínas (p. ej., pasta de proteínas, avena, cereales y pan integral con proteínas añadidas)



CONSEJOS PROFESIONALES

Para un incremento sencillo, mezcle una cucharada de polvo proteico con:

- /// Salsa de manzana
- /// Yogur
- /// Café
- /// Avena

Cuándo usar un suplemento de proteínas:

- /// Antes y después de su tratamiento de diálisis
- /// Al hacer recados, ir a citas o viajar
- /// Como refrigerio entre comidas



OBJETIVOS DE PROTEÍNAS

Mis necesidades diarias de proteínas _____

Mi consumo actual de proteínas _____

Cuánto más necesito _____

Intentaré... _____



MANTENGA SU INGESTA DE PROTEÍNAS EN EL CAMINO CORRECTO

Trabaje con su dietista para crear un plan de alimentación con alto contenido en proteínas a la vez que encuentra los mejores suplementos proteicos para usted.

Visite [FreseniusKidneyCare.com/Protein](https://www.freseniuskidneycare.com/protein) para obtener más información.

CREE SU PROPIO BATIDO DE PROTEÍNAS

Potenciar la ingesta de proteínas solo lleva un minuto con esta receta fácil y nutritiva.



Trabaje con su dietista para ajustar la cantidad de líquido según sus necesidades individuales.

Si lo desea, añada ½ vaso de yogur para obtener más proteínas y una textura más cremosa.

Sustituya la fruta fresca o enlatada.

Si no tiene una batidora, puede utilizar una cuchara de madera, un batidor de varillas o una batidora manual.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS CON PROTEÍNAS ALTAS

1 huevo
7 gramos



3 onzas de carne (pollo, pescado, ternera o trozo de cerdo)
21 gramos



2 cucharadas de mantequilla de maní
8 gramos



1 vaso de yogur griego
15 gramos



½ vaso de frijoles/legumbres
7 gramos



4 onzas de tofu
10 gramos



MI PLAN DE ALIMENTACIÓN DIARIO CON ALTO NIVEL DE PROTEÍNA:

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	REFRIGERIO
_____	_____	_____	_____
_____ gramos	_____ gramos	_____ gramos	_____ gramos
			TOTAL _____ gramos



ENCUENTRA EXCELENTES RECETAS QUE CUBRAN LA INGESTA DE PROTEÍNAS
 Visite [FreseniusKidneyCare.com/Recipes](https://www.FreseniusKidneyCare.com/Recipes) para conocer ideas de alimentos en los que se incluyan proteínas.