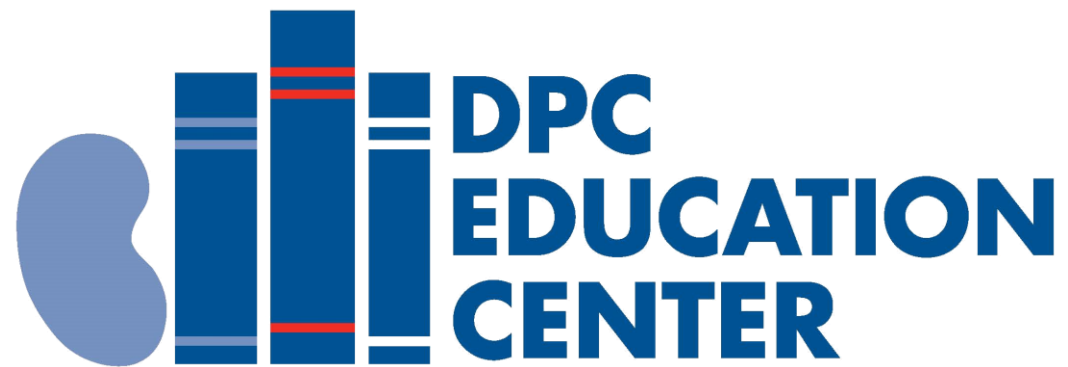


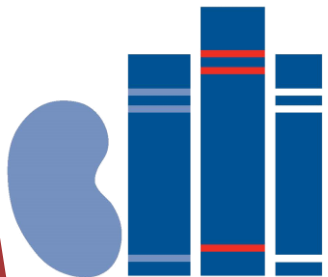


Guía Básica de Alimentación para Personas con Enfermedad Renal

Este seminario comenzará pronto. La presentación y la grabación del seminario estarán disponibles en www.dpcedcenter.org

Recordatorios

- Todas las líneas telefónicas están en silencio
- **Activar: #6** para hacer preguntas al final de la presentación
- **Silenciar: *6** después de la pregunta
- O, puede preguntar a través del Chat Box
- Recibirá el enlace de la **grabación** y **presentación** por correo electrónico
- Favor de completar el formulario de retroalimentación al final del programa

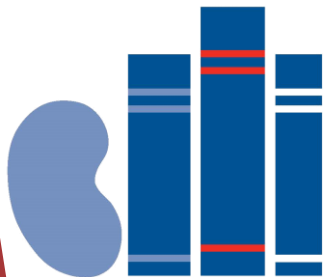


Presentador de Hoy



María Eugenia Rodríguez-León, MS, RD, CSR, LND

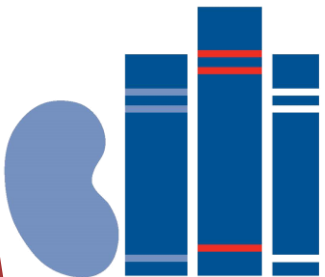
- Vive en San Juan, Puerto Rico
- Dietista Registrada (RD)
- “Board Certified” como Especialista en Nutrición Renal (CSR)
- Trabaja con pacientes en diálisis y pacientes con enfermedad renal crónica
- Tiene su sitio web dónde escribe sobre nutrición renal en español: <https://menutritionpr.com>



“Porque mi pasión es guiarte hacia una MEjor alimentación”

Objetivos

- ▶ ¿Qué es la dieta renal?
- ▶ Lo que necesitas saber de sodio, proteínas, fósforo y potasio
- ▶ ¿Cómo hacer una buena selección de alimentos?



¿Qué es la dieta renal?

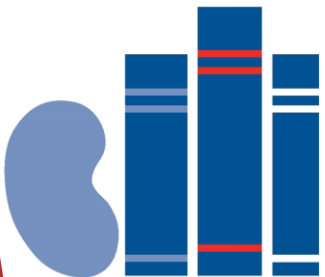
- ▶ Una alimentación saludable adecuada para CADA INDIVIDUO con enfermedad de los riñones

Enfermedad Renal Crónica

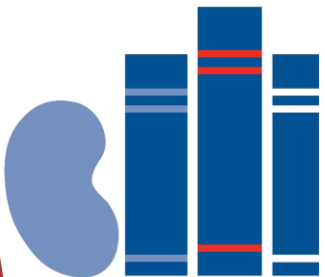
- ▶ Retrasar la progresión
- ▶ Evitar complicaciones
- ▶ Bien nutrido

Hemodiálisis o Peritoneal

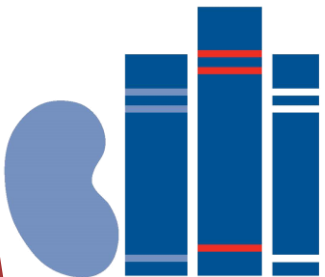
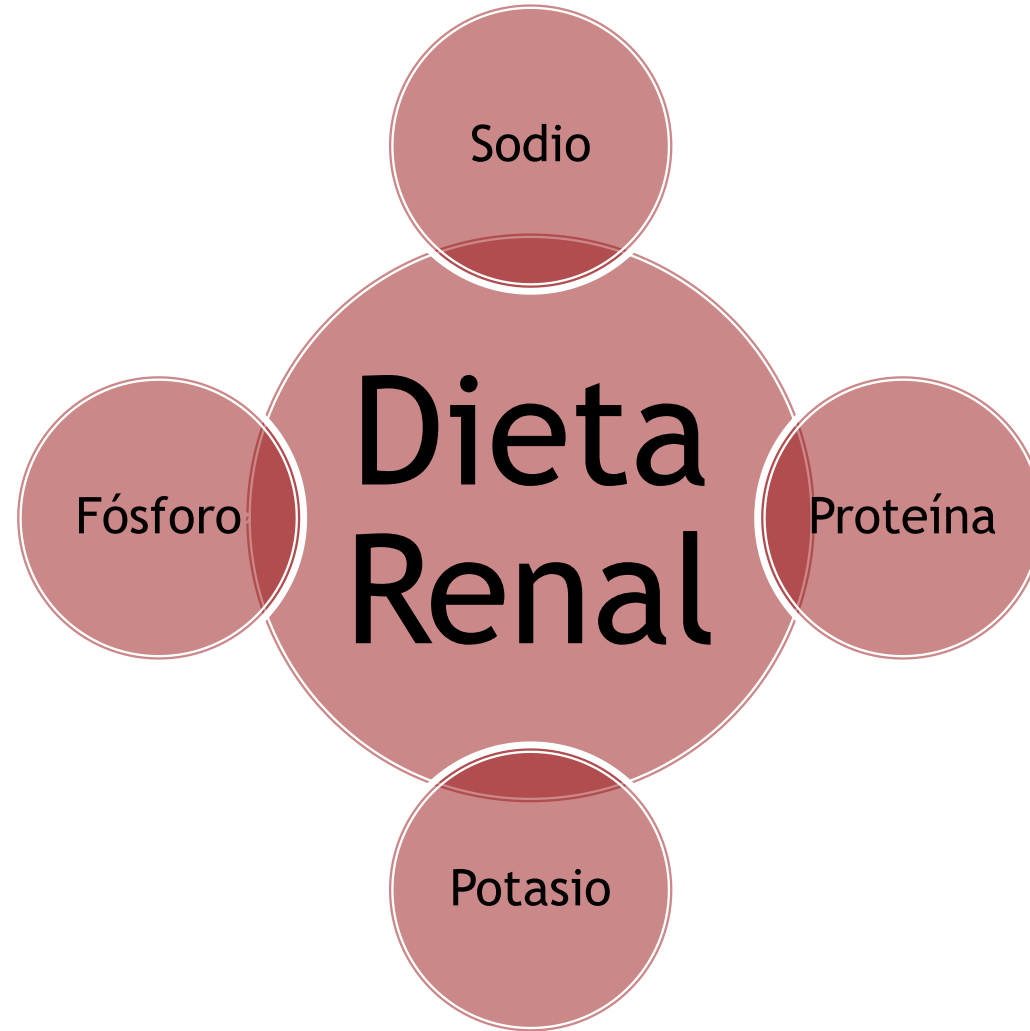
- ▶ Evitar complicaciones
- ▶ Bien nutrido
- ▶ Si cualifica, prepararlo para trasplante



¿Qué es la dieta renal?



¿Qué es la dieta renal?



Sodio

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

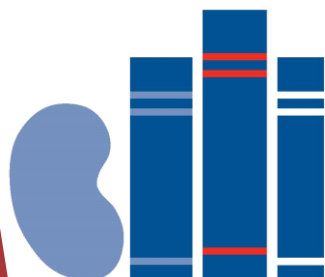
Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

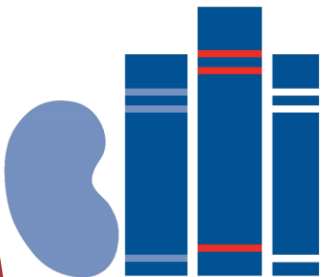
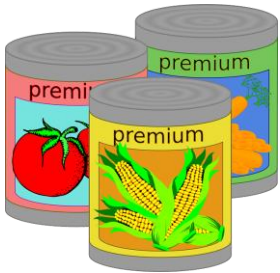
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



140 mg o menos

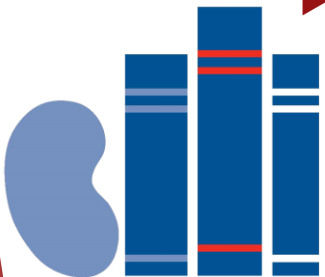


Sodio: EVITE

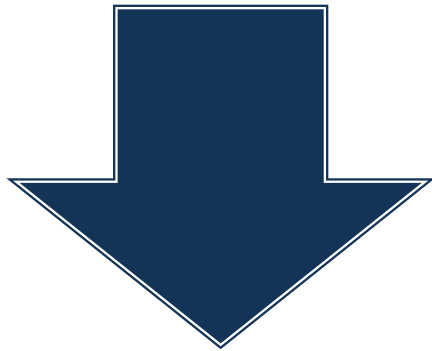


Sodio: PREFIERA

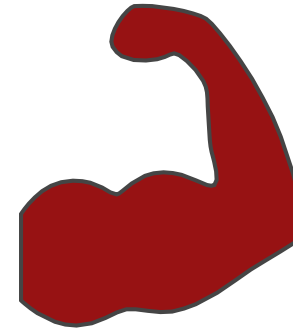
- ▶ Hierbas y Especias
- ▶ Sofrito
- ▶ Ajo
- ▶ Cebolla
- ▶ Limón
- ▶ Aceite
- ▶ Vinagre
- ▶ Pasta de tomate
- ▶ Achiote
- ▶ Caldos bajos en sodio
- ▶ Queso natural, bajo en sodio
- ▶ Frutas frescas o enlatadas
- ▶ Vegetales frescos o congelados
- ▶ Carnes frescas
- ▶ Comer en el hogar



Proteína

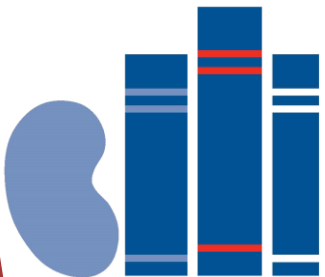


Diálisis

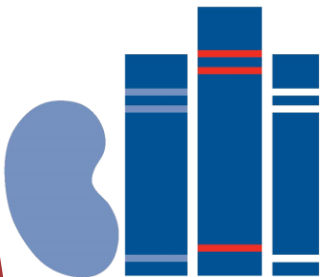


Recordatorio: TODAS
las proteínas
aportan fósforo
y potasio

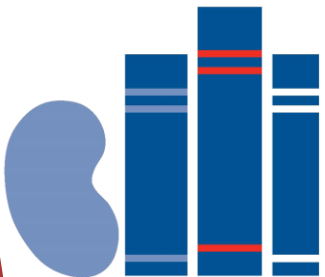
Enfermedad
Renal
Crónica:
Estadios 1-5



Proteína: ANIMAL



Proteína: VEGETAL



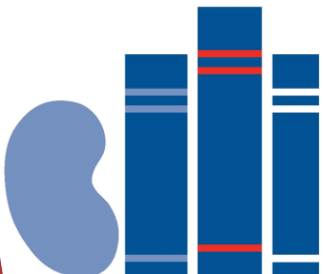
Proteína

- ▶ Preferir opciones frescas
- ▶ Existen buenas alternativas enlatadas
 - ▶ Sodio: 140 mg o menos
 - ▶ SIN aditivos de fósforo
- ▶ Evitar proteínas procesadas, ahumadas o curadas
- ▶ Evitar proteínas con aditivos de fósforo
- ▶ Cocinarlas bajo en sodio



Nutrition Facts		Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Serving Size: 2 oz drained (56g / about 1/4 cup)		Total Fat 0g	0%	Monounsatur. Fat 0g	0%	Total Carb. 1g	0%
Servings 2		Sat. Fat 0g	0%	Cholest. 25mg	8%	Fiber 1g	4%
Calories 50		Trans Fat 0g	0%	Sodium 90mg	4%	Sugars 0g	0%
Fat Cal. 0		Polyunsatur. Fat 0g	0%	Potassium 105mg	3%	Protein 11g	20%
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.		Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 2%					

INGREDIENTS: CHUNK LIGHT TUNA, WATER, VEGETABLE BROTH (CONTAINS SOY), SALT.
DISTRIBUTED BY CHICKEN OF THE SEA INTERNATIONAL, EL SEGUNDO, CA 90245 U.S.A.
SEE BOTTOM OF CAN FOR COUNTRY OF ORIGIN • CANNED IN THE U.S.A.



Fósforo



Proteína vegetal

40-50%

Proteína animal

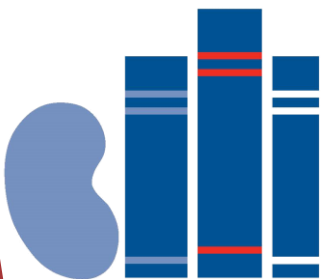
50-60%

**Alimentos y
Bebidas
Procesadas**

> 90%

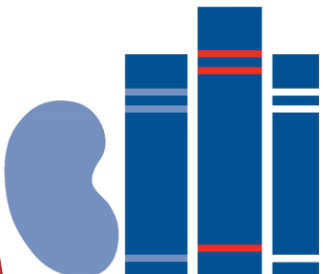
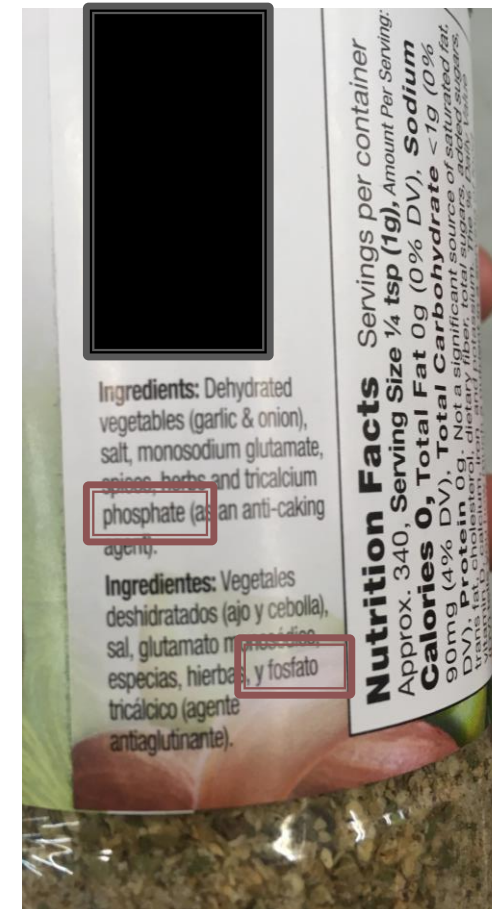


<https://menutritionpr.com>
@menutritionpr
Lcda. María Eugenia Rodríguez



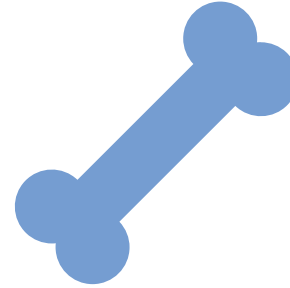
Fósforo Escondido o Aditivos de Fósforo

- Busca “phos” (o “fos” en español) en la lista de ingredientes

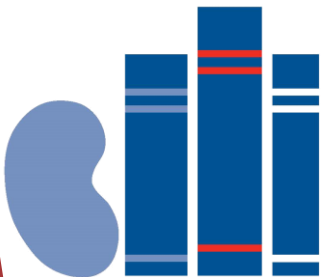


Fósforo

- ▶ Evitar aditivos de fósforo
- ▶ Evitar colas oscuras
 - ▶ Otras bebidas
- ▶ Evitar cervezas
- ▶ Mantener constante consumo de proteínas y lácteos
- ▶ Comer con mayor frecuencia en el hogar
- ▶ Tomar atrapadores (o ligantes) de fósforo según orden médica



Puedo comer alimentos
integrales

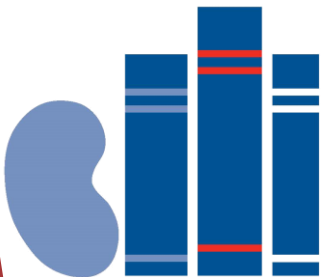


Atrapadores (o Ligantes) de Fósforo

- ▶ Medicamento recetado
 - ▶ A base de calcio
 - ▶ Acetato de calcio
 - ▶ Carbonato de calcio
 - ▶ Sin calcio
 - ▶ Sevelamer
 - ▶ Carbonato de lantano
 - ▶ A base de hierro
 - ▶ Citrato férrico
 - ▶ Oxihidróxido sucroférrico



Con comida
y/o merienda



Potasio

No todas las personas con enfermedad renal necesitan una restricción de potasio

Estadio 3-5

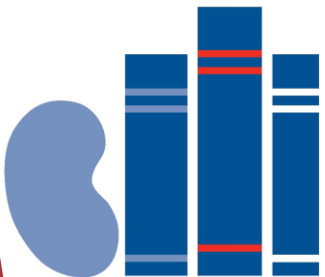
- Solo si tiene hipercalemia o tiene alto riesgo, < 2 g/día

Hemodiálisis

- 2.7 - 3.1 g/día

Diálisis Peritoneal

- 3 - 4 g/día

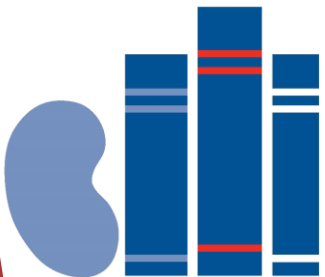


Potasio: mg/porción



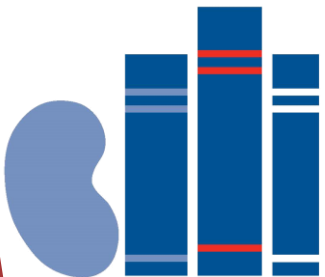
< 200 mg

> 200 mg



Altos en Potasio*

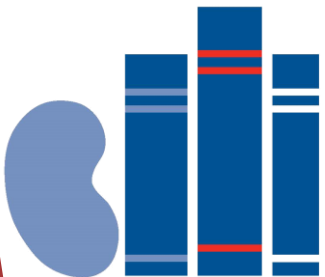
- ▶ Sustitutos de sal
- ▶ Leche, queso, yogur
- ▶ Jugos
 - ▶ Ciruela, naranja, tomate, parcha, guanabana, granada
- ▶ Frutas
 - ▶ Banana, kiwi, naranja, melón (verde y anaranjado), frutas secas (1/4 taza), granada, guayaba, nectarin, melocotón, guanábana, toronja
- ▶ Vegetales
 - ▶ Espinaca cocida, tomate, remolacha cruda, coles de bruselas, alcachofas, setas cocidas



*En ½ taza o 1 fruta

Altos en Potasio*

- ▶ Habichuelas, Frijoles o Legumbres
- ▶ Almendras (23) y Pistachios (49)
- ▶ Papa
- ▶ Viandas o Tubérculos (“Root vegetables” o “Starchy vegetables”)
 - ▶ Yautía, Ñame, Batata, Yuca, Malanga entre otros
- ▶ Agua de coco, Leche de coco enlatada
- ▶ Aguacate
- ▶ Melaza (1 Cda.)

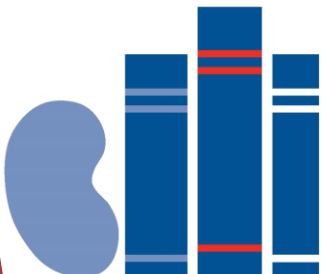


*En ½ taza o 1 fruta

Reducir Potasio: Hervir

- ▶ Enjuagar y pelar la papa o la vianda
- ▶ Cortar en pedazos pequeños (1 pulgada o más pequeño)
- ▶ Poner los pedazos en una olla. Llenar la olla de agua fría hasta que cubra todos los pedazos. Hervir por 10 minutos.
- ▶ Escurrir el agua y llenar de agua fría nuevamente. Hervir nuevamente por 10 minutos.
- ▶ Cocine a su gusto.

Grupo de Dietistas Renales de la Academia de
Nutrición y Dietética (AND) de los Estados Unidos, 2018



Potasio

Nutrition Facts

Serv. Size 1/4 tsp (1.4g)
Servings 63
Calories 0

% Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/serving	%DV*
Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 690mg	20%
Total Carb. 0g	0%
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal., saturated fat, trans fat, cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

CONTAINS: POTASSIUM CHLORIDE, FUMARIC ACID, MONOCALCIUM PHOSPHATE AND SILICON DIOXIDE.

PRODUCT OF GERMANY
MORTON SALT, INC.
CHICAGO, IL 60606-1743
© COPYRIGHT 2014
® REGISTERED TRADEMARK
OF MORTON SALT, INC.

Nutrition Facts/Datos De Nutrición

Serv. Size/Tamaño por Ración 1/2 cup/1/2 taza (122g)
Servings about/Raciones por envase aprox. 3.5

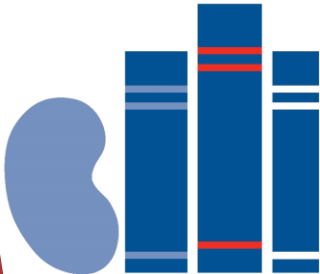
Amount Per Serving/Cantidad por Ración

Calories/Calorías	100	Fat cal./Calorías de Grasa	5
Total Fat/Grasa Total	0.5g	1%	
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g	0%	
Trans Fat/Grasa Trans	0g		
Cholesterol/Colesterol	0mg	0%	
Sodium/Sodio	120mg	5%	
Total Carb./Carbohidrato Total	20g	7%	
Dietary Fiber/Fibra Dietética	7g	27%	
Sugars/Azúcares	0g		
Protein/Proteínas	6g		
Vitamin/Vitamina A	0%		
Calcium/Calcio	4%		

INGREDIENTES: CHICK PEAS, WATER, SALT, POTASSIUM CHLORIDE AND DISODIUM EDTA ADDED TO PROMOTE COLOR RETENTION. © GOYA FOODS, INC., SECAUCUS, NJ 07096 USA www.goya.com PRODUCT OF USA



INGREDIENTS: CHICK PEAS, WATER, SALT, POTASSIUM CHLORIDE AND DISODIUM EDTA ADDED TO PROMOTE COLOR RETENTION.
INGREDIENTES: CARBANCOS, AGUA, SAL, CLORURO DE POTASIO Y DISODIO EDTA AÑADIDO PARA MEJORAR LA RETENCION DE COLOR.
© GOYA FOODS, INC., SECAUCUS, NJ 07096 USA www.goya.com PRODUCT OF USA



Bajos en Potasio*

► Frutas

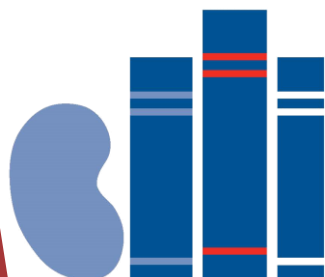
- ½ taza: Berries, Puré de Manzana, Arándanos secos, Uvas,, Piña, Sandia, Mango, Cerezas, Papaya
- 1 pequeño: Mandarina, Pera, Clementina, Ciruela fresca
- Pasas (2 Cdas.), Melocotón enlatado (1 mitad), Albaricoque enlatado (2 mitades), Albaricoque fresco (2), Pera enlatada (2 mitades)

► Vegetales

- Espárragos, Brécol, Coliflor, Repollo, Zanahorias, Maíz, Pepino, Berenjena, Lechuga, Cebolla, Pimientos, Espinaca cruda, Habichuelas tiernas, Setas crudas

► Garbanzos

- Nueces: Macademia (10-12), Pecanas (19 mitades), Nuez Inglesa (14 mitades)

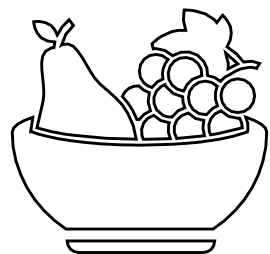


*En ½ taza o 1 fruta

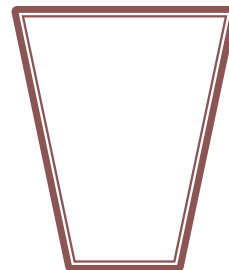
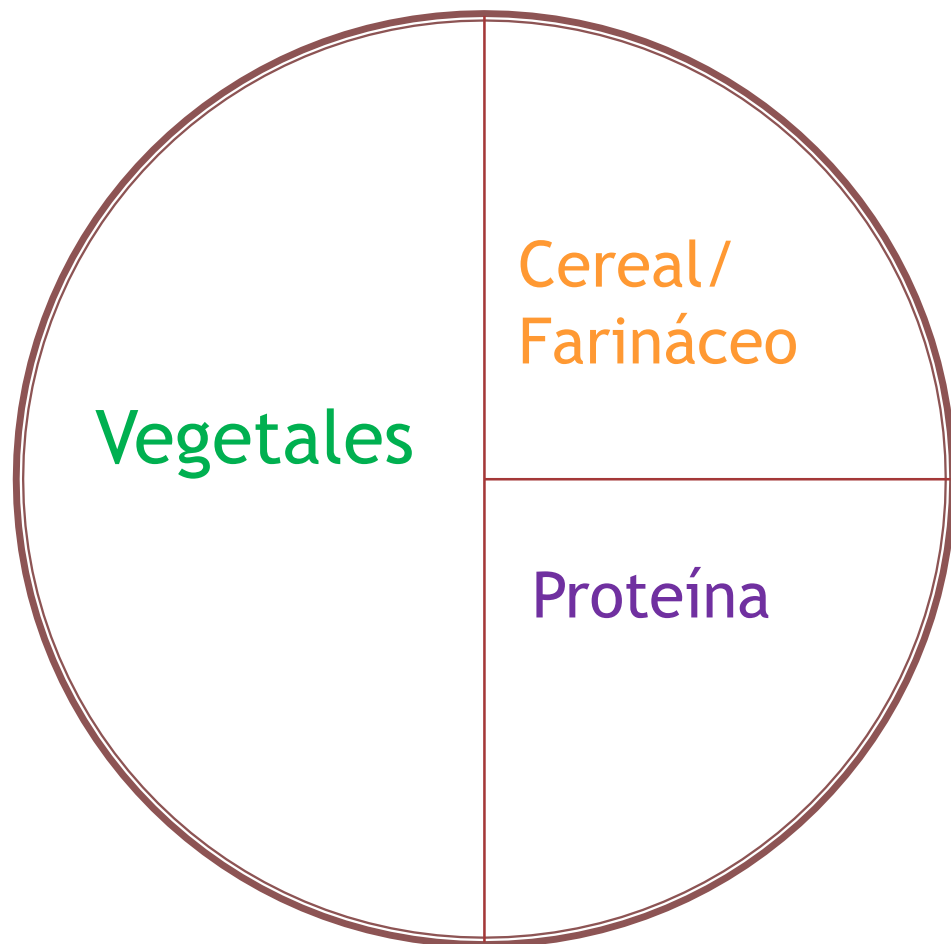
Mi Plato Renal

Bajo en sodio y fósforo

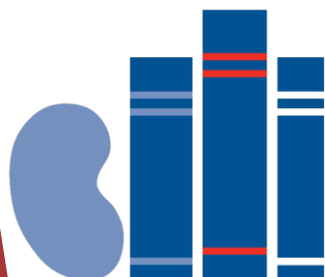
Potasio y proteínas individualizado



Fruta



Bebida



Preguntas



Lcda. María Eugenia Rodríguez-León

Chat box o active su línea de teléfono #6



¡Gracias por su asistencia hoy!

Favor completar Formulario de Retroalimentación

