

Salud renal: cómo leer las etiquetas de los alimentos

Leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a hacer un seguimiento de la cantidad de sodio, potasio y fósforo que consume en su dieta. Estas son algunas cosas clave que debe verificar:

Este producto tiene **8 porciones** en este envase. Si usted come más de 1 porción, es posible que consuma más calorías e ingredientes de los que quería.

Ponga atención al **tamaño de la porción**. ¿Es la misma porción que usted está comiendo? Si su porción es más grande, entonces la cantidad de nutrientes que consume también será mayor.

No es obligatorio indicar la cantidad de **fósforo** en la etiqueta. Para saber si sus alimentos tienen fósforo agregado, revise la lista de ingredientes y busque cualquier palabra que contenga "fos", como:

- **Ácido fosfórico**
- Fosfato de sodio
- Pirofosfato ácido de sodio
- Fosfato de calcio

Información Nutricional

Tamaño por porción 8
Porciones por envase 2/3 taza (55 g)

Cantidad por porción	
Calorías 230	
% de valor diario*	
Grasa total 8g	10%
Grasas saturadas 1g	5%
Grasas <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos totales 37g	13%
Fibra 4g	14%
Azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcar agregada	20%
Proteína 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 240mg	6%

* El % de valor diario muestra cuanto de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. Se recomienda 2,000 calorías al día para una buena nutrición en general.

El contenido de **sodio** está indicado en las etiquetas de los alimentos. La etiqueta frontal puede indicar que el producto es "bajo en sodio" pero, ¿cómo sabe usted de cuánto sodio están hablando? Aquí tiene una guía rápida para verificarlo:

- **Libre de sodio:** menos de 5 miligramos por porción
- **Muy bajo en sodio:** menos de 35 miligramos por porción
- **Bajo en sodio:** menos de 149 miligramos por porción
- **Alto en sodio:** más de 400 miligramos por porción

Es posible que el **potasio** no figure, pero revise la lista de ingredientes. Cuánto más arriba esté ubicado en la lista, más potasio tiene el alimento.

Otras cosas que debe verificar:

- **Proteína:** su cuerpo necesita proteína para desarrollar músculos y huesos. Hable con su dietista para determinar la cantidad adecuada de proteína que debe consumir.
- **Fibra:** la fibra es importante para mantener la salud digestiva, controlar el nivel de azúcar en la sangre y bajar el colesterol. Escoja alimentos con contenido más alto de fibra, como frutas y verduras bajas en potasio y productos integrales. Procure consumir entre 25 y 30 gramos de fibra al día.
- **Sodio:** escoja alimentos con menos de 250 miligramos por porción.

Dietista: _____

Teléfono: _____

Centro médico: _____

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

This handout is intended for use during an appointment with a registered dietitian only, and is not meant for use by other clinicians.