



Dieta para pacientes renales posterior al trasplante

La buena alimentación siempre es importante. Seguir una dieta saludable cumple un rol importante en la recuperación después de un trasplante. El nutricionista en el centro de trasplantes le explicará la dieta para pacientes renales, para que entienda y se sienta seguro/a en sus decisiones con respecto a los alimentos.

Después del trasplante, quizás pueda comer diferentes alimentos que antes. Es posible que pueda beber más líquidos. Los medicamentos para personas trasplantadas podrían hacerle aumentar de peso. Es importante que hable con su nutricionista y su médico sobre su peso.

También es importante que vigile su presión arterial. Evite los alimentos salados. Esto evitará que se hinche. Si tiene diabetes, continúe con su dieta para diabéticos.

El nutricionista también podría recomendarle:



Ingerir alimentos con alto contenido de fibra.



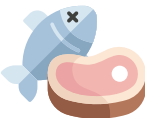
Comer cinco porciones de frutas y verduras por día. Pueden ser frescas, congeladas o desecadas.



No comer toronja (pomelo) ni beber su jugo.



Beber leche con bajo contenido graso u otros productos lácteos con bajo contenido graso.



Comer carnes magras. Quitar toda la grasa que vea en la carne antes de cocinarla. Esto incluye la carne de res y arrachera (bistec de falda); pollo y pavo; y pescado, como halibut y salmón.



Beber por lo menos 2 litros (alrededor de 68 onzas) de agua por día.

Un nutricionista certificado puede darle sugerencias para ayudarlo a adaptarse a su nueva dieta.



3000 Bayport Drive, Suite 300, Tampa, FL 33607 | 844.472.4250 | 813.354.1514 fax | www.esrdncc.org

Este recurso fue adaptado por el contratista del Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, a partir del material preparado originalmente por la Red 8 de ESRD. El contenido no refleja necesariamente la política de los CMS ni implica el aval del gobierno estadounidense. FL-ESRD NCC-7N5TA2-08212020-04

