

Síndrome Nefrótico: Guía dietética y estilo de vida

por ejemplo: granos
integrales, frutas y verduras

Merienda o comida nutritiva = **proteína** + **fibra** + **grasa saludable**

por ejemplo: carne,
pescado, tofu

por ejemplo: productos
lácteos, nueces, semillas

Lee las etiquetas con información nutricional de cada alimento

Evitar el exceso de calorías

Grasa saludable <3 g por porción
Colesterol bajo <2 mg por porción

Prefiere agua para
beber antes de
otro tipo de
bebidas

Elige carnes
magras y quita la
piel o grasa



Elige opciones saludables
no endulzadas y con
grasas saludables

Disminuye el consumo de sal

1-3 años de edad: <1500 mg por día
4-8 años de edad: <1900 mg por día
9-13 años de edad: <2200 mg por día
14-18 años de edad: <2300 mg por día
Todas las edades: <120 mg por porción

Quita el salero de la
mesa y evita agregar
sal a los alimentos

Condimenta con
hierbas y especias



Prefiere alimentos frescos
en lugar de alimentos
procesados

Información nutricional

Tamaño de la porción ...g

Cantidad	% Valor diario
Calorías%
Grasa total ...g	...%
Grasas saturadas...g	
Grasas trans...g	...%
Colesterol ...mg	...%
Sodio ...mg	...%
Carbohidratos totales ...g	...%
Fibra ...g	
Azúcares ...g	
Proteínas ...g	...%
Vitamina A	...%
Vitamina C	...%
Calcio	...%
Hierro	...%
INGREDIENTES	

Evita comidas donde la
sal, sodio, grasas, aceites,
o azúcares
se listen primero

Aumenta el consumo de fibra

Alto contenido de fibra >4 g
por porción

Come
más fruta

Come mas
granos integrales



Come mas
vegetales

Reducir el azúcar

Azúcar baja <8 g por porción
4 g = 1 cucharadita de azúcar
Azúcar = sucrosa, glucosa,
fructuosa, dextrosa, jarabe de
maíz, miel

Diluye las bebidas
azucaradas con
agua



Evita las comidas
con azúcares
agregados

Tu o tu niño (a) pueden requerir suplementos de calcio y/o Vitamina D

Alimentos altos en calcio
y vitamina D:

Leche y alternativas, incluidas
bebidas lácteas, queso,
yogur, kéfir, vegetales
verdes, semillas de nuez,
tofu, huevos, salmón,
cereales integrales

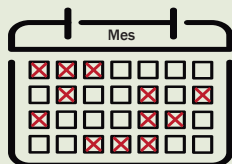


¿Qué más puedo o puede mi hijo (a) hacer para mantenerse sano (a)?

Mantente activo

Al menos una hora al día de actividad física
(por ejemplo, correr, nadar)
&

Actividades que soportan peso o contra la
gravedad, tres veces por semana (por ejemplo,
caminar, bailar)



Maneja el hambre

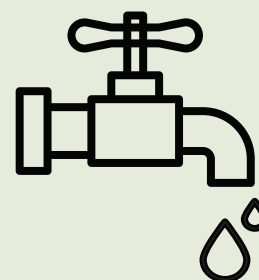
Come tres comidas al día y toma bocadillos entre comidas.
Espacia las comidas y bocadillos con 2-3 horas de
diferencia

Ideas para bocadillos

- 1 pieza de fruta fresca
- Vegetales frescos con grasas saludables, dip bajo en sodio
- Varitas de zanahoria o apio + 2 cucharaditas de hummus
- Yogurt parfait con yogurt griego natural, fruta fresca y una cucharadita de granola
- 1-2 tazas de palomitas de maíz (cotufas, o gatillos, o pipocas o crispetas)
- 1 barra de granola con grasa saludable o barra de cereal
- 1 rebanada de pan integral con mantequilla de nueces naturales
- 6 galletas integrales + 3 rebanadas de queso cheddar
- 1/2 tasa de uvas + 6 almendras
- 1/2 pan de pita mini con crema de aguacate
- 1/2 taza de queso cotagge con frutos rojos

Bebe la cantidad de agua prescrita

La cantidad de líquidos puede estar limitada
hasta que tu o tu hijo (a) estén en remisión



Dieta y Estilo de vida: Recursos adicionales

Dieta

Guía alimentaria de Canadá

<https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>

Ejercicio

Vida activa saludable: pautas de actividad física para niños y adolescentes

<https://www.cps.ca/en/documents/position/physical-activity-guidelines>

Para más información:

 Llama tu clínica de Nefrología



SickKids[®]
Division of Nephrology