



ETIQUETA NUTRICIONAL PARA PERSONAS CON INSUFICIENCIA RENAL

La etiqueta nutricional de los alimentos muestra los nutrientes que se encuentran en el alimento. De esta forma, puedes escoger el alimento que brinda la mejor opción para tu dieta renal. A continuación, te mostramos cómo leer y entender la etiqueta nutricional.

Tamaño de la porción es la cantidad recomendada del alimento. Toda la información nutricional se basa en esta porción.

Sodio: Busca que cada porción contenga 140mg o menos.

Proteína: Cada 7g equivale a 1 porción de proteína.

La cantidad de potasio apropiada para tu consumo dependerá de las recomendaciones de tu médico o dietista.

Los ingredientes se encuentran de mayor a menor cantidad. Es decir, los primeros ingredientes son los que el alimento contiene en mayor cantidad.

Información Nutricional

Tamaño por porción: 8
Porciones por empaque **2/3 taza (55g)**

Cantidad por porción
Calorías 230

% Valor Diario*

Grasa Total 8g **10%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0 mg **0%**

Sodio 160 mg **7%**

Carbohidrato Total 37g **13%**

Fibra dietaria 4g

Azúcares 12g

Incluye 10g Azúcar Añadida **20%**

Proteína 3g

Vitamina D 2mcg **10%**

Calcio 260mg **20%**

Hierro 8mg **45%**

Potasio 235mg **6%**

*Valor de referencia del producto en base a una dieta de 2000 calorías (según la OMS)

INGREDIENTES: AGUA, AZÚCAR, JARABE DE MAÍZ, PROTEÍNA DE LECHE CONCENTRADA, ACEITE VEGETAL (CANOLA, ACEITE DE GIRASOL DE ALTO CONTENIDO DE ÁCIDO OLEICO), CACAO PROCESADO CON ÁLCALI, AISLADO DE PROTEÍNA DE SOYA Y MENOS DE 0.5% DE CITRATO DE POTASIO, FOSFATO DE MAGNESIO, CLORURO DE POTASIO, GEL Y GOMA DE CELULOSA, SAL, FOSFATO DE CALCIO, CALCIO, ACETATO DE ALFA TOCOFERILO, ÁCIDO ASCÓRBICO, CARRAGENANO, PIRÓFOSFATO FÉRRICO, SABOR NATURAL Y ARTIFICIAL, SULFATO DE ZINC, PALMITATO DE VITAMINA A, NIACINAMIDA, VITAMINA D3, PANTOTENATO DE CALCIO, SULFATO DE MANGANESO, SULFATO DE COBRE, HIDROCLORURO DE PERIDOXINA, HIDROCLORURO DE TIAMINA, BETA CAROTENO, ROBOFLAVINA, CLORURO DE CROMO, ÁCIDO FÓLICO, BIOTINA, YODURO DE POTASIO, VITAMINA K1,

El % del Valor Diario es una guía que indica si un nutriente se encuentra en niveles altos o bajos por porción: 5% o menos es bajo, 20% o más es alto.

Por ejemplo: los niveles de azúcares añadidas son de un 20% del Valor Diario (por porción), lo cual indica que se encuentra en niveles altos.

Identifica los aditivos de fósforo en la lista de ingredientes entre las palabras que contengan las letras "FOS" o "PHOS".

Algunos aditivos de fósforo son: Ácido Fosfórico, Fosfato de Calcio y Polifosfato de Sodio.

Si potasio no está en la etiqueta, busca "POTASIO" o "POTASSIUM" en la lista de ingredientes.

VALORES NUTRICIONALES RECOMENDADOS

Al escoger tus alimentos, toma en cuenta lo siguiente:

- **Bajo en Grasa Total: 3g o menos por porción**
- **Bajo en Grasa Saturada: 1g o menos por porción**
- **Bajo en Colesterol: 20mg o menos por porción**
- **Bajo en Azúcar: 5g o menos por porción**

¿CUÁNTO FÓSFORO SE ABSORBE EN EL CUERPO?

El fósforo es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos y que también, se añade a los alimentos procesados como "aditivos de fósforo". Estos aditivos son los más perjudiciales para tu salud si tus riñones no funcionan bien. Es importante que controles la cantidad de fósforo escogiendo las mejores opciones de alimentos. ¡Recuerda leer la lista de ingredientes en la etiqueta nutricional!

ALIMENTOS DE FUENTE VEGETAL Y ANIMAL CON FÓSFORO



El fósforo de manera natural en los alimentos se le conoce como fósforo orgánico

El cuerpo lo absorbe en un 40-60%

Algunos ejemplos son: leche, queso, yogur, huevo, alimentos integrales, frijoles, nueces, semillas, mantequilla de maní, carne de res, pescado, aves y cerdo

ALIMENTOS PROCESADOS CON FÓSFORO AÑADIDO



El fósforo que se añade como aditivo de fósforo a la comida, se le conoce como fósforo inorgánico

El cuerpo absorbe más de un 90% de este

Algunos ejemplos son: refrescos oscuros, embutidos, carnes procesadas (hot dogs), comidas congeladas, sopas en polvo o enlatadas y chocolate **(SE DEBEN EVITAR)**

- Referencias
- FDA. (n.d.). How to use the Nutrition Facts label. FDA. Gov. Retrieved July 22, 2020, from <https://www.fda.gov/media/80651/download#:~:text=La%20parte%20superior%20de%20la,cantidad%20de%20porciones%20por%20envase.&text=La%20informaci%C3%B3n%20nutricional%20sobre%20los,se%20basa%20en%20una%20porci%C3%B3n>.
 - Hills, L., & Herald, A. (2018). Kidney-Friendly Label Reading for Chronic Kidney Disease Shoppers. Journal of Renal Nutrition. Retrieved July 22, 2020, from [https://www.ijrnjournal.org/article/S1051-2276\(17\)30226-1/pdf](https://www.ijrnjournal.org/article/S1051-2276(17)30226-1/pdf)
 - Intermountain Healthcare. (2018). Kidney disease and phosphorus. Intermountain Healthcare Organization. Retrieved July 31, 2020 from <https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=521462547>
 - MedlinePlus. (2020). Food labeling. Retrieved July 31, 2020 from <https://medlineplus.gov/spanish/foodlabeling.html>
 - National Kidney Foundation. (2020). Your Guide to the New Food Label. National Kidney Foundation Inc. Retrieved July 22, 2020, from <https://www.kidney.org/atoz/content/foodlabel>

PARA MÁS INFORMACIÓN, llama a tu médico o llámanos al Centro de Servicios al Beneficiario:

1-844-336-3331 | 787-999-4411
(LIBRE DE CARGOS) | TTY (AUDIO IMPEDIDOS)
LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.



PLANVITALPR.COM
www.multihealth-vital.com

