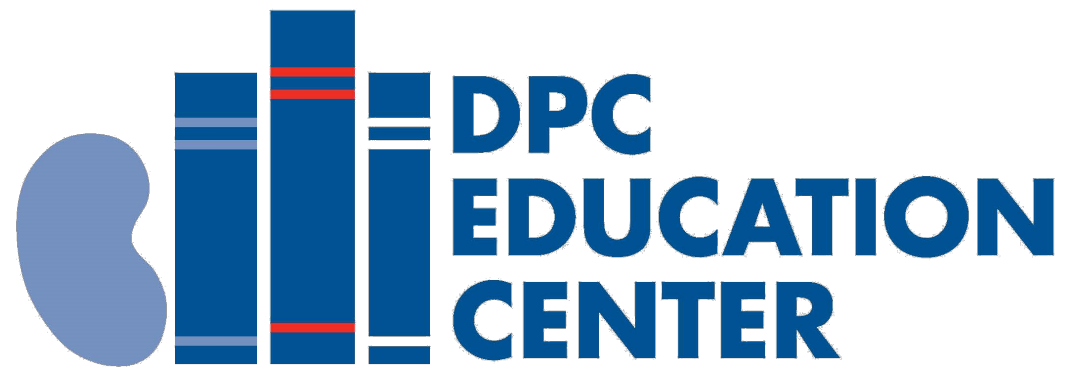




Calorías para perder, mantener o ganar peso

Esto es una clase pre-grabada

Hazte miembro de DPC en <https://www.dialysispatients.org/get-involved/join-dpc/>

Síguenos en nuestras redes sociales:

Facebook: www.facebook.com/dpcedcenter

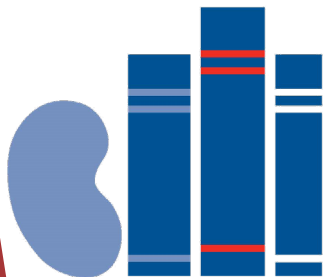
Twitter: @DPCeDcenter

LinkedIn: www.linkedin.com/company/dpcedcenter

Instagram: @dpceduccenter

Bienvenido

- Gracias por participar de la clase de DPC Education Center para aprender sobre las calorías para perder, mantener o ganar peso en cualquier estadio de la enfermedad renal.
- Esta clase es para propósitos educativos. Hable con su equipo médico sobre su situación individual.
- Favor completar la breve encuesta al final del programa, podrá sugerir temas para futuras clases.



Presentador



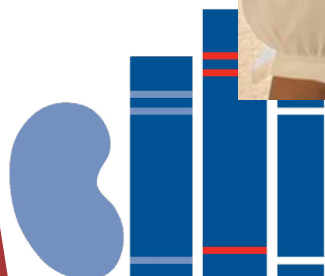
- ▶ María Eugenia Rodríguez, MS, RD, CSR
- ▶ Vivo en Puerto Rico
- ▶ Board Certified Specialist in Renal Nutrition desde 2014
- ▶ Trabajo con adultos
 - ▶ que reciben diálisis desde 2009
 - ▶ en estadios tempranos en práctica privada desde 2013
- ▶ Fundadora de ME Nutrition Services, PSC



<https://nutricionrenalpr.com>

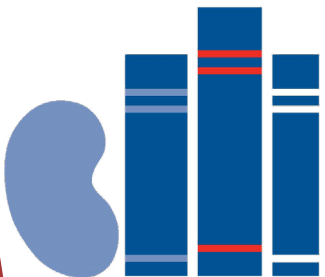


IG, TikTok, YouTube @nutricionrenalpr
FB @menutritionpr

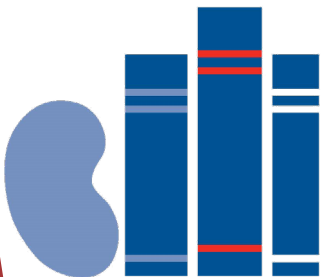
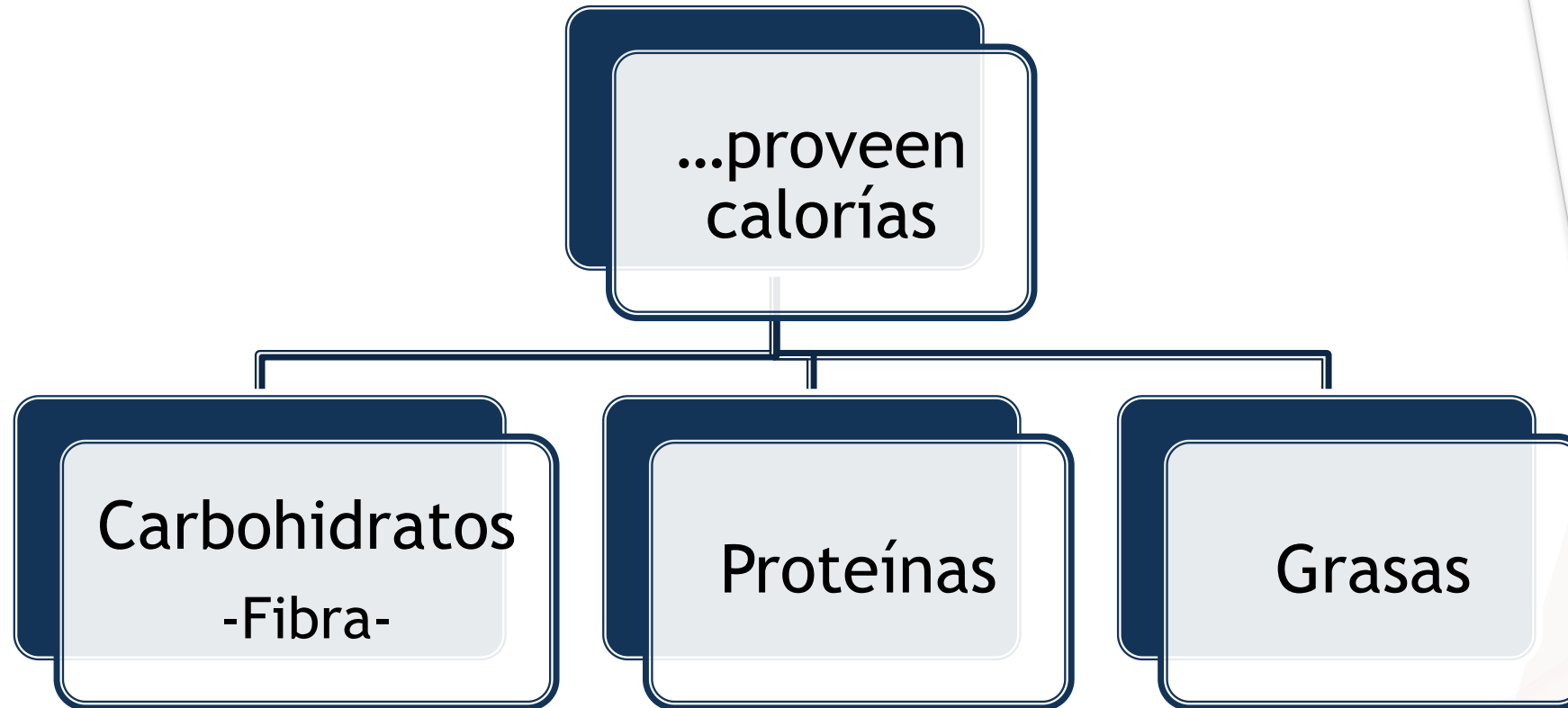


Objetivos

- ▶ Describir de dónde viven las calorías
- ▶ Explicar cuántas calorías necesitas
- ▶ Enumerar estrategias para que alcances tu meta



Los alimentos ...



Etiqueta Nutricional

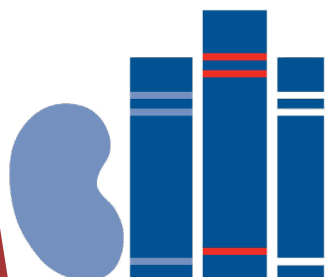
$$8 \text{ g} \times 9 \text{ calorías/g} = 72$$

$$37 \text{ g} \times 4 \text{ calorías/g} = 148$$

$$\begin{array}{r} 3 \text{ g} \times 4 \text{ calorías/g} = 12 \\ \hline 232 \end{array}$$



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.	



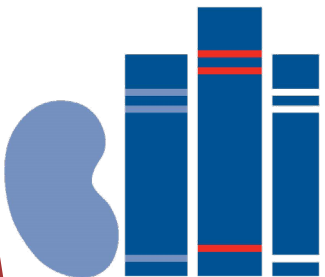
Grupos de Alimentos

Proteínas

- ▶ 75 calorías por 1 onza
- ▶ 85 calorías por 1 onza queso
- ▶ 110 calorías en ½ taza frijoles
- ▶ 190 calorías en 1 onza nueces

Cereales y Farináceos

- ▶ 80 calorías por servicio
 - ▶ 1 rebanada pan
 - ▶ 1/3 taza arroz, pasta, quinoa
 - ▶ ½ taza avena
 - ▶ 1 tortilla pequeña



Grupos de Alimentos

Vegetales

- ▶ 25 calorías en ½ taza

Frutas

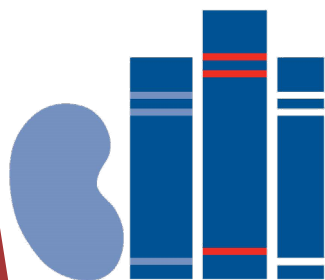
- ▶ 60 calorías en ½ taza

Lácteos

- ▶ 60 calorías en 4 onzas

Grasas

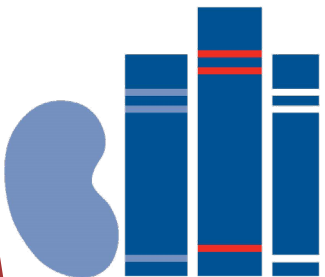
- ▶ 45 calorías por porción
 - ▶ 1 cda aceite, mantequilla
 - ▶ 2 cdtas. mayonesa
 - ▶ 1 Cda queso crema
 - ▶ 2 Cdas half & half



Estimado de Calorías (Sedentario)

	Mujeres	Hombres
26-40 años	1,800	2,400
41-50 años	1,800	2,200
51-60 años	1,600	2,200
61 años+	1,600	2,000

Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025



¿Cómo dividir las calorías en el día?

1800 calorías

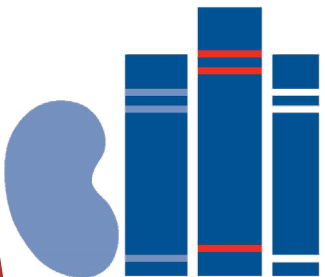
3 Comidas: 500 calorías

2 Meriendas: 150 calorías

2200 calorías

3 Comidas: 600 calorías

2 Meriendas: 200 calorías



¿Cuántas calorías necesito?

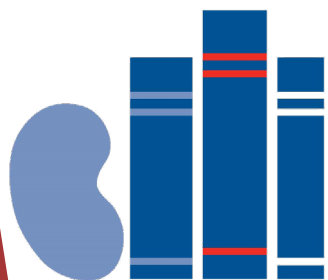
Mantener el
peso actual

Aumentar de
peso:

Bajar de
peso:
↑ Actividad
física

↓ Ingesta de
calorías

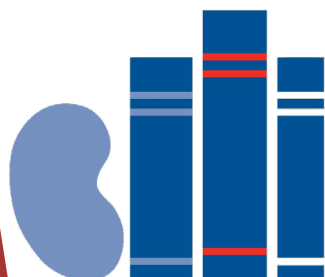
↑ Ingesta de
calorías



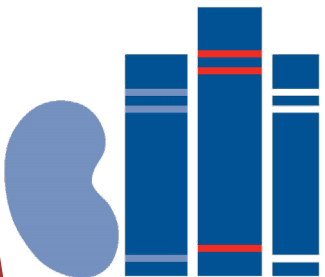
Mi Peso

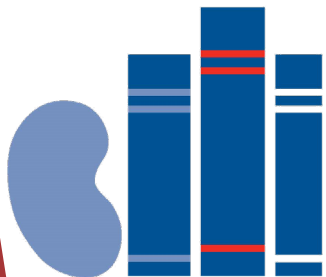
- ▶ Índice de Masa Corporal
 - ▶ $(703 \times \text{libras}) \div (\text{pulgadas}^2)$

Categoría	Adultos	Adultos 65+ años
Bajo peso	< 18.5	< 23
Adecuado	18.5 - 24.9	23 - 30
Sobre peso	25 - 29.9	> 31
Obesidad	> 30	



Estrategias para alcanzar tu meta





Lleva un diario de comidas Cronometer



Estrategias para alcanzar tu meta

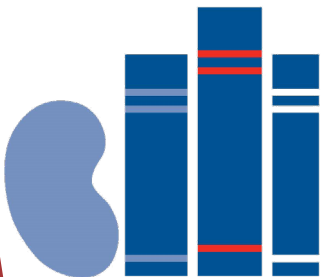
▶ Bajar de peso

- ▶ 10% en 6 meses

- ▶ Ejemplo: 200 lbs → 20 lbs → 3-4 libras al mes

▶ Aumentar de peso

- ▶ Ser consistente con añadir las calorías adicionales diariamente



Estrategias para alcanzar tu meta

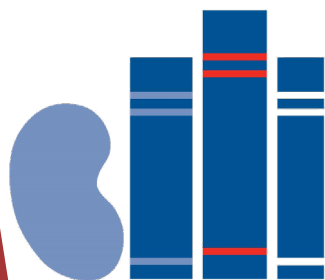
▶ METAS INTELIGENTES (S.M.A.R.T)

- ▶ **S**pecific = Específico
- ▶ **M**easurable = Medible
- ▶ **A**ction-oriented = Orientado a la acción
- ▶ **R**ealistic = Realista
- ▶ **T**ime-bound = Tiempo específico

Comer ½ taza de
vegetales en
almuerzos 5 veces
a la semana

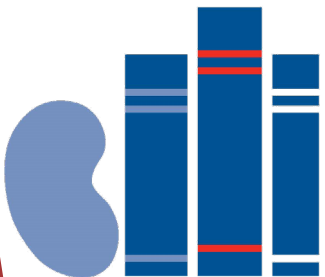
Caminar 30
minutos en la
mañana 3 veces
en semana

Hacer una receta
nueva una vez a la
semana



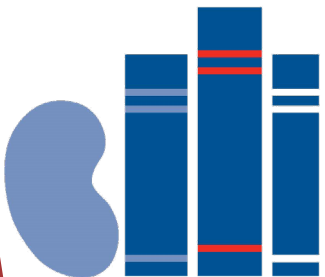
Estrategias para bajar de peso

- ▶ Escoge sabiamente cuando comes fuera de la casa
- ▶ Cocina más en la casa
- ▶ Llena la mitad del plato con vegetales
- ▶ Limita los dulces, postres, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas



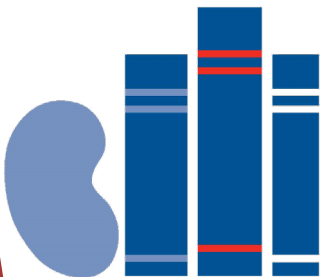
Estrategias para bajar de peso

- ▶ Come despacio. Deja de comer cuando te sientas satisfecho.
- ▶ Usa meriendas solo cuando tienes hambre entre comidas
- ▶ Incluye alimentos ricos en fibra
- ▶ Si es posible, mide tu porcentaje de grasa
 - ▶ Mujer: 21-36%, Hombre: 12-25%



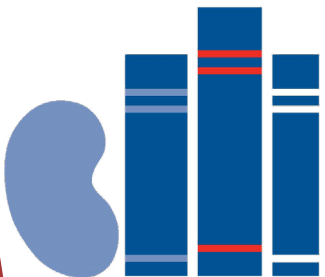
Estrategias para aumentar de peso

- ▶ Has las 3 comidas
- ▶ Añade meriendas altas en calorías
- ▶ Añade aceites a tus comidas (1 Cda = 150 calorías)
- ▶ Deja los vegetales para el final



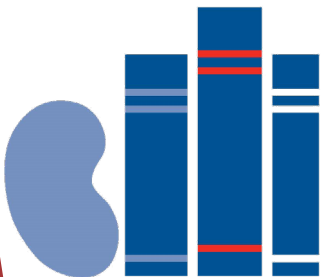
Estrategias para mantener tu peso

- ▶ Observa tus hábitos actuales
- ▶ Si aumentas o disminuyes tu actividad física, necesitarás ajustar tus calorías
- ▶ Disfruta de tus alimentos favoritos considerando las porciones que acostumbras comer
- ▶ Asegura dormir 7-9 horas
- ▶ Maneja el stress



Conclusión

- ▶ Establece tu meta de peso
- ▶ Escribe 2-3 metas pequeñas para comenzar
- ▶ Sea paciente; lo importante es que vayas en la dirección que desees.
- ▶ Una buena nutrición es más que calorías
- ▶ Busca ayuda profesional si necesitas más apoyo



El DPC Ed Center le agradece por su interés en este programa y por completar la encuesta

Hazte miembro gratis de DPC y disfruta de los beneficios en

<https://www.dialysispatients.org/get-involved/join-dpc/>

Síguenos en nuestras redes sociales:

Facebook: www.facebook.com/dpcedcenter

Twitter: @DPCeDcenter

LinkedIn: www.linkedin.com/company/dpcedcenter

Instagram: @dpceduccenter

