



ALIMENTOS NO PERECIBLES EN TU DESPENSA EN MOMENTOS DE CATÁSTROFE

*MATERIAL ELABORADO POR:
NUT. MACARENA ARANCIBIA GARCÍA*



ALIMENTOS QUE DEBES TENER EN CASO DE EMERGENCIA

- Aceite
- Arroz
- Azúcar y endulzante
- Tarros de conservas (piña, durazno, frutilla)
- Fideos
- Porotos, lentejas y garbanzos
- Especias
- Vinagre
- Te y café
- Bidones de agua
- Harina y levadura
- Miel o Mermelada



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECIALES PARA DIALISIS EN CATÁSTROFE



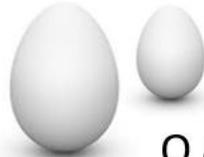
*MATERIAL ELABORADO POR:
NUT. MACARENA ARANCIBIA GARCÍA*

INDICACIONES GENERALES (DURACIÓN: 3 – 5 DÍAS)

- **Limita** el consumo de **proteína de alto valor biológico** principalmente **40 -50 g** de proteínas diarias.



CARNEOS Y DERIVADOS:

Pollo		50 gr
Pavo		
Vacuno		
Cerdo		
Conejo		
Equino		
Pescado		
Huevo		O 4 Claras
Claras de huevo		

EN DIALISIS

LIMITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO



*MATERIAL ELABORADO POR:
NUT. MACARENA ARANCIBIA GARCÍA*

PREFIERE ALIMENTOS ALIMENTOS BAJOS EN POTASIO

Selección de Frutas y Verduras con
< 200 mg de potasio por porción

< 200		
Alimento	Medida casera/gr	Mg Potasio
Ajo	1 diente	16
Pimentón rojo/verde	1 porción para aliño (10 gr)	17
Rabanito	1 un reg (10 gr)	23
Berro	1 cda sopera (10 gr)	30
Rúcula	1 cda sopera (10 gr)	36
Limón	1 un reg (45 gr)	62
Cebollin	1 cda sopera (30 gr)	82
Achicoria	1 taza (50 gr)	85
Cebolla cruda	3/4 taza (60 gr)	94
Repollo	1 taza crudo (50 gr)	123
Lechuga	1 taza (50 gr)	128
Pimentón rojo/verde	1 un pequeña (80 gr)	142
Pepino de ensalada	1 taza (100 gr)	149
Endivia	1 taza (50 gr)	157
Brócoli	1 taza (100 gr)	170
Porotos verdes cocidos	3/4 taza (70 gr)	171
Alcachofa cocida	1 un chica (50 gr)	177
Apio	1 taza (70 gr)	200

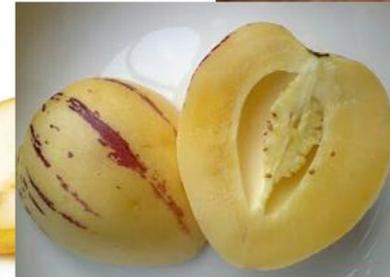


MATERIAL ELABORADO POR:
NUT. MACARENA ARANCIBIA GARCÍA

PREFIERE ALIMENTOS ALIMENTOS BAJOS EN POTASIO

Selección de Frutas y Verduras con
< 150 mg de potasio por porción

< 150		
Alimento	Medida casera/gr	Mg Potasio
Arándano	1/2 taza (50 gr)	39
Durazno en conserva	1 mitad grande (70 gr)	64
Frutilla	5 - 6 unidades (50 gr)	83
Piña en conserva	1 rodela de 20*2 (80 gr)	83
Frambuesa	1/2 taza (60 gr)	91
Manzana	1 un chica (80 gr)	96
Pera	1 un reg (90 gr)	113
Pepino dulce	1 un chica (100 gr)	117
Mora	1/2 taza (60 gr)	117
Piña	1 rodela de 20*2 (120 gr)	136
Mandarina	2 un reg (90 gr)	145



SI POSEES AGUA POTABLE, DESMINERALIZA LOS ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO

VERDURAS y LEGUMBRES
SON IMPORTANTES PARA TU SALUD.

Estos alimentos son fuentes de proteínas, vitaminas, fibras y minerales como el potasio.

VERDURAS Seguir los siguientes pasos:

1. Pela las verduras (en caso de que tengan piel como patatas, calabacín, calabaza y otros) y córtalas en trozos o láminas
2. Cuécelas en agua hasta que se hayan reblandecido
3. Escurre el agua de cocción y lávalas con agua fría
4. Aliña al gusto

LEGUMBRES Seguir los siguientes pasos:

1. Cocínalas preferiblemente en una olla a presión con agua hasta que se hayan cocido
2. Escurre el agua de cocción
3. Lávalas con agua fría
4. Aliña al gusto

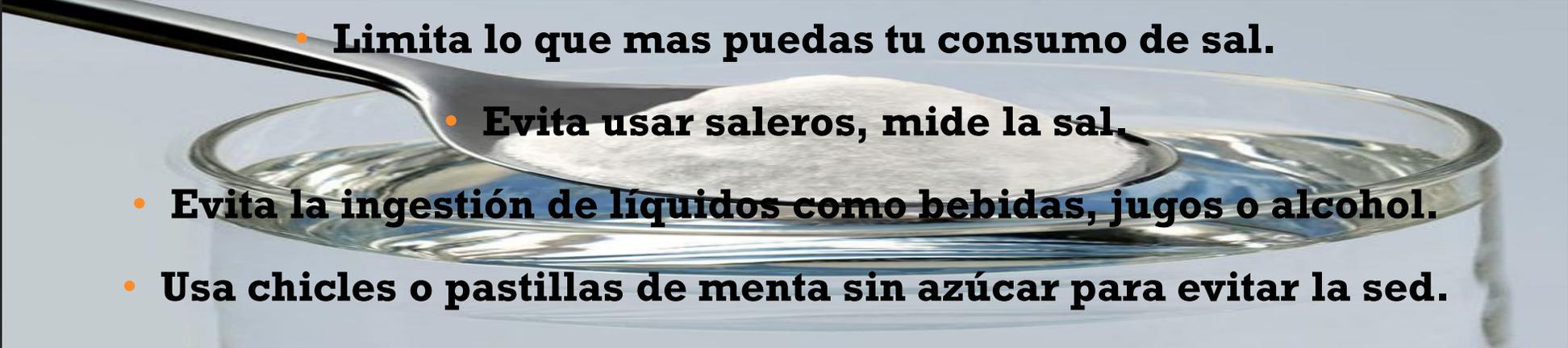
Observaciones: La olla a presión requiere atención al abrirla. Después de cocinar las legumbres, se debe eliminar la presión antes de abrirla. Aprende el uso de la olla a presión antes de usar esta técnica culinaria.

Este material fue desarrollado por
Carla María Avesani, Alice Sabatino, Christian Mañas Ortiz e Juan-Jesús Carrero.

**MATERIAL ELABORADO POR:
NUT. MACARENA ARANCIBIA GARCÍA**



SODIO Y AGUA

- 
- **Limita lo que mas puedas tu consumo de sal.**
 - **Evita usar saleros, mide la sal.**
 - **Evita la ingestión de líquidos como bebidas, jugos o alcohol.**
 - **Usa chicles o pastillas de menta sin azúcar para evitar la sed.**



SEGURIDAD ALIMENTARIA

- **Mantener agua purificada o hervida a mano.**
- **Guardar la comida en una caja en estantes cerrados (lejos de los animales y humedad).**
- **Utilizar platos y utensilios de cartón. Tirar a la basura después de su uso.**
- **Se puede usar hielo o nieve para mantener la comida fría cuando no hay posibilidad de refrigerar.**
- **Evita alimentos crudos o de dudosa procedencia.**
- **Mantén siempre limpia tus manos y superficie.**



SEGURIDAD ALIMENTARIA



4 PASOS PARA OBTENER LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS



LIMPIAR 



SEPARAR 



COCINAR 



ENFRIAR 

*MATERIAL ELABORADO POR:
NUT. MACARENA ARANCIBIA GARCÍA*

SALUD RENAL PARA TODOS

**¡PREPARARSE PARA
LO INESPERADO,
APOYANDO A LOS
VULNERABLES!**



9 DE MARZO DE 2023