

KETOPLATO

Para el Paciente con Enfermedad Renal Crónica en Etapa Predialítica



El Ketoplato le permitirá:

- Combinar mejor los alimentos y dar variedad a su **dieta**.
- Asegurar un aporte energético adecuado para realizar sus actividades diarias.
- Disminuir el consumo de hidratos de carbono refinados (azúcar, miel, refrescos, jugos, chocolates, pasteles, mermelada, cajeta, etc.).
- Favorecer un adecuado consumo de fibra.
- Elegir grasas cardioprotectoras (aceite de canola para cocinar y aceite de oliva extravirgen para aderezar).
- Cuidar el consumo de proteínas de acuerdo a la indicación del Médico y Nutriólogo.
- Optimizar el efecto de **Ketosteril®**.

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO A SU CONTENIDO DE POTASIO

VERDURAS COCIDAS BAJAS EN POTASIO					
Alcachofa mediana	1	pieza	Flor de calabaza	1	taza
Betabel cocido	1/4	taza	Granos de elote	2	cucharadas
Calabacita	2	pieza	Huitlacoche cocido	1/3	taza
Col	1/2	taza	Jícama picada (cruda)	1/2	taza
Coliflor	3/4	taza	Pepino (crudo)	1	taza
Chayote	1/2	taza	Pimiento cocido	1/2	taza
Chile poblano	1	pieza chica	Tomate verde	5	piezas
Ejotes picados	1/2	taza			
FRUTAS BAJAS EN POTASIO					
Chicozapote	1/2	pieza	Pera	1	pieza chica
Guanábana	1	pieza chica	Perón	1	pieza chica
Frambuesa	1/2	taza	Piña picada	3/4	taza
Higo	2	piezas	Puré de manzana	1/2	taza
Lichi	12	piezas	Uvas	12	piezas chicas
Manzana	1	pieza chica	Zapote negro	1/2	pieza
Mango ataulfo	1/2	pieza mediana	Zarzamora	1/2	taza
Moras	3/4	taza			

VERDURAS COCIDAS MODERADAS EN POTASIO					
Berenjena picada	3/4	taza	Jitomate	1	pieza chica
Chilacayote	3/4	taza	Nopal	1/2	taza
Chilaca	3	piezas	Zanahoria	1/2	taza
FRUTAS MODERADAS EN POTASIO					
Cereza	12	piezas	Lima	3	piezas
Ciruela	3	piezas	Mamey	1/3	pieza
Durazno	2	piezas chicas	Mandarina	1	taza (gajos)
Fresa	6	piezas medianas	Naranja	3/4	taza(gajos)
Granada china	2	piezas chicas	Nectarina	1	pieza mediana
Granada roja	1	pieza	Papaya	3/4	taza
			Sandía picada	1	taza
			Tuna	2	piezas chicas

ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO			
VERDURAS			
Acelga	Chícharo	Huazontle	Setas
Apio	Espárrago	Papa	Verdolaga
Aguacate	Espinaca	Quelite	
Brócoli	Hongos	Quintoniles	
FRUTAS			
Chabacano	Melón	Nispero	Tamarindo
Guayaba	Kiwi	Orejones	Toronja
	Membrillo	Plátano	
LEGUMINOSAS			
Frijol	Haba		
Garbanzo	Lenteja		

BENEFICIOS DE LA DIETA BAJA EN PROTEÍNAS CON Ketosteril®

- Disminuye las toxinas en sangre.
- Disminuye el colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Reduce la pérdida de proteínas en la orina.
- Contribuye en el control de la presión sanguínea.
- Previene la desnutrición.
- Retrasa el inicio de la diálisis o hemodiálisis.
- Mejora la calidad de sus huesos.
- Puede retardar la progresión de la enfermedad renal crónica.
- Mejora el control de la glucosa en sangre.
- Mejora su calidad de vida.

Aparicio M, Bellizzi V, Chauveau P, Cupisti A, Ecder T, Fouque D et al. Keto Acid Therapy in Predialysis Chronic Kidney Disease Patients: Final Consensus. J Ren Nutr 2012;Suppl1:22(2).

Reglas de Oro para el cuidado de sus riñones

- 1.Mantenga un control adecuado de la glucosa y la presión arterial (cuide su alimentación, tome sus medicamentos y realice ejercicio).
- 2.Reduzca el consumo de alimentos de origen animal, coma exclusivamente la cantidad indicada.
- 3.Evite comer alimentos con alto contenido de grasa, esto eleva su colesterol.
- 4.Prepare sus alimentos con aceite de canola y aderécelos con aceite de oliva extra virgen.
- 5.No consuma caldos, consomés y carnes rojas, son dañinos para la función de sus riñones.
- 6.Reduzca el consumo de sal y alimentos que la contienen.
- 7.Existen frutas y verduras altas en potasio, deberá evitarlas cuando sus niveles de este electrolito esté elevado en la sangre.
- 8.Incluya alimentos con alto contenido en fibra (verduras, frutas y cereales, esto le ayudará al buen funcionamiento intestinal. Incluya probióticos (bebida láctea fermentada).
- 9.Esta enfermedad deberá ser tratada por el nefrólogo y un nutriólogo especializado.
- 10.Existen medicamentos como el **Ketosteril®** que ayudan a retrasar el daño de sus riñones y evitar la desnutrición, pregunta a tu médico.

Somos Nutriólogos Especializados en la Nutrición Renal
“Contáctanos, estamos para ayudarte”

Direcciones:
CDMX: Dante #36 3er piso, Col. Anzures.
Deleg. Miguel Hidalgo. México D.F. CP 11590
Teléfono: 55 53 39 21
GDL: Justicia #3064, Col. Juan Manuel.
Guadalajara Jal.
Teléfonos: (33) 3615-3466, (33) 3615-3706
E-mail: ketoclub@fresenius-kabi.com

