

El poder de la proteína

La proteína es un nutriente importante para el cuerpo que ayuda a generar músculos, reparar tejidos y combatir infecciones. La albúmina es un tipo de proteína que produce el hígado y es un buen indicador del estado general de las proteínas y del bienestar.

Cuidado con los niveles bajos de albúmina

Su nivel de albúmina se mide en los análisis de laboratorio mensuales. Puede tener un nivel menor a 4.0 por una variedad de cuestiones. Si tiene alguno de los síntomas a continuación, hable con su dietista para identificar la causa de su nivel bajo de albúmina.

Niveles altos de azúcar en sangre	Debilidad o agotamiento
Hinchazón en las piernas, los pies o las manos	Náuseas o cambios en el apetito
Falta de aire	Piel seca o con picazón

Mantenga un nivel de albúmina saludable

Comer la cantidad adecuada de proteínas lo ayudará a lo siguiente:

- /// Mantenerse sano y sin visitar el hospital
- /// Combatir infecciones
- /// Evitar la pérdida de músculo
- /// Recuperarse más rápido después de una enfermedad o cirugía
- /// Eliminar el líquido más fácilmente durante la diálisis



Conozca sus valores

El nivel de albúmina es mayor o igual a **4.0 mg/dL**

Mi nivel de albúmina más reciente es _____ (mg/dL)

- Si está dentro de lo previsto:** ¡Mantenga el buen trabajo!
- Si es muy bajo:** Hable con su dietista para recibir consejos para aumentar su nivel de albúmina.



MANTENGA LOS NIVELES DE ALBÚMINA CONTROLADOS

Trabaje con su dietista para crear un plan de alimentos ricos en proteínas y visite [FreseniusKidneyCare.com/Proteína](https://www.freseniuskidneycare.com/Proteina) para obtener ideas y recetas.

Consejos de proteínas para una dieta de diálisis



Pruebe un suplemento ricos en proteínas

Las barras, los batidos, los polvos y los líquidos son una buena manera de agregar proteínas a su dieta. Lea la información nutricional y hable con su dietista para elegir un suplemento con al menos 15 g de proteínas, menos del 10 % del valor diario de sodio por porción y sin fosfatos (fos) agregados.



Coma proteínas antes y después de cada tratamiento

Llénese de energía para cada tratamiento para reemplazar la proteína que se puede perder durante la diálisis.



Coma primero alimentos ricos en proteína

Llénese con alimentos ricos en proteína primero en cada comida y refrigerio. Las mayores fuentes de proteína incluyen carne fresca (de res, cerdo, pollo y pescado), huevos, tofu o judías.

Ideas deliciosas para comidas y refrigerios ricos en proteínas:

- /// Combine la ensalada de pollo, atún o huevo con pan o galletas ricos en proteínas o con ensalada de lechuga.
- /// Mezcle frutas con yogur griego o queso cottage.
- /// Unte mantequilla de maní en pan hiperproteico, manzana o apio.
- /// Coma como refrigerio un puñado de almendras o cacahuets sin sal, 1 onza de queso natural o huevos duros.



Use la mano como guía de tamaño de la porción

La palma de la mano es de aproximadamente 3 a 5 onzas o ½ taza de proteína (1 porción). Su dietista determinará cuántas onzas de proteína necesita al día.