



Delivering Nourishment.  
Improving Health.

## ¡Bienvenido a MANNA!



Nombre del cliente \_\_\_\_\_

Plan de alimentación \_\_\_\_\_

Fecha de entrega \_\_\_\_\_

Fecha de inicio \_\_\_\_\_

Mes de recertificación \_\_\_\_\_

Última fecha de entrega \_\_\_\_\_

## MANNA es un programa de alimentación total

El programa de MANNA le ayudará a comprender de qué manera una alimentación saludable puede ayudar a mejorar su salud. Nuestro equipo de nutricionistas registrados está aquí para apoyarle durante su participación en el programa de comidas y para ayudarle a planificar un futuro saludable.

MANNA es una organización registrada 501(c)(3) sin fines de lucro.

Para obtener más información, visite [www.mannapa.org](http://www.mannapa.org).

## ¿Tiene preguntas sobre el programa de MANNA? ¡Llámenos!

El programa alimentario de MANNA le proporciona comidas semanales preenvasadas y nutritivas preparadas para satisfacer sus necesidades alimentarias.

MANNA cuenta con nutricionistas registrados en su personal para ayudarle con sus inquietudes nutricionales especiales. ¡Lo mejor de todo es que los servicios son gratuitos!

Para hablar directamente con un nutricionista o para programar una cita, comuníquese con el Departamento de Nutrición.

### Información de contacto de MANNA

Oficina principal de MANNA: (215) 496-2662

Preguntas sobre nutrición | Marque 5

Preguntas sobre la entrega | Marque 2

Control de calidad | Marque 130

Horario de atención: de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m.

Horario de entrega: de martes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.



|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| Carta de MANNA .....                         | 4     |
| Políticas de entrega .....                   | 5     |
| Días festivos y emergencias climáticas ..... | 6     |
| Almacenamiento de comidas.....               | 7     |
| Su entrega de comida semanal.....            | 8     |
| Ejemplo de menú .....                        | 9     |
| Instrucciones para calentar                  |       |
| Comidas para la cena .....                   | 10    |
| Sopas .....                                  | 11    |
| Sándwiches .....                             | 12    |
| Comidas para el desayuno.....                | 13    |
| Condimentos para alimentos.....              | 14    |
| Preguntas frecuentes .....                   | 15    |
| Pautas nacionales de nutrición .....         | 16-19 |

*Conserve este libro a mano mientras reciba servicios de MANNA.*

## ¡Bienvenido a los Servicios de nutrición de MANNA!

---

Nos complace formar parte de su terapia nutricional y esperamos que los servicios que proporcionamos le ayuden a recuperar la salud y a prepararse mejor para tomar decisiones saludables por su cuenta una vez que el programa haya terminado.

MANNA se enorgullece de su programa de alimentación. Nuestros conductores llegarán a su casa cada semana, con comidas nutritivas para siete días. Los chefs de MANNA supervisan la preparación de sus comidas y más de 6,500 voluntarios se encargan de preparar sus comidas en nuestra cocina con ingredientes frescos. Nuestros nutricionistas y chefs trabajan juntos para desarrollar menús que le proporcionen los nutrientes necesarios para tener una salud óptima.

Nuestros nutricionistas registrados también ofrecen asesoramiento gratuito sobre nutrición a cualquier persona que esté interesada, así que no dude en llamar y programar una cita.

Este paquete de bienvenida contiene información importante sobre el programa de MANNA y todos los servicios a los que puede acceder de forma gratuita.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Departamento de Nutrición y Servicio al Cliente al número que aparece a continuación.

El personal, los voluntarios y los miembros de la junta directiva de MANNA valoran la confianza que usted ha depositado en nosotros para ayudarle a recuperar su salud. Creemos que usted tiene derecho a una alimentación sana y terapéutica y a una orientación nutricional que le ayude en su viaje de regreso a la salud y el bienestar.

Saludos cordiales,

*Departamento de Nutrición  
y Servicio al Cliente*

(215) 496-2662, extensión 5



## Políticas de entrega

---

MANNA utiliza un programa informático especial para enviar sus entregas semanales de comida de la manera más eficiente en cuanto al tiempo y al combustible.

- Las comidas se entregan una vez por semana.
- Las entregas se realizan entre las 8 a. m. y las 5 p. m.
- **Es posible que sus entregas se efectúen en horarios diferentes cada semana. No podemos indicarle un horario de entrega específico.**
- Alguien debe estar en casa para recibir las comidas. No podemos dejar la comida afuera de las casas ni en hieleras.
- Si necesita ayuda para llevar las comidas a su casa, puede solicitarle a uno de los conductores de MANNA que le ayude al completar un formulario de consentimiento. Todos los conductores de MANNA han pasado por una investigación criminal y de antecedentes.
- Si, por algún motivo, necesita cancelar o reprogramar su entrega, comuníquese con nosotros tan pronto como sea posible.
- Puede reprogramar la entrega si llama al menos dos días antes de la fecha de entrega.
- Las comidas pueden enviarse a otra dirección si se programan al menos dos días antes de la fecha de entrega.
- Las entregas reprogramadas no cuentan como entregas perdidas.

### La entrega de comidas se interrumpirá en los siguientes casos:

- Si pasa por alto dos entregas en el plazo de cuatro semanas.
- Si pasa por alto seis entregas en el plazo de seis meses.
- Si pasa por alto una entrega, puede recoger sus comidas en MANNA, pero debe llamar para hacer los arreglos antes de ir.

[¿Preguntas o cambios?](#)

Comuníquese con MANNA al 215-496-2662 y presione la extensión 2.

## Cierre por días festivos y emergencias climáticas

---

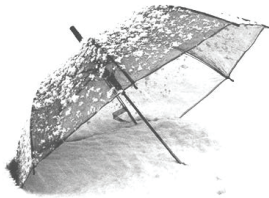
MANNA cierra en los días festivos más importantes. Recibirá una notificación si necesitamos cambiar su día de entrega.

### MANNA permanece cerrada los siguientes días:

- Año Nuevo (1.º de enero)
- Día de los Presidentes
- Día en Conmemoración de los Caídos
- Día de la Independencia (4 de julio)
- Día del Trabajo
- Día de la Raza
- El viernes posterior al Día de Acción de Gracias
- Nochebuena (24 de diciembre)
- Navidad (25 de diciembre)

### Emergencias climáticas

Si se espera una gran cantidad de nieve, intentaremos reprogramar sus entregas regulares para un día antes. En la mayoría de los días de nieve, nuestros camiones pueden circular, pero las entregas generalmente toman más tiempo y sus comidas pueden llegar más tarde de lo habitual; por ello le solicitamos que sea paciente.



## Almacenamiento de comidas

---

- Conserve toda la comida que pueda en el congelador para evitar que se descomponga.
- Las comidas se pueden sacar y refrigerar para descongelarlas un día antes de su consumo.
- Los cuartos de sopa están previstos para dos comidas. Descongele la sopa en el refrigerador uno o dos días antes de calentarla o descongélela en el microondas. Caliente solo la sopa que desea consumir para esa comida. No vuelva a congelar la sopa una vez que ha sido descongelada o cocinada; refrigere lo que sobra.
- Puede guardar la leche, los batidos nutricionales, las tazas de frutas y los condimentos en su refrigerador.
- Los cereales calientes y fríos pueden guardarse en el aparador.
- Una vez que las comidas se han calentado, cualquier sobra debe desecharse. Si necesita porciones más pequeñas, llame al Departamento de Nutrición y Servicio al Cliente a la extensión 5.
- Las comidas se pueden calentar en un horno común o estándar o en un microondas. **No utilice un horno eléctrico**, ya que esto podría provocar un incendio.
- La fecha que figura en la etiqueta es la fecha de vencimiento. Deseche los alimentos cuando haya pasado esa fecha.
- Si su entrega tiene una comida con una fecha de vencimiento que ya ha pasado, comuníquese con nuestro Departamento de Control de Calidad. Puede comunicarse con nuestro Gerente de Control de Calidad en la extensión 130.

## Su entrega de comida semanal

---

Cada semana, usted recibirá una entrega de comidas para siete días. MANNA cambia sus recetas con regularidad, por lo que recibirá comidas diferentes cada semana. Consulte el Ejemplo de menú en la página siguiente como una guía para saber cómo comer las comidas para garantizar una alimentación bien balanceada.

Cada entrega (21 comidas en total) incluye lo siguiente:

- 7 comidas para el desayuno.
- 7 comidas para el almuerzo.
- 7 comidas principales para la cena.
- Un postre para racionar durante la semana.

MANNA ofrece doce modificaciones alimentarias diferentes para garantizar que las comidas sean específicas para sus necesidades nutricionales. Podemos combinar hasta tres modificaciones para cada cliente. Lamentablemente, no podemos adecuarnos a las alergias alimentarias.

- **Comidas aptas para personas con problemas renales:** con bajo contenido de potasio, fósforo y sodio
- **Comidas aptas para personas diabéticas y con cardiopatías:** con carbohidratos y sodio controlados
- **Comidas con bajo contenido de lactosa:** con bajo contenido de lácteos
- **Comidas aptas para personas con problemas gastrointestinales:** con bajo contenido de fibras y poco condimentadas
- **Sin cerdo**
- **Sin carne vacuna**
- **Sin mariscos**
- **Comidas de fácil masticación:** fácil de masticar y tragar
- **Puré**
- **Comidas con alto contenido de calorías/proteínas:** incluye un refrigerio saludable adicional
- **Porciones pequeñas**
- **Menú para niños**

MANNA no incluye bebidas en sus comidas. Solamente enviamos leche o batidos nutricionales con un 2 % de contenido de grasa para acompañar sus cereales del desayuno. Para aportar más nutrientes a su dieta, le recomendamos una porción de jugo de fruta 100 % natural y dos porciones de leche baja en grasa, además de agua todos los días. Trate de evitar las bebidas azucaradas como los refrescos, el té helado, los ponches de frutas, la limonada y las bebidas deportivas.



# Ejemplo de menú para 7 días de MANNA

| DÍA 1    |                                                       | DÍA 2                                                                                   |                                                              | DÍA 3                                                                               |                                                                                    | DÍA 4                                                        |                                                            | DÍA 5 |  | DÍA 6 |  | DÍA 7 |  |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|--|-------|--|-------|--|
| DESAYUNO | BURRITO PARA EL DESAYUNO<br>GAJOS DE PATATAS<br>FRUTA | CEREAL CALIENTE CON MANZANA Y CANELA<br>TAZA DE FRUTAS                                  | HUEVOS REVUELTOS<br>PAN TOSTADO INTEGRAL<br>PURÉ DE MANZANAS | BASTONES DE TOSTADA FRANCESA<br>SALSA DE VEGETALES<br>FRUTA                         | CEREALES CHERRIOS<br>PURÉ DE MANZANAS                                              | TORTILLA OCCIDENTAL<br>PANECILLO INGLÉS<br>TAZA DE FRUTAS    | PANQUEQUES INTEGRALES<br>SALCHICHA DE PAVO<br>FRUTA        |       |  |       |  |       |  |
|          | SOPA DE CEBADA CON HONGOS<br>ARROLLADO<br>FRUTA       | HAMBURGUESA<br>CHIPOTLE DE FRIJOLES NEGROS<br>ARROZ ESTILO SUROESTE<br>ENSALADA PEQUEÑA | CHILE DE PAVO Y FRIJOLES<br>ARROLLADO<br>FRUTA               | SOPA CREMA DE MAIZ<br>ARROLLADO<br>FRUTA                                            | TACOS DE PAVO<br>ZANAHORIAS PEQUEÑAS<br>ENSALADA PEQUEÑA DE FRIJOLES NEGROS Y MAIZ | CARNE VACUNA Y SOPA DE ARROZ<br>ARROLLADO<br>TAZA DE FRUTAS  | SÁNDWICH DE ENSALADA DE POLLO<br>ARROLLADO                 |       |  |       |  |       |  |
|          |                                                       |                                                                                         |                                                              |                                                                                     |                                                                                    |                                                              |                                                            |       |  |       |  |       |  |
| CENA     | POLLO A LA PARMESANA<br>PASTA INTEGRAL<br>BROCOLI     | PASTELES DE SALMÓN<br>ARROZ INTEGRAL<br>JUDÍAS VERDES                                   | CHULETA DE CERDO FRITIAL HORNO<br>GUISANTES NEGROS<br>COLES  | PICCATTA DE POLLO<br>RISOTTO CREMOSO DE COL RIZADA<br>MEZCLA CALIFORNIA DE VERDURAS | SOLOMILLO ASADO<br>ARROZ SALVAJE<br>ARVEJAS                                        | LASAÑA DE VERDURAS<br>TOMATES COCIDOS<br>ZANAHORIAS PEQUEÑAS | PASTEL DE PAVO<br>PURÉ DE PATATAS<br>CALABACINES SALTEADOS |       |  |       |  |       |  |
|          |                                                       |                                                                                         |                                                              |                                                                                     |                                                                                    |                                                              |                                                            |       |  |       |  |       |  |
| POSTRE   | TARTA DE DURAZNO                                      | PASTEL DE ZANAHORIAS                                                                    | ENSALADA DE FRUTAS AMBROSIA                                  | TARTA DE MANZANA                                                                    | PASTEL DE PERAS                                                                    | PASTEL DE ÁNGEL                                              | BARRAS DE PURÉ DE MANZANAS                                 |       |  |       |  |       |  |

## Instrucciones para calentar las sabrosas comidas para la cena

El tiempo de cocción puede variar dependiendo de la comida. Estos son los tiempos de cocción sugeridos. La temperatura interna de todos los alimentos debe alcanzar los 165 °F. **No utilice un horno eléctrico para calentar ninguna de nuestras comidas.**

### DESCONGELADO

#### Instrucciones de precalentamiento:

Retire los condimentos.

Levante la película de plástico de la esquina del recipiente de comida.

#### En el microondas:

Caliente la bandeja de comida durante 3 minutos.

Mezcle y continúe calentando durante otros 2 minutos.

#### En un horno estándar:

Caliéntela a 350 °F durante 10 minutos.

Mezcle y continúe calentando durante otros 5 a 10 minutos.

### CONGELADO

#### Instrucciones de precalentamiento:

Retire los condimentos.

Levante la película de plástico de la esquina del recipiente de comida.

#### En el microondas:

Caliente la bandeja de comida durante 4 minutos.

Mezcle y continúe calentando durante otros 3 minutos.

#### En un horno estándar:

Caliéntela a 350 °F durante 40 a 45 minutos.



## Instrucciones para calentar nuestras sopas caseras

Cada recipiente de sopa contiene dos porciones. No vuelva a congelar la sopa una vez que ha sido descongelada o cocinada. Refrigere lo que sobra y cómlala antes de los dos días.

### DESCONGELADO

#### Instrucciones de precalentamiento:

Retire la tapa del recipiente de la sopa.

#### En el microondas:

Caliéntela a fuego alto durante 5 a 7 minutos, o hasta que empiece a hervir.

#### En la hornalla de la cocina:

Coloque la sopa en una cacerola y caliéntela en la hornalla a temperatura media.

Revuelva de vez en cuando y caliéntela hasta que hierva.

### CONGELADO

#### Instrucciones de precalentamiento:

Deje que la sopa se descongele toda la noche en el refrigerador.

Retire la tapa del recipiente de la sopa.

#### En el microondas:

Caliéntela a fuego alto durante 12 minutos y revuelva cada 4 minutos.

#### En la hornalla de la cocina:

Coloque la sopa en una cacerola y caliéntela en la hornalla a temperatura media.

Revuelva de vez en cuando y caliéntela hasta que hierva.



Utilizamos ingredientes de calidad para mejorar su salud.

## Instrucciones para calentar los sándwiches saludables

Algunos de los sándwiches de MANNA no necesitan calentarse y pueden descongelarse en el refrigerador el día antes de su consumo. Si desea calentar el sándwich, retire el pan a mitad del proceso de calentamiento.

### DESCONGELADO

#### Instrucciones de precalentamiento:

Saque el sándwich de la bolsa antes de calentarlo.

#### En el microondas:

Envuélvalo en una toalla de papel para ayudar a mantener la humedad.

Caliente el sándwich a temperatura alta durante 30 segundos.

Retire el pan, continúe calentando la carne durante 2 minutos y medio.

#### En un horno estándar:

Envuélvalo en papel aluminio para ayudar a mantener la humedad.

Caliéntelo a 325 °F durante 7 a 10 minutos.

### CONGELADO

#### Instrucciones de precalentamiento:

Saque el sándwich de la bolsa antes de calentarlo.

#### En el microondas:

Envuelva el sándwich en una toalla de papel para ayudar a mantener la humedad del pan.

Caliente el sándwich a temperatura alta durante 1 a 2 minutos.

#### En un horno estándar:

Envuélvalo en papel aluminio para ayudar a mantener la humedad.

Caliéntelo a 325 °F durante 25 minutos.



## Instrucciones para calentar las comidas para el desayuno

Algunos de los sándwiches para el desayuno no necesitan calentarse y pueden descongelarse en el refrigerador el día antes de su consumo. En el caso del sándwich de huevo o las tostadas francesas, utilice las instrucciones para calentar de la página 12.

### DESCONGELADO

#### Instrucciones de precalentamiento:

Retire los condimentos.

Levante la película de plástico de la esquina del recipiente de comida.

#### En el microondas:

Caliente la bandeja de comida durante 1 a 2 minutos o hasta que esté caliente.

#### En un horno estándar:

Calíentela a 350 °F durante 10 a 15 minutos.

Si lo desea, retire la fruta a mitad del proceso de calentamiento.

### CONGELADO

#### Instrucciones de precalentamiento:

Retire los condimentos.

Levante la película de plástico de la esquina del recipiente de comida.

#### En el microondas:

Caliente la bandeja de comida durante 2 minutos.

Si lo desea, retire la fruta.

Mezcle y caliente durante 2 minutos más o hasta que esté caliente.

#### En un horno estándar:

Calíentela a 325 °F durante 20 a 25 minutos.

Si lo desea, retire la fruta a mitad del proceso de calentamiento.



## Consejos para condimentar su comida con hierbas y especias

*Mantenga las comidas de MANNA saludables al utilizar estas hierbas y especias para agregarle sabor a su comida sin agregar sal.*

**Albahaca:** pescado, cordero, carnes magras molidas, estofados, ensaladas, sopas.

**Canela:** frutas (especialmente manzanas), panes.

**Eneldo:** salsas, sopas, tomates, coles, zanahorias, coliflor, judías verdes, pepinos, patatas, ensaladas, macarrones, carne vacuna magra, cordero, pollo, pescado.

**Dientes de ajo o ajo en polvo (no sal de ajo):** carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, verduras, tomates, patatas.

**Raíz de jengibre o jengibre molido:** pollo, frutas, arroz.

**Jugo de limón:** carnes magras, pescado, aves de corral, ensaladas, verduras.

**Nuez moscada:** frutas, patatas, pollo, pescado, carnes magras, tostadas, ternera, pudín bajo en grasa.

**Cebolla, fresca o en polvo (no sal de cebolla):** carnes magras, guisos, verduras, ensaladas, sopas.

**Perejil:** carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras.

**Romero:** pollo, pastel de carne, carne vacuna magra, carne de cerdo magra, salsas, relleno, patatas, guisantes, habas, arroz o pastas.

**Salvia:** carnes magras, guisos, bizcochos, tomates, judías verdes, pescado, habas, cebollas, carne de cerdo magra, arroz o pastas.

**Ajedrea:** ensaladas, carne de cerdo magra, carne molida magra, sopas, judías verdes, calabazas, tomates, habas.

**Tomillo:** carnes magras, carne de cerdo y pollo magras, salsas, sopas, guisantes, cebollas, tomates, ensaladas.

**Vinagre (sidra, vino tinto o balsámico):** ensaladas, verduras, salsas.



## Preguntas frecuentes

---

### ¿Cómo se entregarán mis comidas?

MANNA está ubicada en Filadelfia y realiza entregas de comidas con su flota de camiones frigoríficos. Las comidas se entregarán el día de entrega semanal designado entre las 8 a. m. y las 5 p. m.

Si necesita hacer arreglos especiales, comuníquese con el Departamento de Nutrición y Servicio al Cliente para analizar sus opciones. Tenga en cuenta que no podemos garantizar un horario de entrega específico de una semana a otra, este horario puede cambiar con cada entrega.

### ¿Puedo pedir productos específicos o eliminar productos de mis entregas?

Lamentablemente, no podemos tomar pedidos individuales ni hacer cambios específicos en sus comidas. Ofrecemos varias modificaciones alimentarias (consultar la página 8) que usted puede analizar con un representante del Departamento de Nutrición y Servicio al Cliente.

### ¿Por qué los servicios de entrega de comidas son temporales?

Nuestra misión es ayudar a las personas con deficiencias nutricionales que afectan su salud. Nuestras comidas son temporales para ayudarle durante su tiempo de necesidad nutricional.

### ¿Cuándo finalizará mi servicio de comidas?

Cada algunos meses usted pasará por un proceso de recertificación. Un representante del Departamento de Nutrición y Servicio al Cliente se pondrá en contacto con usted para obtener una actualización de su estado nutricional, así como información médica actualizada de su proveedor de atención médica. Utilizamos esta información para hacer los ajustes necesarios a su servicio, así como para determinar si usted califica para tiempo adicional. Consulte el anverso de este paquete para conocer su mes de recertificación.

### ¿Es esta una empresa de “comidas a domicilio”?

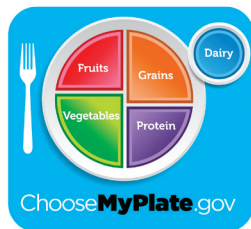
No, las empresas de “comidas a domicilio” son un tipo de agencia diferente con una misión diferente. MANNA es una organización sin fines de lucro con sede en Filadelfia que se centra en la relación entre la nutrición y la salud.

### ¿Puedo hacer una pausa o interrumpir mis servicios?

Sí, usted puede pausar o cancelar sus servicios en cualquier momento. Si necesita hacer algún cambio, comuníquese con el Departamento de Nutrición y Servicio al Cliente.



## El Departamento de Agricultura de los EE. UU. elige MyPlate



MyPlate es una guía para llevar un estilo de vida saludable. Lo que usted come y bebe es importante y la combinación correcta puede ayudarle a tener una vida saludable.

### Enfóquese en tomar decisiones saludables.

- Cada día, elija alimentos de los cinco grupos de alimentos, incluidas frutas, verduras, granos, alimentos proteicos y productos lácteos.
- Consuma la cantidad correcta de calorías diariamente de acuerdo con su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física.

### Elija un estilo de vida alimenticio diario que sea bajo en grasas saturadas, sodio y azúcares agregados.

- Lea la etiqueta de Información Nutricional y las listas de ingredientes para saber qué hay en los alimentos que come.
- Comer alimentos bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares agregados puede ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad y reducir su riesgo de sufrir hipertensión.

### Haga pequeños cambios con el tiempo para llevar un estilo de vida saludable para toda la vida.

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. Consuma una buena variedad de ambos.
- Consuma mayormente granos integrales.
- Consuma productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Varíe sus opciones de proteínas y límitese a las proteínas magras, incluida la proteína vegetal.
- Coma porciones saludables.

Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para obtener más información y consejos saludables, así como herramientas útiles en línea.



## Diabetes y cardiopatías

Los cambios en la alimentación que se indican a continuación pueden ayudarle a controlar mejor su diabetes y a reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.



### Consuma menos sodio, grasas saturadas y colesterol.

- Quite la grasa de la carne y la piel del pollo.
- Hornee, ase, hierva o ase a la parrilla en lugar de freír.
- Utilice una pequeña cantidad de aceite vegetal en lugar de manteca de cerdo o mantequilla.
- Reduzca el consumo de salchichas, tocino y alimentos fritos.
- Coma menos bocadillos con alto contenido de sal o alimentos envasados.

### Coma alimentos con más fibra y menos azúcar.

- Elija los granos enteros como el pan integral, el arroz integral y los cereales integrales.
- Coma más verduras, frutas y frijoles.
- Agregue verduras y frijoles a las sopas y los guisos.
- Coma frutas como parte de las comidas o refrigerios.
- Beba agua y bebidas sin azúcar.

### Mantenga un peso saludable. Baje de peso si tiene sobrepeso.

- Coma porciones más pequeñas; no se sirva una segunda porción.
- Coma una porción de bocadillos y postres.
- Beba agua u otras bebidas sin calorías.

### ¡Manténgase activo!

- Consulte a su médico qué nivel de actividad física es adecuado para usted.

Para obtener más información, visite [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

## Insuficiencia renal

---

Su dieta para la insuficiencia renal se basará en los resultados de su tratamiento y de los análisis de sangre. Es posible que deba limitar el consumo de ciertos nutrientes que pueden acumularse en el cuerpo al llevar un registro de lo siguiente:

### Agua

El agua se encuentra en bebidas como el café, el té y los jugos de frutas y en alimentos como frutas, verduras y sopas. El cuerpo necesita agua para funcionar correctamente; sin embargo, si padece insuficiencia renal, los riñones no pueden deshacerse del agua adicional. Beber demasiada agua puede causar hinchazón, elevar su presión arterial y hacer que su corazón se esfuerce más.

### Sodio

El sodio es parte de la sal y se encuentra en muchos alimentos enlatados, envasados y procesados, y en algunos condimentos. El sodio es necesario para ayudar a controlar la cantidad de líquido que hay en el cuerpo; sin embargo, demasiado sodio puede causar hipertensión.

### Proteínas

La mayoría de las dietas incluyen fuentes de proteínas animales y vegetales, pero muchas personas obtienen la mayoría de sus proteínas de la carne y los lácteos. El exceso de proteínas puede provocar la acumulación de desechos en la sangre, lo que hace que los riñones se esfuercen más.

### Fósforo

El fósforo se encuentra en alimentos ricos en proteínas como la carne, las aves de corral, el pescado, las nueces, los frijoles y los productos lácteos. El exceso de fósforo en su dieta puede hacer que los niveles sanguíneos se eleven y puede debilitar los huesos.

### Potasio

El potasio se encuentra en frutas y verduras como naranjas, bananas, tomates y patatas. El potasio regula los músculos y los latidos del corazón, pero si usted sufre insuficiencia renal, es posible que deba limitar su ingesta para reducir sus niveles.

Para obtener más información, visite [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov).

## Asesoramiento y educación nutricional

---

¿Le interesa obtener más información sobre cómo comer de forma saludable para controlar su enfermedad crónica?

MANNA ofrece asesoramiento nutricional gratuito diseñado para instruir y capacitarlo para que tome las mejores decisiones de alimentación.

Las sesiones de asesoramiento son gratuitas, se ofrecen a cualquier persona interesada en hablar con un nutricionista, y se ofrecen en la oficina de MANNA o por teléfono.

Todos los nutricionistas registrados de MANNA tienen licencia en el estado de Pensilvania y son miembros de la Academia de Nutrición y Dietética.

Nuestros expertos en nutrición pueden ayudarle con lo siguiente:

- Planes de dieta para controlar un diagnóstico médico.
- Aumento o pérdida de peso involuntaria.
- Efectos secundarios de los medicamentos relacionados con la nutrición.
- Nutrición para la cicatrización de heridas.
- Toma de decisiones saludables en cuanto a los alimentos dentro de un presupuesto.
- Control de la hipertensión.
- Control del azúcar en sangre.

Para programar una cita con uno de los nutricionistas registrados de MANNA, comuníquese con nuestro Departamento de Nutrición y Servicio al Cliente al (215) 496-2662, extensión 5.



# LA MISIÓN DE MANNA

MANNA utiliza la alimentación para mejorar la salud de personas que sufren enfermedades graves y que necesitan una buena alimentación para sanar. Al proporcionar comidas médicamente adaptadas y educación nutricional, permitimos que las personas mejoren su salud y calidad de vida.



**Delivering Nourishment.  
Improving Health.**

Metropolitan Area Neighborhood Nutrition Alliance  
The Steven Korman Nutrition Center  
420 North 20th Street, Philadelphia, PA 19130  
Teléfono: (215) 496-2662 | Fax: (215) 496-9102  
[www.mannapa.org](http://www.mannapa.org)