

# Las Proteínas

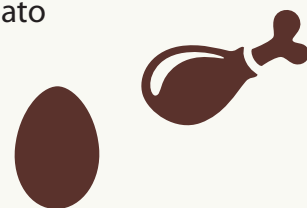
Consejos para personas con la enfermedad de los riñones

## ¿Qué son las proteínas?

Muchos alimentos que usted come contienen proteínas. Las proteínas se pueden encontrar en alimentos que provienen de animales (proteína animal) y de plantas (proteína vegetal). La mayoría de las dietas incluyen los dos tipos de proteínas. Las proteínas proporcionan al cuerpo los elementos que necesitan para mantener y reparar los músculos y otras partes del cuerpo.

### Alimentos con proteína animal

- Carnes como puerco (chancho, cerdo), vaca o res, pollo, pavo y pato
- Huevos
- La leche y productos de la leche, como el yogur y el queso
- Pescado



### Alimentos con proteína vegetal

#### Alto contenido de proteína

- Frijoles (habichuelas, judías, alubias)
- Productos de soya, como la leche de soya o el tofu
- Nueces, almendras, avellanas, manís y sus mantequillas, como la mantequilla de almendra, la mantequilla de maní, la mantequilla de nuez de soya
- Semillas de girasol (pipas)



#### Bajo contenido de proteína

- Panes, tortillas (de harina o de maíz)
- Avena, sémola, cereales
- Pasta, arroz
- Leche de arroz (no enriquecida o fortificada)



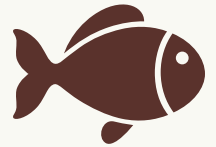
## ¿Qué pasa si soy vegetariano?

Hay muchas fuentes de proteínas buenas para las personas que no comen carne o productos de la leche. Hable con su nutricionista sobre cómo debe combinar las proteínas que provienen de las plantas para estar seguro de que está obteniendo todos los factores necesarios para mantener y reparar los músculos y otras partes del cuerpo.

## ¿Por qué las proteínas son importantes para las personas con la enfermedad de los riñones?

Cuando el cuerpo usa las proteínas, produce productos de desecho. Los riñones están encargados de deshacerse de este deshecho. Si se consume muchas proteínas, los riñones deben hacer más esfuerzo, por lo que las personas con la enfermedad de los riñones deben comer menos proteínas.

La proteína animal contiene todos los factores que el cuerpo necesita para mantenerse y repararse. Para obtener todos los elementos que el cuerpo necesita de las proteínas vegetales, es necesario combinar diferentes tipos de proteína vegetal.



## ¿Cuál es la cantidad correcta de proteínas que debo consumir?

Su nutricionista o dietista le dirá qué cantidad y los tipos de proteínas que debe comer. A continuación le damos información general sobre los tipos de proteínas y los tamaños de las porciones:

- Consuma porciones más pequeñas de carnes y productos derivados de la leche, como el queso y el yogur. Esto le ayudará a disminuir la cantidad de fósforo en su dieta, ya que las carnes y los productos de la leche contienen fósforo.

- **Carne, pollo, pavo o pescado:** Una porción cocida debe ser de unas 2 a 3 onzas o del tamaño de una baraja de cartas (naipes).

- **Leche y productos de la leche:** Una porción equivale a ½ taza de leche o yogur o una rebanada de queso.



- El resto de las proteínas que usted come deben venir de las proteínas vegetales. Una porción es igual a:

- ½ taza de legumbres cocidas

- ¼ taza de nueces, almendras, avellanas o manís

- una rebanada de pan

- ½ taza de arroz o fideos cocidos



Para más información visite [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov) o llame al 1-800-860-8747.

El contenido de esta publicación es proporcionado como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). NIDDK traduce y comparte los resultados de sus investigaciones para incrementar el conocimiento de salud y las enfermedades entre pacientes, profesionales de la salud y el público en general. Las publicaciones producidas por NIDDK son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y otros expertos.

Publicación de NIH No. 12-7405S • Impresa en mayo de 2012

