

## DIETA Y DIÁLISIS: LAS PROTEÍNAS

Muchos alimentos contienen proteínas.

En cada diálisis se pierden algunas proteínas. Con la diálisis peritoneal se pierden más que con la hemodiálisis.

Hay que ingerir proteínas suficientes como para formar y reparar los tejidos corporales y para reponer las que se perdieron en la diálisis.



El patrón alimentario está pensado de modo que se ingiera la cantidad correcta de proteínas: que sean suficientes pero sin excederse.

Intente comer algo con proteínas en todas las comidas. Para cubrir los objetivos de ingesta proteica puede comer como mínimo 2 o 3 porciones de alimentos ricos en proteínas (pescado, aves, carne) que tengan el tamaño y el grosor de la palma de la mano.

Las proteínas de origen animal son el pescado, la carne, las aves, el marisco, los huevos y los productos lácteos. Las claras de huevo son una excelente fuente de proteínas.

Las proteínas de origen vegetal son el tofu, los productos de la soya, las legumbres (por ejemplo, los frijoles) y los frutos secos. Si usted come estos alimentos o sigue una dieta vegetariana, el dietista le podrá ayudar a elegir el tipo y la cantidad idóneos de proteínas.