

DIETA Y DIÁLISIS: COMER FUERA DE CASA

Cuando salga a comer fuera de la casa, reduzca las cantidades ingeridas en el resto de las comidas. Busque restaurantes donde le dejen hacer pedidos especiales, como por ejemplo que no le agreguen sal a la comida o que le sirvan a un lado las salsas y los aderezos. Dé preferencia a platos sencillos que se preparen al momento de ordenar. Si las porciones son grandes, compártalas o llévese a la casa las sobras para aprovecharlas al día siguiente. Tenga presente lo que bebe para restringir la ingesta de líquidos. Esta lista le facilitará hacer buenas elecciones.



Grupos alimentarios	Opciones buenas	Opciones que hay que restringir
Botanas	Cangrejo, pasteles de cangrejo, almejas, calamares, camarones, alitas de pollo, albóndigas, calabacitas fritas o aros de cebolla	Queso, fondue, quesadillas, anchoas, quiche, pieles de papa, sopas, carnes procesadas o ahumadas, hígado, paté
Desayuno	Huevos cocinados al momento, tostadas, bagels, muffins, tostadas de pan francés, jugo de manzana o uva, compota de manzana, cereales calientes o fríos (restrinja la leche)	Huevos con queso, hot cakes, gofres o muffins preparados de polvo, carnes procesadas o ahumadas, jugos de cítricos, cereales con salvado o granola, panes dulces con chocolate, frutos secos o coco

Grupos alimentarios	Opciones buenas	Opciones que hay que restringir
Ensaladas	Macarrones y otras pastas, ensalada verde sencilla (lechuga, repollo, pepino, jícama, cebolla, chícharos, ejotes verdes), gelatina, ensalada de frutas, ensalada de col	Espinacas, tomate, aguacate, frijoles o garbanzos, semillas, frutos secos, ensalada de papa, ensalada griega, aceitunas, pepinillos, relishes, ensalada de fruta (melón, naranjas, kiwi, plátanos o fruta deshidratada)
Platos principales	Cualquier tipo de carne, aves, pescado o marisco frescos. Tofu o sucedáneos de carne vegetarianos	Carnes procesadas o ahumadas, platos combinados, platos con salsa de tomate o frijoles
Panes y féculas	Arroz, fideos, pasta, macarrones, quinua, palitos de pan sin sal, pan, bolillos	Papa (sobre todo asada), camote, panes con queso
Verduras	Chícharos, ejotes verdes, remolacha, espárragos, maíz, calabacitas, zanahorias cocidas	Espinacas, verduras de hoja, calabaza de invierno, tomates
Postres	Sorbete, gelatina, pastel, postres de fruta (bayas, cerezas), galletas de azúcar, obleas de vainilla, galletas de crema de limón o de mantequilla	Chocolate, coco, frutos secos, helado, yogurt congelado, plátanos, pays o natillas de crema de chocolate o de coco, pay de nueces o de calabaza, pastel de queso