

Grasas saludables para la salud del corazón

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/patientcitizens

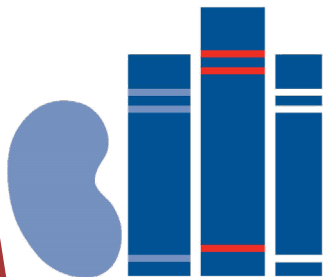
Twitter: @DPCEdCenter

LinkedIn: www.linkedin.com/company/dpcedcenter

Instagram: @patientcitizens

Bienvenido

- Gracias por participar de la clase de DPC Education Center para aprender sobre la alimentación y la salud del corazón.
- 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.



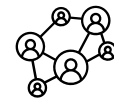
Presentador



- ▶ 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>

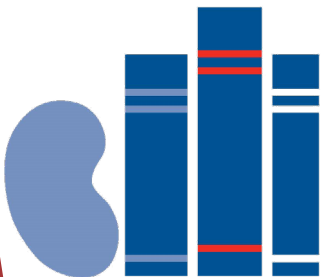


IG @nutricionrenalpr
FB @menutritionpr



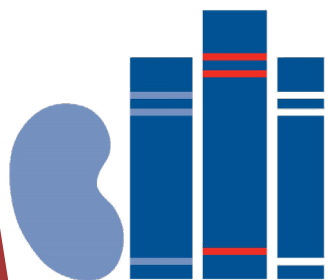
Objetivos

- ▶ Describir una alimentación saludable para el corazón
- ▶ Explicar los efectos de los diferentes tipos de grasas a nuestra salud
- ▶ Ofrecer ejemplos sobre cómo usar las grasas saludables en nuestra alimentación



Patrones de alimentación saludables para el corazón

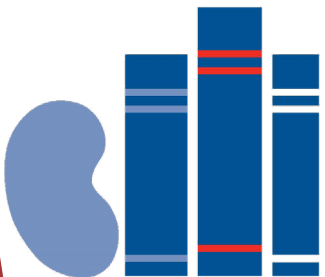
“... contienen principalmente frutas y vegetales, alimentos preparados con granos integrales, fuentes saludables de proteínas (mayormente plantas, pescados, mariscos, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa y si se desea carne o aves que sean magras y sin procesar), aceites vegetales líquidos, y alimentos mínimamente procesados. Estos patrones de alimentación también son bajos en bebidas y alimentos con azúcar añadida y sal.”



2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association

Patrones de alimentación saludables para el corazón

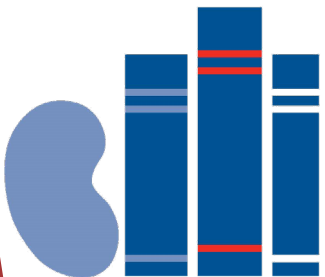
- ▶ Dieta Mediterránea (KDOQI 2020)
- ▶ Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)
- ▶ Dieta saludable estilo EEUU
- ▶ Dietas vegetarianas saludables



Salud para el corazón

- ▶ Ajustar ingesta y gasto de energía para alcanzar y mantener un peso saludable
- ▶ Si no toma bebidas alcohólicas, no comience. Si decide tomar, limite la ingesta
- ▶ Siga estas recomendaciones sin importante donde se prepara o se consume la comida

2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement
from the American Heart Association



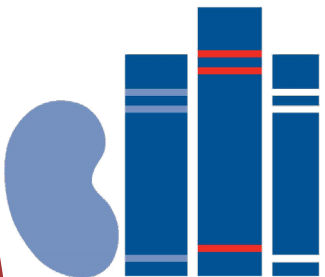
Enfermedades Cardiovasculares

66+ años sin enfermedad renal

- 32.4%

66+ años con enfermedad renal

- 64.5%



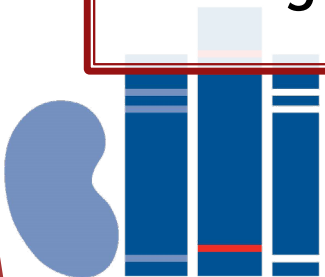
Enfermedades Cardiovasculares

En personas con enfermedad renal

- Muerte por ECV es mayor que la progresión a etapa terminal

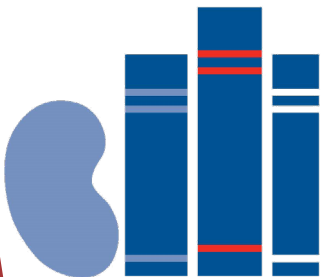
En personas en diálisis

- 39% de las muertes causadas por ECV
- En 2005, 40% tenían hipertensión y diabetes (↑ riesgo 5-6x)



Protege tu corazón cuando vives con enfermedad renal

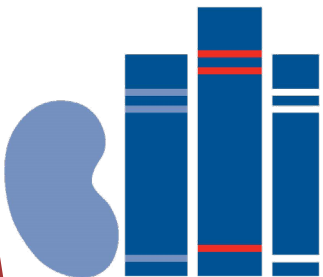
- ▶ Mantener un peso saludable
- ▶ Hacer ejercicios
- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Llevar una alimentación saludable
- ▶ Manejar enfermedad de los huesos
- ▶ Manejar la anemia
- ▶ Evitar sobrecarga de líquidos



Panel de lípidos en sangre

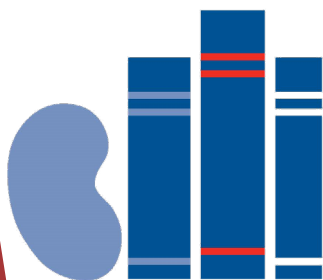
Colesterol total	< 200
Colesterol LDL	< 100
Colesterol HDL	> 40 hombres > 50 mujeres
Triglicéridos	< 150
Razón de colesterol total y HDL	< 5 Ideal < 3.5

Ejemplo: Colesterol total es 190 y HDL es 35
Razon es $190/35 = 5.43$ (elevado)



Hiperlipidemia en la enfermedad renal

- ▶ Diabetes
- ▶ Grado de proteinuria
- ▶ Uso de agentes inmunosupresores
- ▶ Modalidad de diálisis
- ▶ eGFR
- ▶ Comorbilidades
- ▶ Estado nutricional



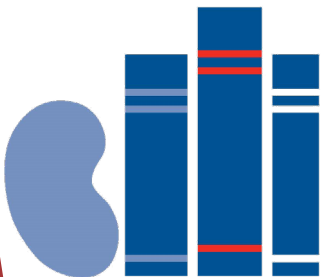
Hablemos de las Grasas

Limitar

- Saturadas, trans, parcialmente hidrogenadas

Preferir

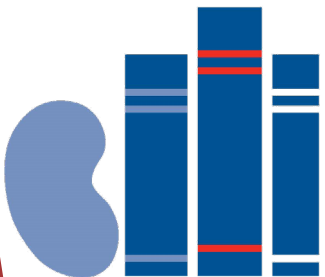
- Poliinsaturadas y monoinsaturadas



Hablemos de las Grasas Saturadas

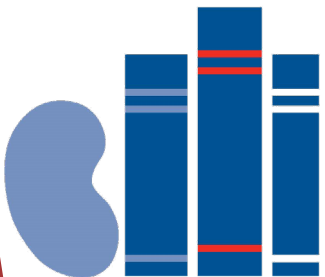
- ▶ Reducir las grasas saturadas puede reducir los eventos cardiovasculares, los niveles de colesterol total y colesterol LDL
- ▶ Sustituirla por grasa polinsaturada reduce los eventos cardiovasculares y los niveles de colesterol total

Disorders of Lipid Metabolism 2023. Evidence Analysis Library Academy of Nutrition and Dietetics



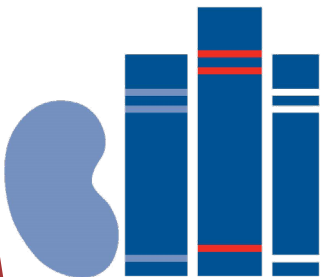
Grasas Saturadas

- ▶ Proteína animal
 - ▶ 6 oz Churrasco: 10 g
 - ▶ 1 Chuleta (3 oz): 4.7 g
- ▶ Productos lácteos
 - ▶ 8 oz leche: 4.6g
 - ▶ 8 oz leche 2%: 2.9 g
 - ▶ 1 oz Queso: 5-6 g
- ▶ 1 Cda Mantequilla: 7 g
- ▶ 2 oz Crema espesa: 13 g
- ▶ 1 Cda Manteca: 5 g
- ▶ 1 Cda Aceite de coco: 11.2 g
- ▶ 1 Cda Aceite de palma: 7 g
- ▶ 1 Cda Queso crema: 3 g
- ▶ 1 Cda Crema agria: 1.5 g



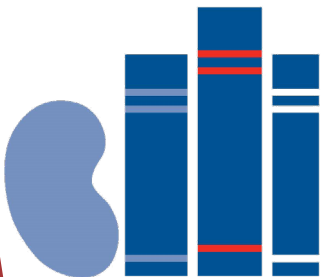
Grasas Saturadas

- ▶ 5% a 6% de las calorías (Asociación Americana del Corazón)
- ▶ Si necesitas 2,000 calorías diarias, no más de 120 calorías deben venir de las grasas saturadas
- ▶ $120 \text{ calorías} \div 9 \text{ calorías/gramo} = 13 \text{ gramos}$

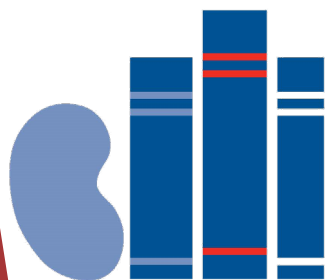


Mantequilla sin sal

Nutrition Facts	Amount/serving	% DV	Amount/serving	% DV
	32 servings per container	Total Fat 11g	14%	Total Carb. 0g
Serving size 1 Tbsp. (14g)	Sat. Fat 7g →	35%	Fiber 0g	0%
Calories per serving 100	Trans Fat 0g		Total Sugars 0g	
	Cholest. 30mg	10%	Incl. 0g Added Sugars	0%
	Sodium 0mg	0%	Protein 0g	
	Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 3mg 0% • Iron 0mg 0% • Potassium 3mg 0%			



Queso Cheddar en bloque



Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1 oz (28g / 1/16 pkg)

Amount per serving

Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 180mg 8%

Total Carbohydrate <1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g 14%

Vitamin D 0.2mcg 2% • Calcium 200mg 15%

Iron 0.1mg 0% • Potassium 30mg 0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient

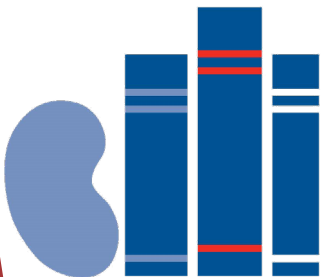


Nutella

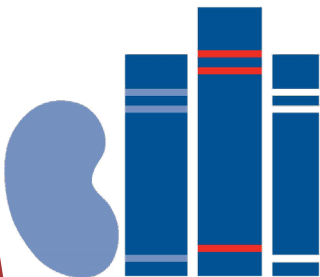
Nutrition Facts	Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving	% Daily Value*
	Total Fat 11g	15%	Total Carbohydrate 22g	8%
Saturated Fat 4g	20%	Fiber 1g	4%	
Trans Fat 0g		Total Sugars 21g		
Cholesterol <5mg	0%	Includes 19g Added Sugars	38%	
Sodium 15mg	1%	Protein 2g		
Calories per serving 200	Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 40mg 4% • Iron 1mg 6% Potassium 170mg 4%			

*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.

INGREDIENTS: SUGAR, PALM OIL, HAZELNUTS, SKIM MILK, COCOA, SOY LECITHIN AS EMULSIFIER, VANILLIN: AN ARTIFICIAL FLAVOR. **CONTAINS TREE NUTS (HAZELNUTS), MILK, SOY.**
EXCL. DIST. FERRERO U.S.A., INC., PARSIPPANY, NJ 07054
MADE IN CANADA



Oreo



Nutrition Facts

about 15 servings per container

Serving size 3 cookies (34g)

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 25g 9%

Dietary Fiber less than 1g 2%

Total Sugars 14g

Includes 14g Added Sugars 28%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 10mg 0%

Iron 1.4mg 8%

Potassium 50mg 0%

* 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.

INGREDIENTS: UNBLEACHED ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE (VITAMIN B1), RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID), SUGAR, PALM AND/OR CANOLA OIL, COCOA (PROCESSED WITH ALKALI), HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, LEAVENING (BAKING SODA AND/OR CALCIUM PHOSPHATE), SALT, SOY LECITHIN, CHOCOLATE, ARTIFICIAL FLAVOR.

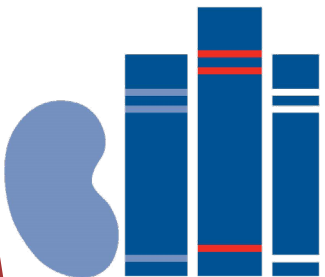
CONTAINS: WHEAT, SOY.

MONDELEZ GLOBAL LLC
EAST HANOVER, NJ 07936 USA

CONTAINS A BIOENGINEERED FOOD INGREDIENT

Hablemos de las Grasas Trans

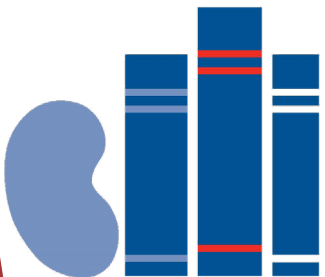
- ▶ Aumentan el colesterol LDL y disminuye el colesterol HDL.
- ▶ Aumenta el riesgo de enfermedad del corazón o accidente cerebrovascular
- ▶ En 2015, la FDA determinó que las grasas trans ya NO SON generalmente reconocidas como seguras (GRAS, por sus siglas en inglés)



Grasas Trans

- ▶ Aceites para cocinar
- ▶ Alimentos fritos
- ▶ Productos de repostería: donas, bizcochos, galletas
- ▶ Comidas de “fast foods”
- ▶ Alimentos precocidos

- ▶ Desde el 2021 los productos no deben tener en la lista de ingredientes: “grasa parcialmente hidrogenada”



Nutrition Facts

About 38 servings per container
Serving size 1 Tbsp (12g)

Amount per serving

Calories 110

	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 6g	
Monounsaturated Fat 2.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Protein 0g	

Not a significant source of dietary fiber, total sugars, added sugars, vitamin D, calcium, iron and potassium.

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

INGREDIENTS: SOYBEAN OIL, FULLY HYDROGENATED PALM OIL, PALM OIL, MONO AND DIGLYCERIDES, TBHQ AND CITRIC ACID (ANTIOXIDANTS).

B&G FOODS, INC.
PARSIPPANY, NJ 07054 USA

WARNING: Shortening will catch fire if overheated. Damage or serious burns may result.

DO heat shortening carefully, uncovered, on medium heat.

DO reduce heat if smoking occurs.

DO NOT leave unattended while heating.

DO NOT refill can with hot shortening.

IF SHORTENING CATCHES FIRE:

DO turn off heat.

DO cover pot until cooled to room temperature to avoid reignition.

DO NOT carry pot until cool.

DO NOT put water on hot or flaming shortening.

Classic Crisco® Pie Crust

2 cups all-purpose flour
3/4 teaspoon salt
3/4 cup well-chilled Crisco All-Vegetable Shortening
4 to 8 tablespoons ice cold water

BLEND flour and salt in large bowl. Cut in shortening until mixture resembles coarse crumbs form. Stir in enough water with hands to form a dough.

DIVIDE dough in half. Shape into two disks.

ROLL out each disk 2 inches larger than the pie pan. Fill crust according to recipe directions.

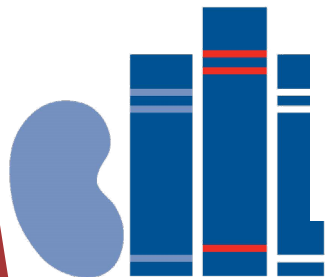
Makes 2 (9-inch) single crusts or 1 (18-inch) double crust.

How To Substitute Crisco Shortening For Butter Or Margarine

1 cup Crisco Shortening = 1 cup Butter or Margarine

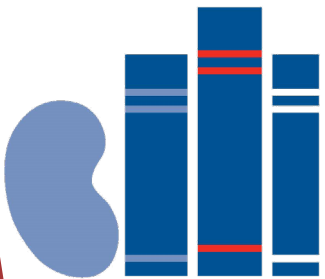
Not intended for use as a spread.

GLUTEN FREE



Hablemos de las Grasas Monoinsaturadas

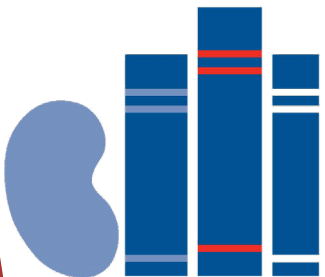
- ▶ Son de beneficio para el corazón
- ▶ Aceites ricos en estas grasas aportan vitamina E
- ▶ Pueden disminuir el colesterol LDL



Grasas Monoinsaturadas

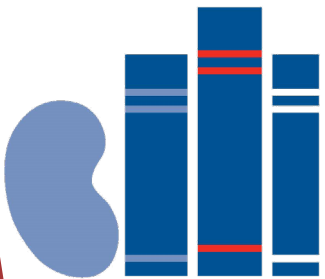
- ▶ Aceites: oliva, canola, maní, cártamo (safflower) y sésamo
- ▶ Aguacate o palta (2 Cdas = 145 mg potasio)
- ▶ Mantequilla de maní
- ▶ Nueces
- ▶ Semillas

1 onza 4-5 veces/semana



Hablemos de las Grasas Poliinsaturadas

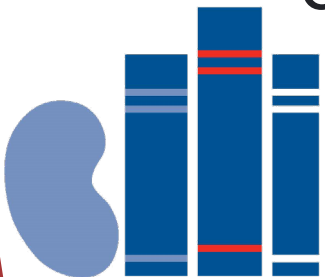
- ▶ Son de beneficio para el corazón
- ▶ Incluyen las grasas esenciales Omega-3 y Omega-6
- ▶ Pueden disminuir el colesterol LDL



Grasas Poliinsaturadas

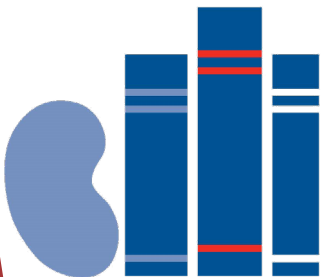
- ▶ Salmón
- ▶ Trucha
- ▶ Arenque
- ▶ Caballa
- ▶ Sardinas
- ▶ Atún
- ▶ Nuez inglesa
- ▶ Semillas de lino
- ▶ Semillas de chia
- ▶ Semillas de girasol
- ▶ Soya
- ... y sus aceites

Comer 2 veces/semana



Suplementos de Omega-3

- ▶ Consultar con médico si toma medicamentos para licuar la sangre
- ▶ KDOQI 2020
 - ▶ Estadios 3-5: ~ 2 g/d para bajar triglicéridos (2C)
 - ▶ Hemodiálisis: 1.3-4 g/d para bajar triglicéridos y colesterol LDL (2C) y subir HDL (2D)
 - ▶ Peritoneal: 1.3-4 g/d para mejorar lípidos (Opinión)

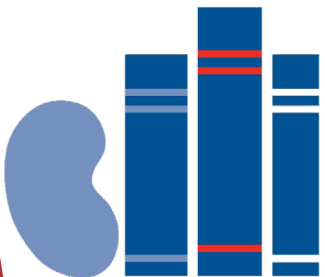


Usando Aceites

- ▶ Saltear
- ▶ Hornear
- ▶ Marinados
- ▶ Aderezos
- ▶ Salsas

1 cucharadita =
50 calorías

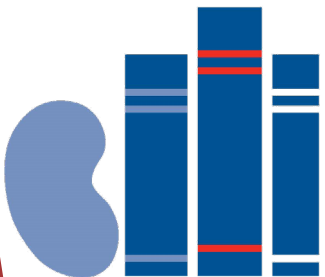
1 Cucharada =
150 calorías



Usando Aceites para cocinar

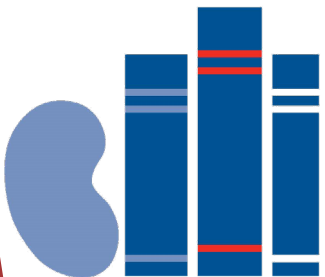
Altos en estabilidad oxidativa: forman menos compuestos dañinos cuando se calienta

- ▶ Oliva extra virgen
- ▶ Aguacate o palta
- ▶ Maní
- ▶ Semillas de uva (sabor neutral)



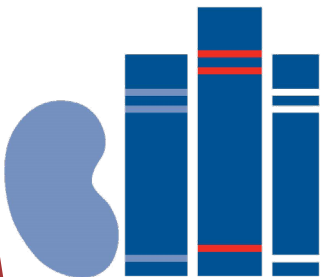
Puntos de práctica

- ▶ Conoce tus niveles de colesterol y triglicéridos
- ▶ Lee la etiqueta nutricional
- ▶ Escoge proteínas animales magras, productos lácteos bajos en grasa
- ▶ Escoge menos productos procesados y comidas fuera de la casa



Puntos de práctica

- ▶ Incluye grasas saludables: aceites, nueces, semillas, pescados
- ▶ Añadir legumbres: ↓ colesterol LDL
- ▶ Evita el exceso de sodio y azúcares
- ▶ Mantén tus niveles de calcio, fósforo y PTH adecuados
- ▶ Evita el exceso de líquido si necesitas



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/patientcitizens

Twitter: @DPCeCenter

LinkedIn: www.linkedin.com/company/dpcedcenter

Instagram: @patientcitizens

