



RÉGIMEN DE EMERGENCIA EN HEMODIÁLISIS

Si su Terapia de Diálisis de encuentra suspendida o lo están dializando en un menor periodo de tiempo, siga estos consejos

*ESTOS ALIMENTOS **SI** PUEDE CONSUMIRLOS, EN LA CANTIDAD INDICADA.

ENSALADAS Y VERDURAS: 2 PORCIONES AL DÍA

- Zanahoria cocida: 1/2 taza
- Cebolla: ¾ taza
- Espárragos: 2 unidades regulares
- Alcachofa: 1 unidad pequeña
- Achicoria, apio, Lechuga, pepino, repollo, ulte, endivia: 1 taza
- Pimentón rojo/verde, penca: ½ taza
- Ajo: 8 dientes
- Rabanitos: 5 unidades
- Berros, rúcula, cebollín, perejil: 1 cda sopera
- Brócoli hervido: 1 taza
- Diente de dragón: 1 taza
- Cilantro, perejil, cebollín LIBRES

PAN Y CEREALES: 2 PORCIONES AL DÍA

- Pan Marraqueta o hallulla sin sal: ½ unidad
- Galletas de agua sin sal: 7 unidades
- Pan molde blanco sin sal: 2 rebanadas
- Galletas de arroz sin sal: 4 unidades
- Pan pita blanco: 1 unidad
- Fajita de maíz: 1 unidad mediana

CEREALES: 2 PORCIONES AL DÍA

- Avena: ½ taza
- maicena, sémola cruda: 3 cucharadas
- Tallarines, arroz cocido: 1 taza
- Fideos de arroz: 1 taza

FRUTAS: 2 PORCIONES AL DÍA

- Manzana, pera, pepino, membrillo: 1 unidad pequeña
- Frambuesas, moras: ½ taza
- Frutillas: 5-6 unidades
- Arándanos: 1/2 taza
- Piña: ¾ taza o 1 rodela
- Granada: ½ taza comestible

ACEITES: 5-8 PORCIONES AL DÍA

- Aceite (vegetal, oliva o canola): 2 cucharaditas de té
- Mantequilla light sin sal: 2 cucharaditas de té

CÁRNEOS: 2 PORCIONES AL DÍA

- Carnes blancas (pollo, pavo, pescado, conejo): El tamaño de palma de mano sin dedos. (70 gr).
- Carnes rojas (vacuno, cerdo, equino): El tamaño de una cajita de fósforo (50 gr).
- Pescado (reinetas, salmón, merluza, lenguado, etc.): 1 presa pequeña (80 gr)
- Huevo entero: 1 unidad

LÁCTEOS: 1 PORCIÓN AL DÍA

- Leche líquida descremada: 1 taza (200ml)
- Yogurt: 1 unidad (150 ml)
- Quesillo sin sal: 30 g (el tamaño de una caja de fósforo)
- Ricota: 2 cucharadas de sopa
- Leche cultivada: 1 taza (200ml)

AZÚCAR: 2-4 PORCIONES AL DÍA

- Azúcar: 1 cucharadita de té.
 - Mermelada: 1 cucharadita de té. De frutilla o frambuesa o mora o arándano.
 - Dulce de membrillo. 1 rebanada delgada
- *Use endulzante si es diabético



EL CONSUMO DE LÍQUIDOS ESTÁ RESTRINGIDO A 3 VASOS DIARIOS. NO ADICIONE SAL A LAS COMIDAS.

Reemplace la sal por condimentos naturales que mejoren el sabor de las preparaciones y suspenda aquellos alimentos o preparaciones con sello negro que indique: alto en Sodio
De esta manera contribuirá al control de su presión arterial y a evitar la retención de líquidos.



DESMINERALIZACIÓN:

Remoje en agua desde el día antes. Elimine el agua del remojo. Cocine a partir de agua nueva. Elimine el agua de la cocción. Escurra el alimento y sirva.



EVITE ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO Y SAL

- **Frutas altas en potasio:** Melón, plátano, damasco, naranja, durazno, kiwi, tunas, níspero.
- **Palta** y aceitunas.
- **Verduras altas en potasio:** Betarragas, tomate, zapallo amarillo, acelga cocida y espinaca cocida.
- **Cereales altos en potasio:** choclo, papas, chuño, mote maíz.
- Chocolate, cacao, **café, mate**
- **Frutos secos:** maní, nueces, almendras, castañas y frutas secas (pasas, huesillos, ciruelas)
- **Legumbres:** porotos granados, porotos, garbanzos, lentejas, habas. SI CONSUMES LEGUMBRES DEBES DESMINERALIZARLAS.
- Productos de cóctel salados, condimentos y aliños.
- **Embutidos:** Fiambre, salame, vienasas, paté.
- Pescados y carnes ahumadas
- Alimentos en **conserva saladas:** Atún, jurel, salsa de tomate.
- **Pan con sal**
- Queso amarillo
- Sopas de cubos o de sobres
- Vino blanco y vino tinto
- No usar sustitutos de la sal (**BIOSAL**)