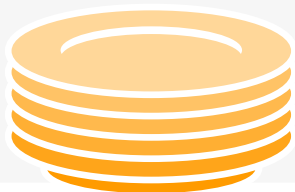


Decàleg d'alimentació en prediàlisi

10 consells bàsics sobre alimentació quan la malaltia renal crònica està en fase avançada (no en diàlisi).

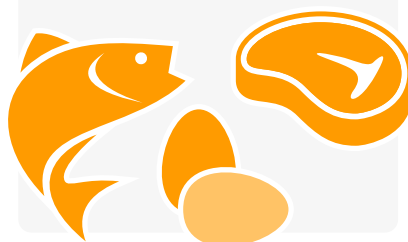
1 Mantingues la teva **alimentació repartida al llarg del dia, en 4 o 5 àpats**. Evita dejunis prolongats. Mantén un pes saludable.



2 Pren aliments del grup de **cereals en cada àpat**. Augmenta la quantitat si fas molta activitat. Controla en cas de diabetis.



3 Assegura la ingesta de **proteïnes d'alta qualitat (ous, peix i carn)**. Ració petita en àpats principals (dinar i sopar).



4 Utilitza oli d'oliva **verge extra** per cuinar i amanir (3-4 cullerades al dia).

AOVE



5 Pren **màxim 2 peces de fruita al dia**: 1 fresca i 1 altra cuinada o "en conserva" (escorreguda).



6 Pots prendre **1 ració de lactis al dia**: 1 vas de llet semi, 2 iogurts o 60 g de formatge fresc, o la combinació d'elles.



7 Pren **verdura per dinar i sopar en quantitat moderada**. Escull varietats baixes en potassi. Aplica tècniques culinàries per reduir-lo si les seves xifres són elevades (congelat; remull).



8 Llegums **2-3 vegades a la setmana** (llenties, cigrons o pèsols) en quantitat moderada. Combina'ls amb cereals (arròs o pasta) per prescindir de la proteïna animal.



9 Evita l'ús de **sal de taula** o sal de "farmàcia". A canvi, pots amanir els plats amb herbes i olis aromatitzats, i espècies al teu gust.



10 Evita el consum d'aliments **processats o ultra processats** (molt manipulats, amb més de 4 ingredients). **Evita el consum de xocolata, fruita deshidratada i fruits secs**, així com d'aliments "integrals".