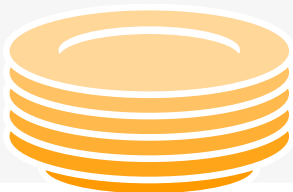


10 consejos básicos sobre tu enfermedad al inicio de la terapia renal sustitutiva: diálisis en enfermedad renal crónica (ERC) o si lo has iniciado de forma urgente en este ingreso. Siempre que sea posible, sigue el consejo de un profesional.

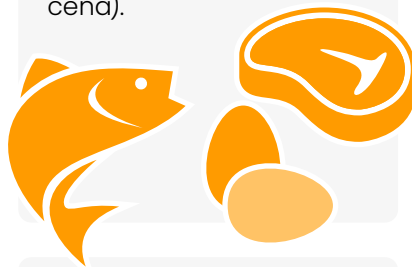
1 Mantén tu **alimentación repartida a lo largo del día, en 4 o 5 comidas.** Evita ayunos prolongados. Mantén un peso saludable.



2 Toma alimentos del grupo de los **cereales en cada comida.** Aumenta la cantidad si haces mucha actividad. Controla si tienes diabetes.



3 Asegura la ingesta de **proteínas de alta calidad (huevos, pescado y carne).** Ración generosa en las comidas principales (comida y cena).

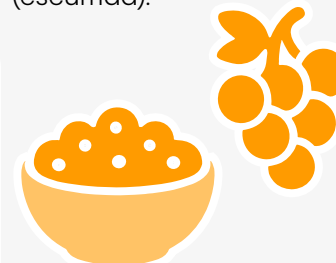


4 Utiliza **aceite de oliva virgen extra** para cocinar y aliñar (3-4 cucharadas al día).

AOVE



5 Toma como **máximo 2 piezas de fruta al día:** 1 fresca y otra cocida o "en conserva" (escurrida).



6 Puedes tomar **1 ración de lácteos al día:** 1 vaso de leche semidesnatada, 2 yogures o 60 g de queso fresco, o una combinación de estos.



7 Toma **verdura en comida y cena en cantidad moderada.** Escoge verdura baja en potasio. Aplica técnicas culinarias para reducirlo si los niveles son altos (congelada, remojo).



8 **Legumbres 2-3 veces por semana** (lentejas, garbanzos o guisantes) en cantidad moderada. Combínalas con cereales (arroz o pasta) para prescindir de proteína animal.



9 **Evita el uso de sal** de mesa o sal "de farmacia". En su lugar, puedes aliñar los platos con hierbas y aceites aromatizados, y especias al gusto.



10 **Evita el consumo de alimentos procesados o ultraprocesados** (muy manipulados, con más de 4 ingredientes). **Evita también el consumo de chocolate,** fruta deshidratada y frutos secos, así como los alimentos "integrales".