

## 1 Considera tomar KetoCitra

- Este suplemento es compatible con todos los pasos mencionados continuación. Pregúntale a tu profesional de la salud si KetoCitra® es adecuado para ti.
  - Proporciona cetonas BHB para apoyar la cetosis.
  - Ayuda a tus riñones a ser más resilientes contra cristales dañinos, proporcionando citrato, calcio y magnesio, y contribuyendo a normalizar el pH de la orina.
  - Contiene potasio que puede ayudar a controlar la presión arterial.



## 2 Bebe Suficiente Agua

- La cantidad de agua que debes tomar al día depende de la etapa de tu enfermedad. Un objetivo común en ERC etapa 1-3 son 3 litros de agua por día. Consulta a tu médico si te encuentras en una etapa más avanzada, ya que es posible que debas limitar tu consumo de agua.
- Usa botellas de hidratación que puedas llevar contigo a todas partes.
- Beba agua natural, NO refrescos ni jugos de frutas o cualquier bebida con azúcar. Algunos té y el café si son recomendados.



## 3 Limita la Ingesta de Azúcar

- Los quistes renales AMAN el azúcar. Limita el azúcar añadido en: refrescos, jugos, dulces, pasteles, postres y cualquier alimento con jarabe de maíz alto en fructosa. Lee las etiquetas de los alimentos.
- Sustituye el azúcar por edulcorantes naturales como la Stevia o la fruta del monje. No uses edulcorantes artificiales.
- Limita los alimentos con azúcar natural: frutas de alto índice glucémico, jugos de fruta, miel, jarabes.



## 4 Limita el Sodio

- Elige alimentos integrales en lugar de alimentos altamente procesados con sal añadida. Lee las etiquetas de los alimentos.
- Cuando salgas a comer, elige platos bajos en sodio. Cocina en casa sin sal añadida.
- Tu recomendación diaria de sodio depende de la etapa de tu enfermedad renal y de otros factores. Consulta a tu médico.
- Habitualmente se sugiere el consumo de 2,300 miligramos (mg) al día, con un límite ideal de 1,500 mg por día o menos.



## 5 Disminuya los Alimentos de Origen Animal y Aumente los Vegetales

- La mayoría de los alimentos de origen animal forman ácido en el cuerpo, hacen que los riñones trabajen más, conducen a producir orina ácida y aumentan el riesgo de formar cristales y cálculos renales.
- Cambia algunos alimentos de origen animal por alimentos vegetales para ayudar a reducir esta carga. No tienes que volverte vegano. Moderar la cantidad de alimentos de origen animal es SUFICIENTE y recibirás nutrientes importantes que son difíciles de obtener de las plantas.



## 6 Disminuya la Ingesta de Carbohidratos para Ayudar a Controlar el Azúcar en la Sangre

- Los quistes renales AMAN el azúcar, y las dietas altas en carbohidratos probablemente empeoren la progresión de la PQR.
- Reduce tus niveles de azúcar en la sangre y el riesgo de tener un peso elevado al considerar los siguientes cambios en la dieta y el estilo de vida:
  - Alimentación restringida en el tiempo: come sólo durante un período de 8 h todos los días (p. ej. de 11 a. m. a 7 p. m.).
  - Consulta con un nutriólogo renal acerca de llevar una dieta cetogénica centrada en plantas, diseñada específicamente para la PQR.
  - ¡Consumir fibra es muy recomendado! Aunque la fibra se considera un "carbohidrato" en las etiquetas de los alimentos, está bien comer tanta fibra como se desee.



## 7 Evita Alimentos procesados con fosfato como aditivo

- Los fosfatos son aditivos alimentarios comunes en los alimentos procesados. Similar al oxalato, el fosfato puede formar cristales en los riñones y conducir a cálculos renales, y con ello probablemente empeorar la PQR.
- Evita los alimentos con aditivos de fosfato. Lee la lista de ingredientes de las etiquetas de los alimentos. Evita alimentos que contengan "FOS" en su nombre (como fosfato dicálcico, fosfato monosódico, ácido fosfórico y muchos más).



## 8 Reduce los Oxalatos

- Los oxalatos son toxinas y productos de desecho eliminados por los riñones. Los oxalatos pueden formar cristales dañinos en los riñones, provocar cálculos renales y probablemente empeorar la PQR. Algunos vegetales son muy ricos en oxalatos.
- Usa esta tabla de contenido de oxalato en alimentos para saber lo que estás comiendo: [SantaBarbaraNutrients.com/oxalate](http://SantaBarbaraNutrients.com/oxalate)
- Reemplaza los alimentos ricos en oxalato con alternativas bajas en oxalato. Mantén la ingesta diaria de oxalato por debajo de 100 mg.



Hazlo todo:



Tus  
→  
Riñones



Preguntas? ¿Necesitas más información?

Email: [info@sbnutrients.com](mailto:info@sbnutrients.com)

Visita: [SantaBarbaraNutrients.com](http://SantaBarbaraNutrients.com)

Cada persona es diferente y algunas necesitan modificar su dieta de una manera específica dependiendo de su nivel de función renal u otras condiciones médicas que puedan tener. Idealmente, trabaja con un nutriólogo experimentado para ayudarte a implementar estos cambios. No intentes hacer todo a la vez. Realiza los cambios paso a paso. Si te caes del tren, levántate y vuelve a subir. ¡Puedes hacerlo!

**1** Considera KetoCitra®



Para más información y compra, escanea el código QR e ingresa a:  
[www.SantaBarbaraNutrients.com](http://www.SantaBarbaraNutrients.com)



**2** Bebe Suficiente Agua



**3** Limita la Ingesta de Azúcar



**4** Limita el Sodio



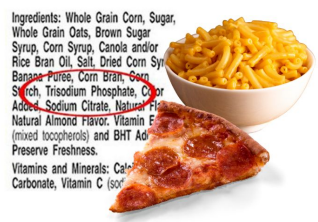
**5** Disminuya los Alimentos de Origen Animal y Aumente los Vegetales



**6** Disminuya la Ingesta de Carbohidratos para Ayudar a Controlar el Azúcar en la Sangre



**7** Evita Alimentos Procesados con Fosfato como Aditivo



Ingredients: Whole Grain Corn, Sugar, Whole Grain Oats, Brown Sugar Syrup, Corn Syrup, Canola and/or Rice Bran Oil, Salt, Dried Corn Syrup, Banana Purée, Corn Bran, ~~Color~~ ~~Starch~~, Trisodium Phosphate, ~~Color~~ ~~Add.~~ Sodium Citrate, Natural Flavors, Natural Almond Flavor, Vitamin E (mixed tocopherols) and BHT Add. to Preserve Freshness.  
 Vitamins and Minerals: Calcium Carbonate, Vitamin C (ascorbic acid)



**8** Reduce los Oxalatos

