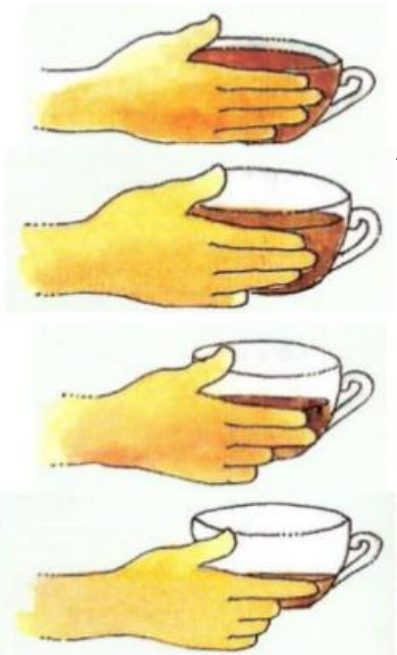


Kcal \_\_\_\_/DÍA Proteínas \_\_\_\_/DÍA

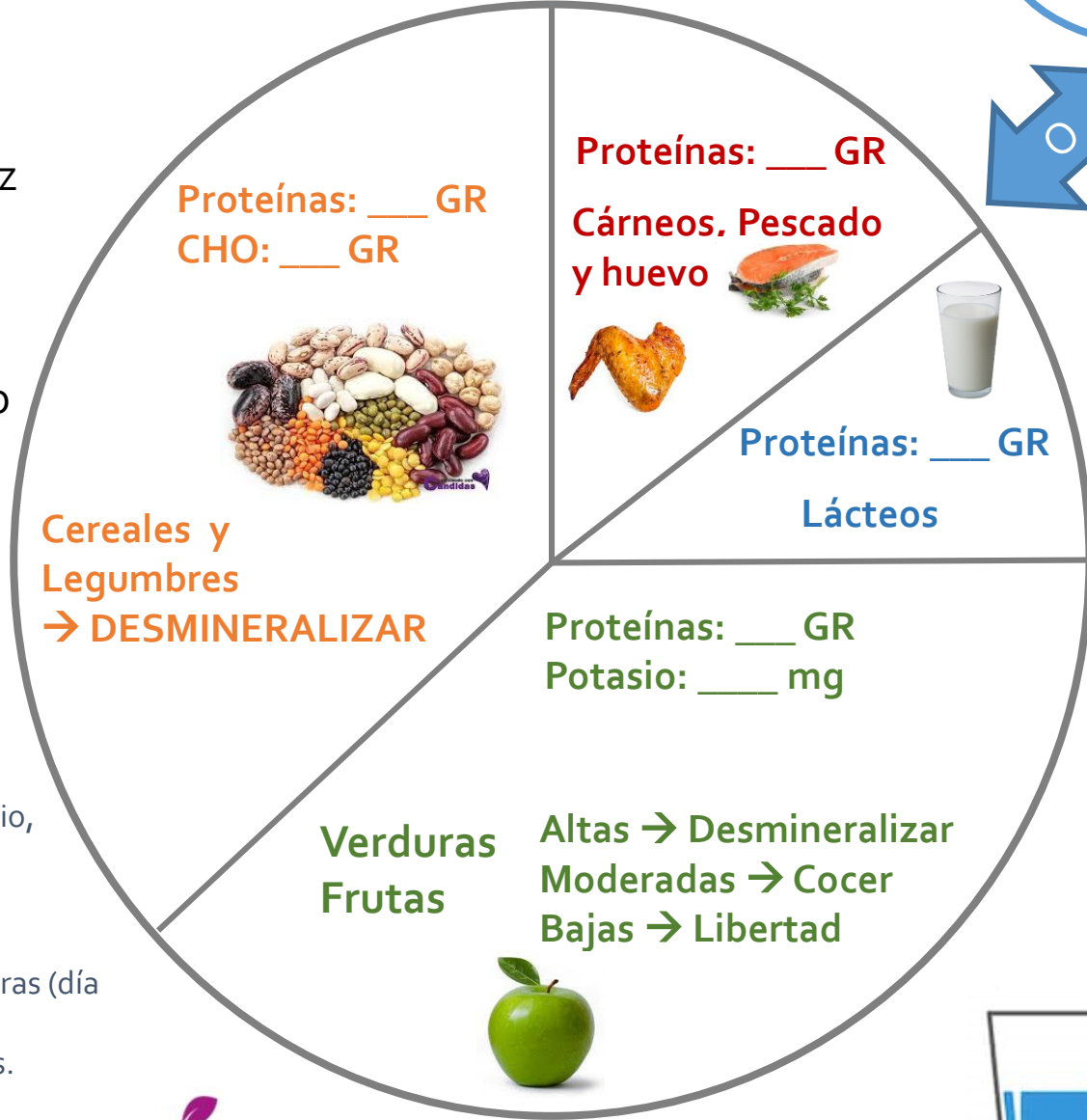
# PLATO RENAL

KA  
\_\_\_\_/DÍA

\_\_\_\_/D  
\_\_\_\_/A  
\_\_\_\_/O  
\_\_\_\_/C



Arroz  
Fideos de arroz  
Quínoa  
Mote  
Papa  
Fideos de trigo  
Legumbres



\_\_\_\_/DÍA SAL

CDAS DE ACEITE \_\_\_\_/ DÍA



\_\_\_\_/VASOS DE AGUA AL DÍA

## DESMINERALIZACIÓN DE ALIMENTOS

De ésta manera disminuirá el contenido de Sodio, Potasio y Fósforo de los alimentos.

1. Picar finamente los alimentos.
2. Remojar los alimentos picados durante 12 horas (día anterior).
3. Eliminar agua de remojo y cocerlos 5 minutos.
4. Eliminar el agua de cocción.
5. Volver a cocerlos en abundante agua.
6. Escurrir y servir.



Nutricionista: Macarena Arancibia G



DESMINERALIZAR

ALTAS EN POTASIO	MODERADAS EN POTASIO	BAJAS EN POTASIO
Habas = ½ taza Arvejas = ½ taza Espinaca = ½ taza Coliflor = 1 taza Betarraga = 1 taza Champiñones = ¾ taza Tomate: 1 unidad Repollo de brusela: ½ taza Choclo: ½ taza Papa: 1 unidad mediana  Yerba Mate Cacao	Espárragos = 4 unidades Porotos Verdes = ¾ taza Berenjenas = ½ taza Acelga cocida = 1 taza Zapallito italiano = 1 taza Apio = 1 taza Zapallo = 1 trozo chico	Achicoria 1 taza Lechuga 1 taza Endivia Dientes de dragón Penca ½ taza Pepino 1 taza Pimentón rojo / verde Alcachofa Zanahoria ½ taza Cebolla ¾ taza Repollo = 1 taza Diente de dragón, cebollín, brote de alfalfa, ciboulette Brócoli = 1 taza
ALTAS EN POTASIO	MODERADAS EN POTASIO	BAJAS EN POTASIO
Damasco = 3 unidades Plátano = ½ unidad Melón = 1 taza Tuna = 2 unidades Kiwi = 2 unidades chicas Uva = 10 unidades Palta = 1 ½ cda Mandarinas = 2 un. chicas Lúcumas = 2 cucharadas Mango = 1 taza Guayaba = 1 taza Papaya = 2 unidades	Cerezas = 15 unidades Ciruelas = 2 unidades Durazno = 1 unidad mediana Chirimoya = ¼ unidad Níspero = 4 unidades Pepino dulce = 1 unidad mediana Caqui = 1 unidad chica Naranja = 1 unidad mediana Higos = 2 unidades Sandía = 1 taza	Manzana = 1 unidad chica Pera = 1 unidad chica Piña natural = ¾ taza Frambuesas = ¾ taza Frutilla = 1 taza Mora = ½ taza Arándano: ½ taza Durazno cocido sin jugo: ½ un Membrillo cocido sin jugo = 1 unidad mediana

**CARNEOS Y DERIVADOS:**  
EQUIVALENCIA **10 gr** proteínas:

Pollo  
 Pavo  
 Vacuno  
 Cerdo  
 Conejo  
 Equino

50 gr

Huevo  
 Claras de huevo

O 4 Claras

Pescado

70 gr

Proteínas Vegetales:

Carne de Soya = ¼ taza crudo

Cochayuyo = 1 taza

Ulte = 1 taza

LEER ETIQUETADO NUTRICIONAL, FÓSFORO INORGÁNICO: Es el fósforo que agregan de forma artificial a los alimentos. En los ingredientes está descrito como: **ácido fosfórico, ortofosfato, hidrogenfosfato, fosfato trisódico, fosfato diácido, fosfato tripotásico, difosfato, entre otros, o en forma de código que generalmente parten con “SIN” o “INS” seguido de algún número.**