



# Planear para emergencias

En el caso de inundación, terremoto, nieve u otro desastre es posible no poder llegar al centro de diálisis. En este caso, tiene que hacer unos cambios de la dieta para mantenerse sano.

**Si no puede llegar a diálisis, urge empezar la dieta de emergencia.**

Esta dieta de emergencia está baja en potasio, sodio y proteína.

Este plan es mas estricto. Use la lista de compras para comprar todo lo necesario para prepararse bien. Guarde las cosas en un contenedor tapado en un área limpio y seco.

Estas sugerencias y planes de comidas **no substituyen la diálisis.**

Busque ayuda para llegar a diálisis lo mas pronto posible.

## Lista de compras para no cocinar dentro de 3-5 días:

- Leche de arroz, almendra o coco pasteurizada en caja.
- 4-onza cajitas de jugo de manzana, uva o frutas mixtas.
- 4-onzas tazas individuales de coctel de fruta, melocotón, pera, piña o pure de manzana.
- 1 caja de cereales bajos en sodio como Rice Krispies o trigo triturado
- 1 caja barras de proteína como Zone Perfect, Luna Protein o Nature Valley Protein
- 1 caja galletas graham o obleas de vainilla
- 1 caja galletas saladas sin sal o tartas de arroz
- Chips de tortilla sin sal o ligeramente saladas
- Palomitas de maíz sin sal o ligeramente saladas
- 4-onza lata de atún, pollo o salmón bajo en sodio.
- 1 tarro de mantequilla de maní baja en sodio.
- 1 tarro de jalea o miel
- 1 tarro o paquetes de mayonesa
- Mrs. Dash u otra mezcla de especias sin sal
- Agua embotellada
- Abrelatas
- Desinfectante de manos en gel





## Opciones para comidas

Puede seguir esta dieta de emergencia hasta que pueda llegar a diálisis.

Los alimentos incluidos en esta hoja son las mejores opciones.

Limite el consumo de liquido a 2 tazas al día.

### Desayuno

4 onza taza de fruta (sin liquido)

o 4 onzas de jugo

1 taza cereal con 4 onzas leche de arroz  
o almendra o una barra de proteína

Guarde media taza de agua para tomar con la medicina.

---

### Almuerzo y cena

Sandwich de mantequilla de maní y jalea

4 cucharadas de mantequilla de maní

4 cucharadas de jalea o miel

Obleas de vainilla o galletas graham

4 onzas fruta enlatada sin liquido

4 onzas agua o jugo

Ensalada de pollo con galletas saladas

Galletas saladas sin sal

1/2 taza pollo en lata, (enjuagado y escurrido)

mayonesa + especias sin sal

4 onzas fruta en lata (enjuagada)

4 onzas agua o jugo

#### OR

Ensalada de atún y chips

Chips de tortilla baja de sodio

1/2 taza atún enlatada (enjuagado)

mayonesa + especias sin sal

4 onza taza de fruta enjuagada

4 onzas agua o jugo

#### OR

---

### Ideas para botanas

Obleas de vainilla o galletas graham

Palomitas de maíz sin sal o con menos sal

Cereal bajo en sodio

1/2 barra de proteína