

# Mi Plato De Comida Rapida

## ¿Qué debo buscar?

### Plato Principal



Intente buscar opciones grilladas o al horno, como un sándwich de pollo grillado o una ensalada con proteínas magras. Trate de evitar las frituras porque suelen ser muy procesadas y pueden tener más fósforo.

**Guarniciones** Si es posible, intente pedir guarniciones, como vegetales al vapor, patatas al horno sin agregados o una ensalada. Si pide aros de cebolla, no les agregue sal. Evite opciones con queso, panceta o salsas cremosas, ya que pueden tener un alto contenido de sodio y fósforo.



### Bebidas\*



La mejor opción es el agua. Si quiere algo diferente, busque bebidas que tengan bajo contenido de fósforo o que no tengan fósforo.  
\* Siempre recuerde cuidar la ingesta de líquido. Uno de los principales desafíos al estar en diálisis es el exceso de líquido.

Recuerde, ¡la clave es personalizar! No dude en modificar su pedido. Puede pedir salsas y aderezos para acompañar, no pedir sal agregada o quitar ingredientes que no estén en su dieta. La mayoría de los restaurantes de comida rápida están dispuestos a adaptarse a sus clientes.

Para obtener más información o para presentar una queja, comuníquese con nosotros:

**IPRO End-Stage Renal Disease Network Program (Programa de la Red de Enfermedades Renales en Etapa Terminal de IPRO)**

**Oficina corporativa:** 1979 Marcus Avenue, Lake Success, NY 11042-1072  
**Servicios para pacientes:** (516) 231-9767 • **Línea gratuita:** (800) 238-3773  
**Correo electrónico:** [esrdnetworkprogram@ipro.org](mailto:esrdnetworkprogram@ipro.org) • **Web:** [esrd.ipro.org](http://esrd.ipro.org)

Este material fue desarrollado por el Programa de la Red de ESRD de IPRO, compuesto por las redes de enfermedades renales en etapa terminal (ESRD, por sus siglas en inglés) de Nueva York, Nueva Inglaterra, la región Atlántico sur y el valle del río Ohio, bajo 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 los EE. UU. Los puntos de vista expresados en este material no necesariamente reflejan los puntos de vista o las políticas oficiales de los CMS del HHS, y cualquier referencia a un producto o entidad específica no constituye un respaldo de los CMS o de HHS de dicho producto o entidad.

Publicación n.º ESRD.IPRO-GA-NW-20240327-294 5/17/2024 v2

Comer sano en los restaurantes de comida rápida cuando se hace diálisis no solo es posible, si no que además puede ser una experiencia positiva con las herramientas adecuadas. Esta guía lo ayudará a saber cómo identificar los alimentos que le hacen bien al riñón, comprender los tamaños de las porciones recomendadas y tomar decisiones informadas que acompañen sus restricciones alimentarias.

Comprender cómo leer un menú de un restaurante de comida rápida puede ser un tanto complicado cuando se sigue una dieta para cuidar los riñones. Aquí hay una guía para cuando debe comer algo rápido al paso:

**Cuide los niveles de sodio:** Evite los alimentos con sal como ingrediente primario.

**Controle el fósforo y el potasio:** En la información nutricional, el fósforo puede disfrazarse con diferentes nombres. Busque ingredientes que tengan la sílaba FOS, como ácido fosfórico o tripolifosfato de sodio.

Alimentos con bajo contenido de fósforo:

- Frutas y verduras frescas
- Gaseosas claras
- Té helado casero
- Leche de almendras



Alimentos con bajo contenido de potasio:

- Jugo de manzana
- Repollo
- Arroz codido
- Jugo de arándanos o uva



**Identifique selecciones de proteínas inteligentes:** Algunos ejemplos de selecciones de proteínas inteligentes son

- Pollo sin la piel
- Cortes magros de carne roja
- Pescado



**End-Stage Renal Disease  
Network Program**

### Plato Principal:

- Hamburguesa sola
- Sándwich de pollo grillado
- Ensalada con pollo grillado
- Tacos blandos, sin frijoles ni tomates
- Rebanada de pizza de masa fina con queso
- Sándwich de pescado, sin salsa tártara ni queso
- Sándwich de ensalada de atún

### ¡Consejo de comida rápida!

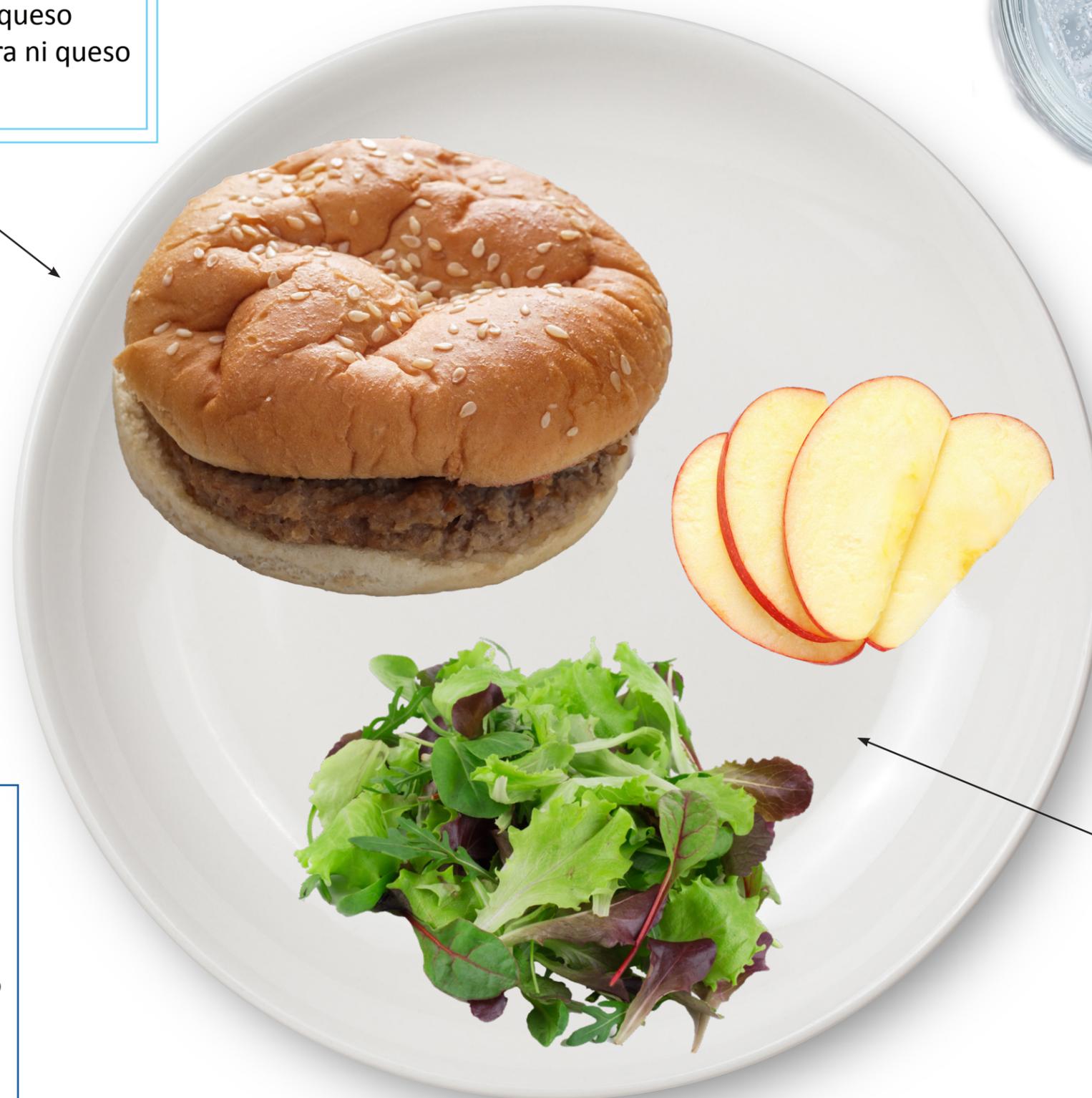
Pida un menú infantil para que las porciones sean pequeñas

Plato principal: hamburguesa sola  
Guarnición: rebanadas de manzana  
Bebida: gaseosa de lima-limón



### Bebidas (pequeñas):

- Agua
- Jugo de manzana
- Gaseosa de lima-limón
- Café



### Guarniciones:

- Ensalada
- Aros de cebolla pequeños, sin sal
- Patatas fritas pequeñas, sin sal
- Jugo de manzana

**Nota:** Es fundamental que los dietistas registrados ayuden a orientar a los pacientes a elegir mejores opciones.

USDA usa la receta que brinda el restaurante para calcular los micronutrientes. Esta no contiene conservantes ni aditivos agregados a los alimentos, lo que significa que el contenido de fósforo proporcionado puede ser menos de la mitad del fósforo real consumido por cada elemento.