

Manejando mi glucosa en sangre cuando tengo enfermedad renal

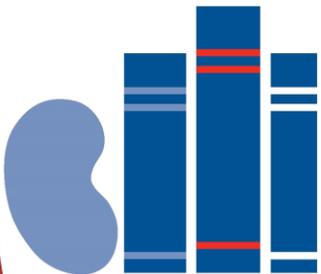
Este seminario comenzará pronto. La presentación y la grabación del seminario estarán disponibles en www.dpcedcenter.org

Próximo seminario: 22 de octubre de 2020

Echa un vistazo a nuestra página de recursos en español en <https://www.dpcedcenter.org/resources/spanish/>

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



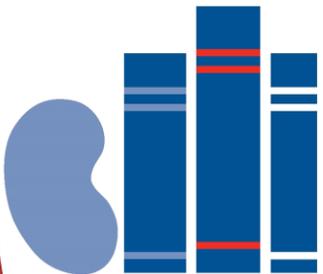
Presentador de Hoy



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

- Vive en San Juan, Puerto Rico
- Dietista Registrada (RD)
- Certificada como Especialista en Nutrición Renal (CSR)
- Trabaja con pacientes en diálisis y pacientes con enfermedad renal crónica de manera virtual
- Artículos y programa educativo en línea sobre nutrición renal en español: <https://menutritionpr.com>

“Porque mi pasión es guiarte hacia una MEjor alimentación”



Objetivos



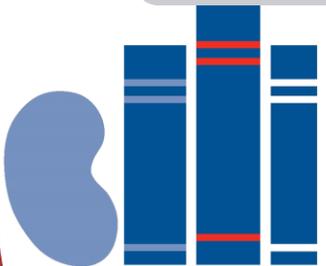
¿Qué son los carbohidratos y cómo afecta mi glucosa en sangre?



¿Cuántos carbohidratos debo comer en cada comida?

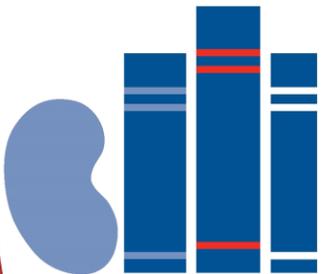
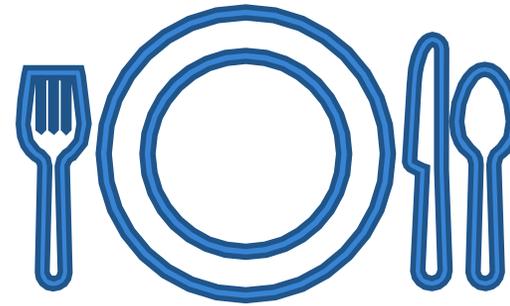


¿Cómo evitar niveles de glucosa en sangre altos y bajos?

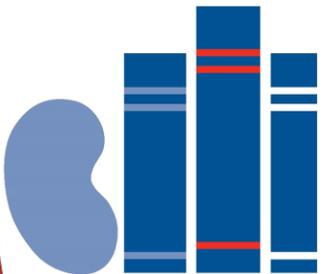
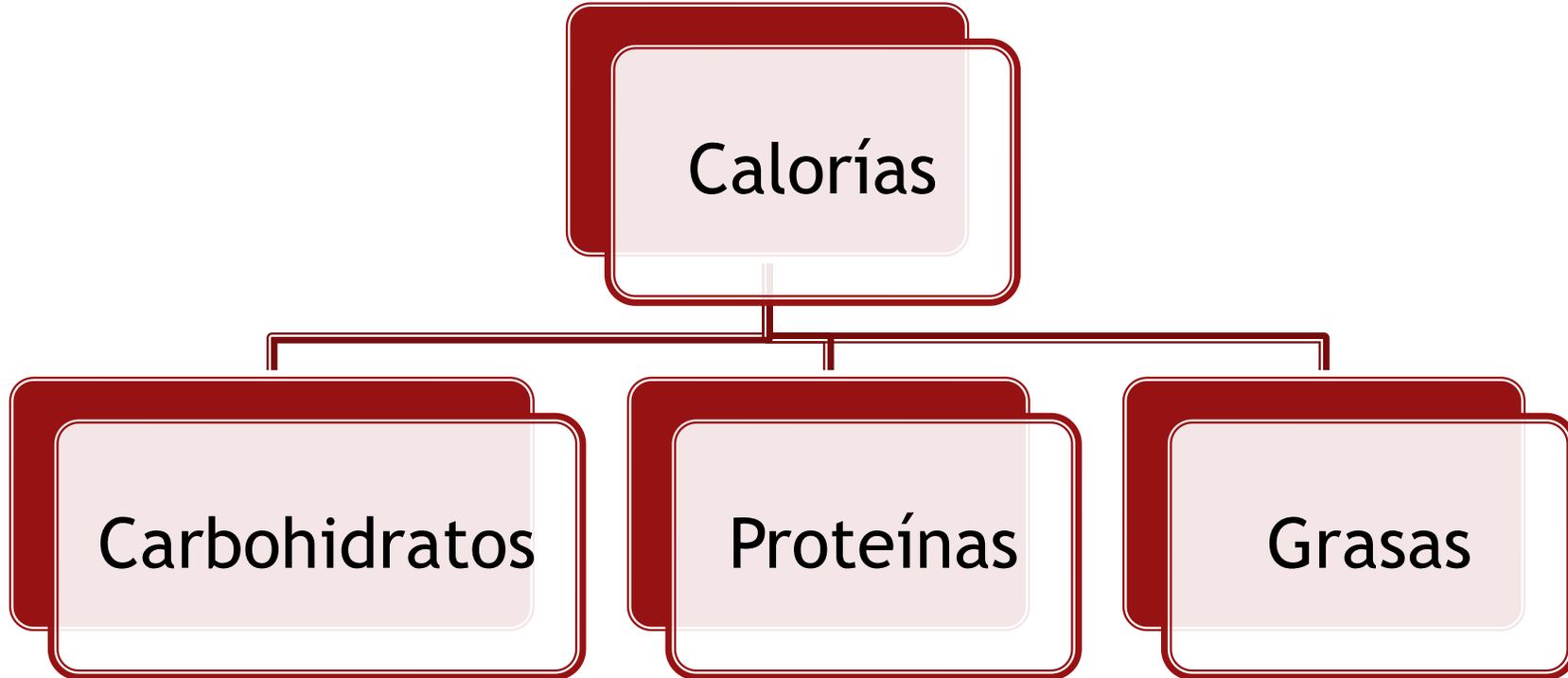


Diabetes y Enfermedad Renal

- ▶ Reducir los riesgos de la progresión de la enfermedad renal y la enfermedad cardiovascular
 - ▶ Glucosa en sangre
 - ▶ Presión arterial
 - ▶ Lípidos en sangre
 - ▶ Estilo de vida y Actividad física
 - ▶ Dejar de fumar



¿Qué son los carbohidratos?



¿Qué alimentos proveen carbohidratos?

Panes,
Galletas,
Tortillas

Cereales
secos y
calientes

Pasta,
Arroz,
Quinoa

Frutas y
Jugos

Habichuelas,
Frijoles,
Lentejas,
Garbanzos

Papas y
Viandas

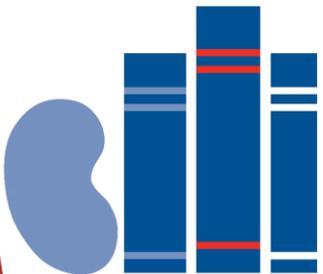
Maíz y
Guisantes
Verdes

Leche y
yogur

Azúcar,
Miel, Agave

Sirope,
Jalea,
Mermelada

Bizcocho,
Helado,
Chocolate



¿Qué alimentos proveen carbohidratos?

Panes
Galletas
Tortillas

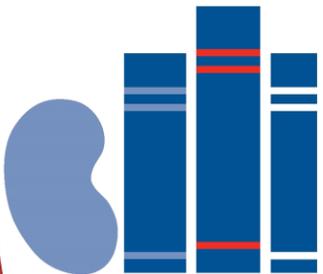
Lechugas y
Zugos

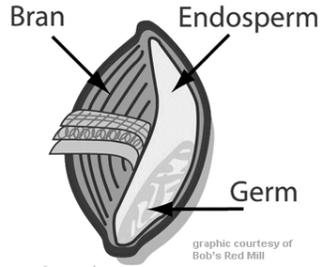
Habichuelas
Frijoles
Lentejas
Garbanzos

Leche y
Yogur

Calidad:
simple vs complejo

Helado,
Cococho,
Mermelada
Chocolate



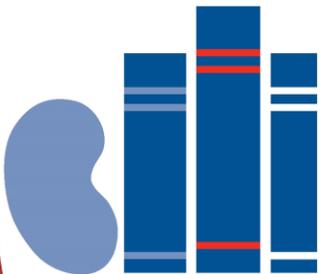


Fibra

Mujer	Hombre
21-25 gramos	30-38 gramos

Insoluble

- Soluble
- Avena
 - Cebada
 - Guisantes
 - Habichuelas/Frijoles
 - Manzana
 - Frutas cítricas
 - Zanahorias
 - Semillas de lino molido





Azúcar añadida

Mujer	Hombre
< 25 gramos < 6 cdtas < 100 calorías	< 36 gramos < 9 cdtas < 150 calorías
< 10% calorías diarias	

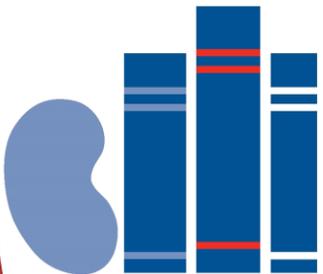
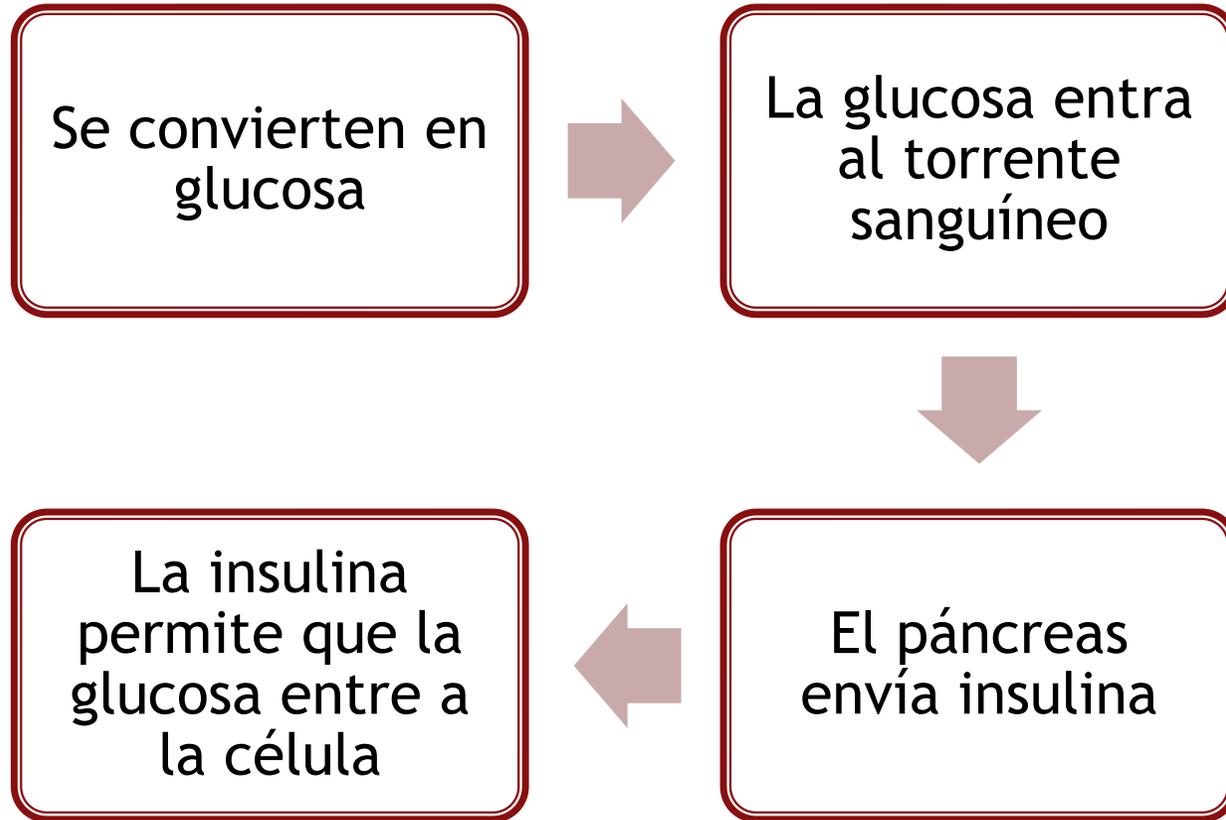
1 cda Azúcar

16 Calorías

4 g
Carbohidratos

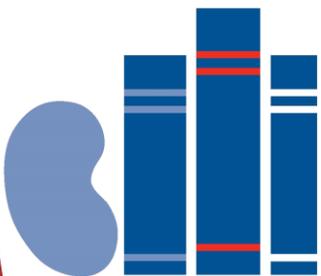


¿Qué ocurre cuando comemos carbohidratos?



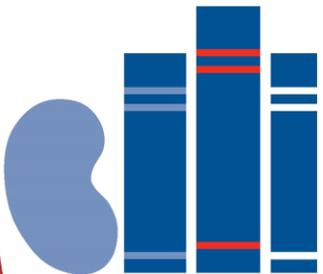
Niveles de glucosa en sangre

Parámetro	Meta
En ayuna y antes de comer	80 - 130 mg/dL
2-horas después de comer	< 180 mg/dL
Hb A1c	< 7%



¿Cuántos carbohidratos debo comer por comida?

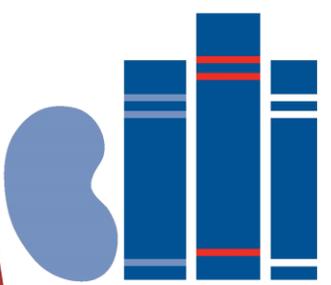
	Mujer	Hombre
Comida	45-60 gramos	60-75 gramos
Merienda	0-15 gramos	15-30 gramos



Etiqueta Nutricional



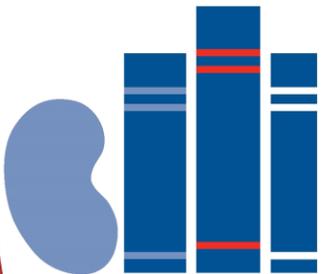
Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	230
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
<hr/>	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
<hr/>	
<small>* 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.</small>	



Ejemplo: Comida

	Carbs	Fibra
2 onzas Pollo	0	0
1/3 taza Arroz integral	15	1.1
1/2 taza Garbanzos	15	4.9
1/2 taza Brécol	5	2.6
2 Cdas Margarina	0	0
1/2 taza Puré de manzana, sin azúcar añadida	15	1.3
Total	50	9.9

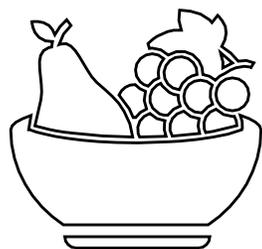
Ejemplo no considera requisito de proteína ni potasio



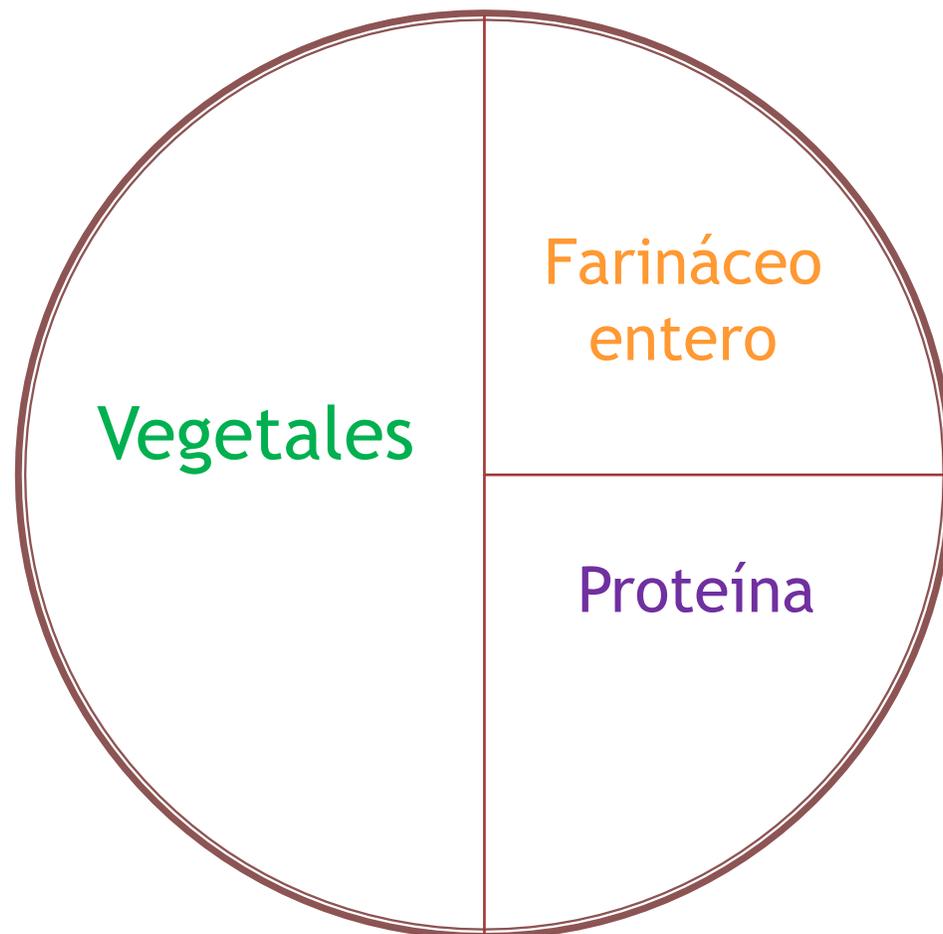
Mi Plato Renal

Bajo en sodio y fósforo

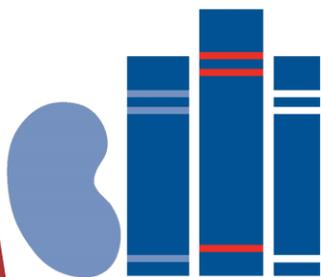
Potasio y proteínas individualizado



Fruta



Agua



Ejemplo: Merienda

A

Nutrition Facts		Amount/Serving	% Daily Value	Amount/Serving	% Daily Value
Serving size		Total Fat 13g	17%	Total Carb. 18g	7%
1 bar (40g)		Sat. Fat 1g	5%	Fiber 5g	18%
Calories per serving		<i>Trans Fat</i> 0g		Total Sugars 8g	
170		Polyunsaturated Fat 3g		Incl. 6g of Added Sugars	12%
		Monounsaturated Fat 8g		Sugar Alcohol 0g	
		Cholesterol 0mg	0%	Protein 5g	
		Sodium 20mg	1%		
Vitamin D 0% • Calcium 4% • Iron 6% • Potassium 4%					

B

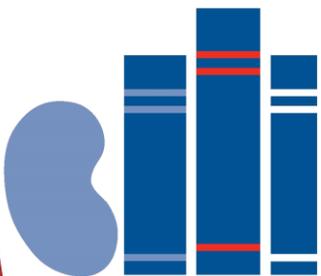
Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 Bar (37g)

Amount per serving
Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 1g	5%
Total Sugars 12g	
Incl. 12g Added Sugars	24%
Protein 2g	

Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 130mg 10%
 Iron 1.8mg 10% • Potassium 80mg 0%
 Vitamin A 10% • Thiamin 10%
 Riboflavin 10% • Niacin 10%
 Vitamin B₆ 10% • Zinc 10%



Productos “SIN AZUCAR”

Nutrition Facts

About 6 servings per container

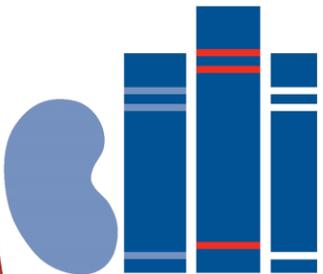
Serving size 10 Cookies (31g)

Calories per serving **120**

Amount/serving	% DV*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%

Amount/serving	% DV*
Total Carb. 23g	8%
Dietary Fiber 2g	6%
Total Sugars 0g	
Incl. 0g Added Sugars	0%
Sugar Alcohol 7g	
Protein 2g	
<hr/>	
Iron 1.1mg	6%
Potassium 110mg	2%

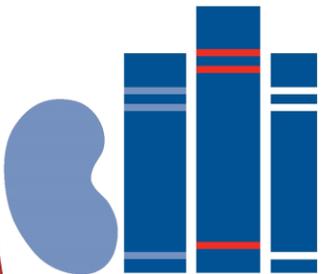
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



¿Cómo evitar niveles bajos en azúcar?

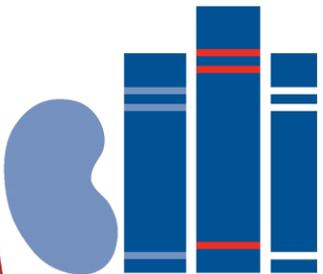
< 70 mg/dL

- ▶ Conozca sus medicamentos
- ▶ Verifique su glucosa antes de hacer ejercicios
- ▶ Evalúe cambios en apetito
- ▶ Mantenga un patrón de comidas
 - ▶ Horario
 - ▶ Cantidad de carbohidratos
- ▶ Hable con su médico



Tratamiento de hipoglicémia

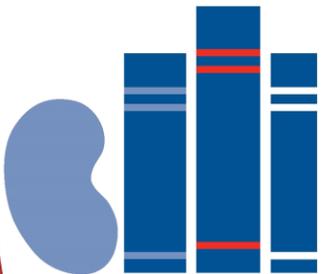
Regla
15/15



¿Cómo evitar niveles altos en azúcar?

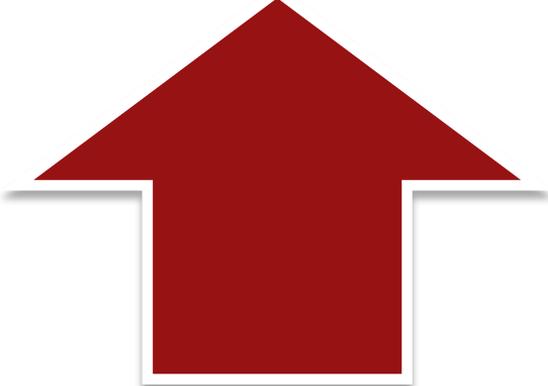
> 180 mg/dL

- ▶ Conozca sus medicamentos
- ▶ Verifique su glucosa
- ▶ Evalúe su ingesta de carbohidratos
 - ▶ Complejos vs Simple
- ▶ Evalúe su ingesta de fibra
- ▶ Hable con su médico

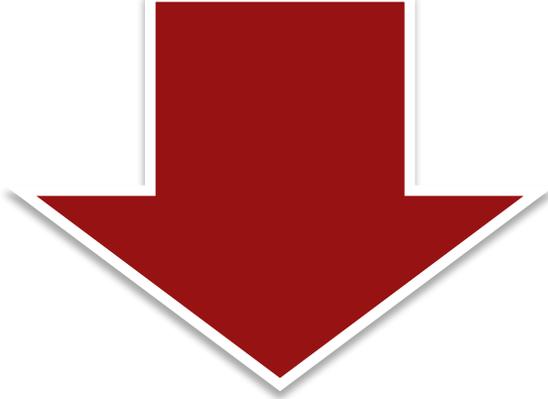




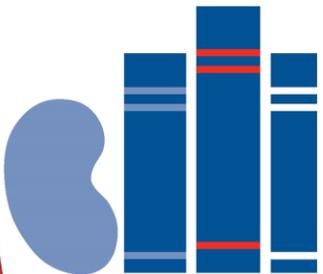
Conclusión



Vegetales, frutas, farináceos enteros, fibra, legumbres, proteína vegetal, grasas insaturadas y nueces



Carnes procesadas, carbohidratos refinados y bebidas azucaradas



Preguntas

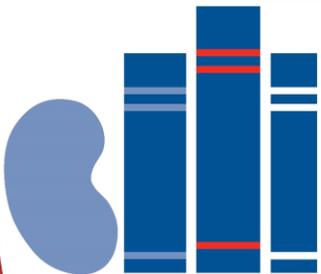


Lcda. María Eugenia Rodríguez-León

<https://menutritionpr.com>

@menutritionpr

Chat box o active su línea de teléfono #6



¡Gracias por su asistencia hoy!

**Favor completar
Formulario de
Retroalimentación**



**Acompáñanos el
22 de octubre de 2020 en
nuestro próximo seminario**

