

Para su mejor vida posible

Lea las etiquetas de los alimentos para tomar mejores decisiones

La vida con una enfermedad renal implica tomar buenas decisiones con los alimentos para mantenerse lo más sano posible. Tres cosas importantes que hay que vigilar son el sodio, el potasio y el fósforo.

Datos sobre nutrición		
Porciones por envase Aproximadamente 12		
Tamaño de la porción 1 taza (28 g)		
Cantidad por porción		
Calorías	100	
Calorías de la grasa	0	
		% del valor diario*
Grasa total	0 g	0%
Grasa saturada	0 g	0%
Grasa trans	0 g	
Grasa poliinsaturada	0 g	
Grasa monoinsaturada	0 g	
Colesterol	0 mg	0%
Sodio	200 mg	8%
Potasio	45 mg	1%
Total de carbohidratos	24 g	8%
Fibra dietética	1 g	4%
Azúcares	3 g	
Proteína	2 g	

¿Qué es una porción?

Entérese cuál es el tamaño de una porción. Mida cada porción. Si come dos porciones, duplicará la cantidad de calorías, sodio, etc.

¿Cuánto sodio?

Al día: 1500-2000 mg

Elija alimentos con:

- Menos de 600 mg (para una comida)
- Menos de 200 mg (para un bocadillo)

¿Cuánto potasio?

Al día: 2000-3000 mg

Las comidas tienen contenido:

- “Bajo” si tienen menos de 100 mg por porción
- “Medio” si tienen de 101 a 200 mg por porción
- “Alto” si tienen de 201 a 300 mg por porción

Las palabras con “Phos” significan fósforo añadido

Limite los alimentos que tengan ingredientes que incluyan “phos” (p. ej., Phosphate [fosfato] o Phosphoric [fosfórico]).

INGREDIENTES: ACEITE VEGETAL PARCIALMENTE HIDROGENADO (DE COCO, CANOLA Y/O PALMA), SÓLIDOS DE JARABE DE MAÍZ, AZÚCAR, CASEINATO DE SODIO (UN DERIVADO DE LA LECHE), **DIFOSFATO DE POTASIO**, MONOGLICÉRIDOS, SABOR NATURAL, SAL, DIÓXIDO DE SILICIO, **TRIPOLI FOSFATO DE SODIO**, ACETATO DE VITAMINA E, ÉSTERES DIACETILTARTÁRICOS DE MONO Y DIGLICÉRIDOS, LUTEÍNA, COLOR ARTIFICIAL.

Obtenga más información.

SatelliteHealth.com/BetterLife