

Fibra: Tu Aliada en el Cuidado Renal

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: <https://www.facebook.com/patientcitizens>

Twitter: <https://www.twitter.com/DPCEdCenter>

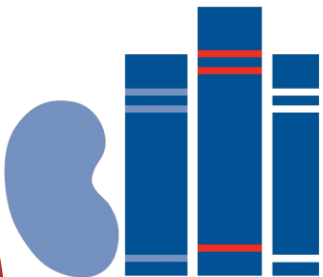
Instagram: <https://www.instagram.com/patientcitizens>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/dpcedcenter>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/DialysisPatients>

Bienvenido

- Gracias por participar de la clase de DPC Education Center para aprender sobre la importancia de la fibra como parte de la dieta 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>

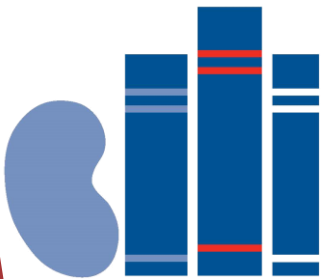


IG @nutricionrenalpr
FB @menutritionpr



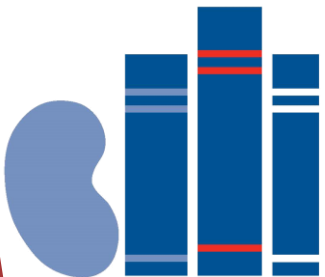
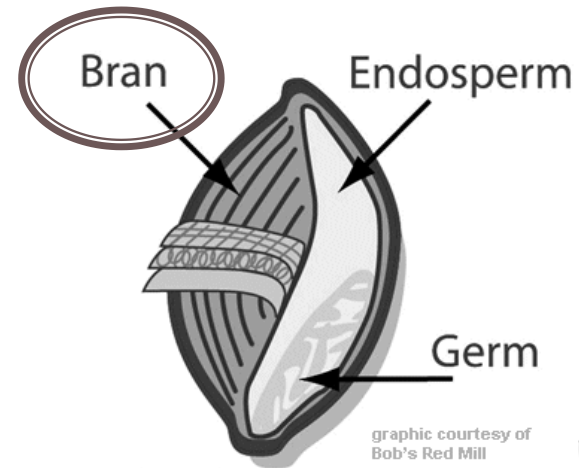
Objetivos

- ▶ Explicar los beneficios de la fibra
- ▶ Ingesta diaria recomendada de fibra para adultos
- ▶ Alimentos ricos en fibra como parte de la dieta renal



¿Qué es la fibra?

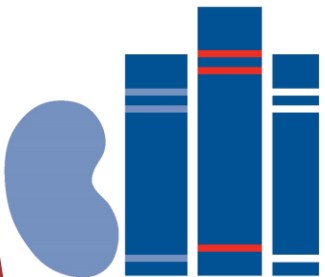
- ▶ Sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal
- ▶ No se digiere ni se absorbe
- ▶ Es parte del salvado del grano



Beneficios de la fibra

Población en general

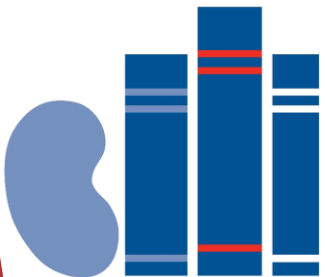
- ▶ Modula el microbiota
- ▶ Mejora el transito gastrointestinal
- ▶ Disminuye el apetito (aumenta sensación de llenura)
- ▶ Retrasa el vaciamiento gástrico
- ▶ Disminuye el pico de glucosa en sangre después de comer
- ▶ Reduce el colesterol (beta-glucano y psilio)



Beneficios de la fibra

Población renal

- ▶ Disminuye urea y creatinina
- ▶ Mayor supervivencia (ERC 3-5, HD y PD)
 - ▶ ERC 3-5: cada aumento de 10 g/día resultó en el 19% reducción en mortalidad
 - ▶ HD: menor riesgo de muerte cardiovascular
 - ▶ PD: 13% menos muertes por cualquier causa



Beneficios de la fibra

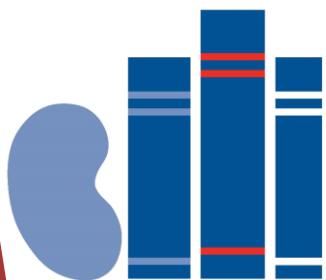
Población renal



Disminuye toxinas urémicas



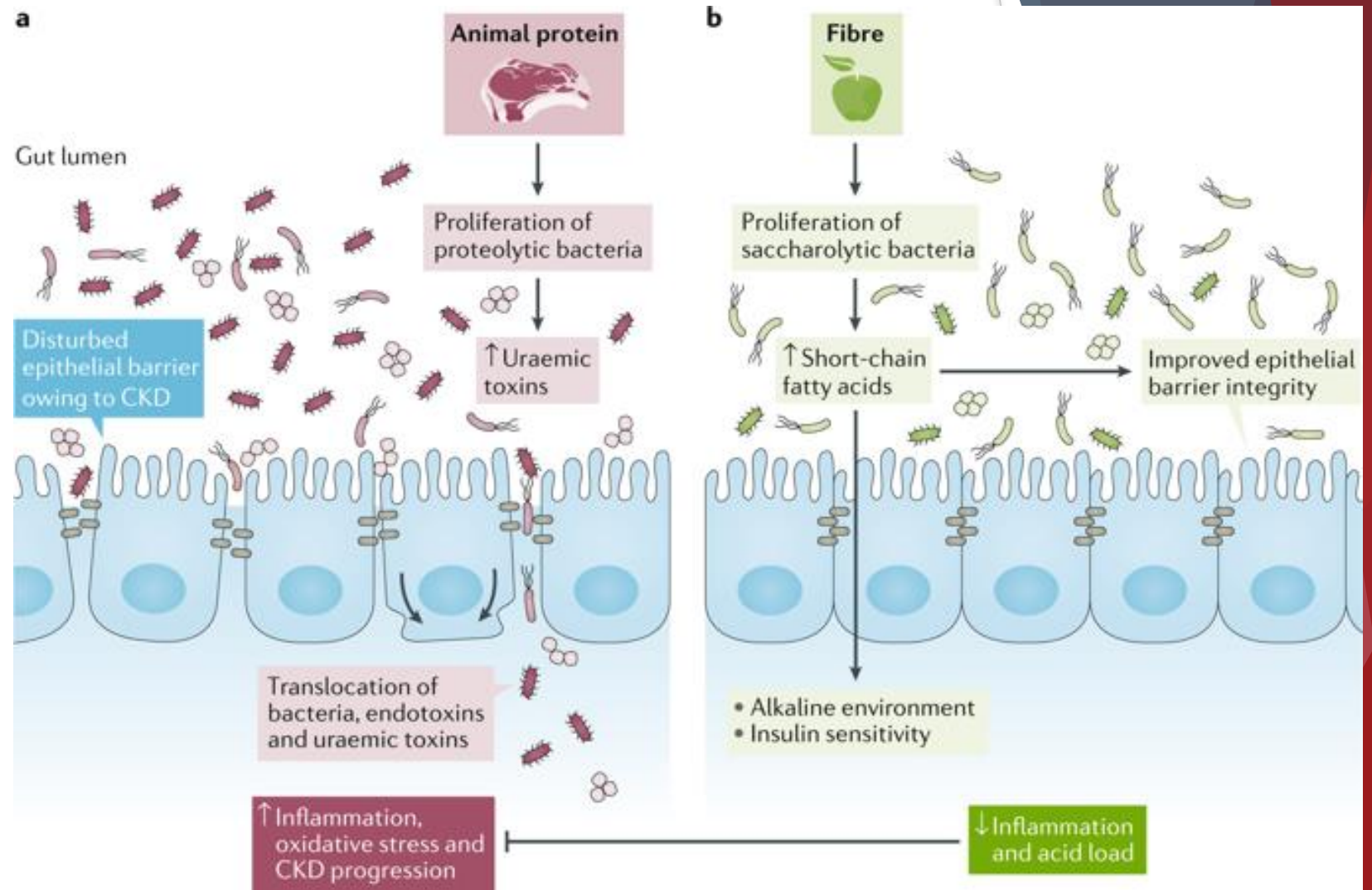
Disminuye inflamación y stress oxidativo



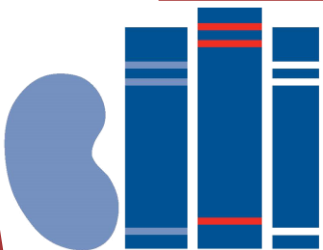
indoxyl sulfate

p-cresyl sulfate

trimethylamine N-oxide (TMAO)



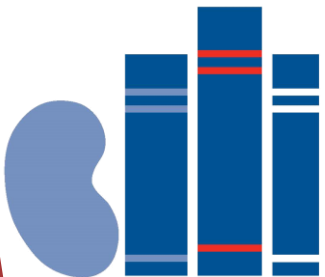
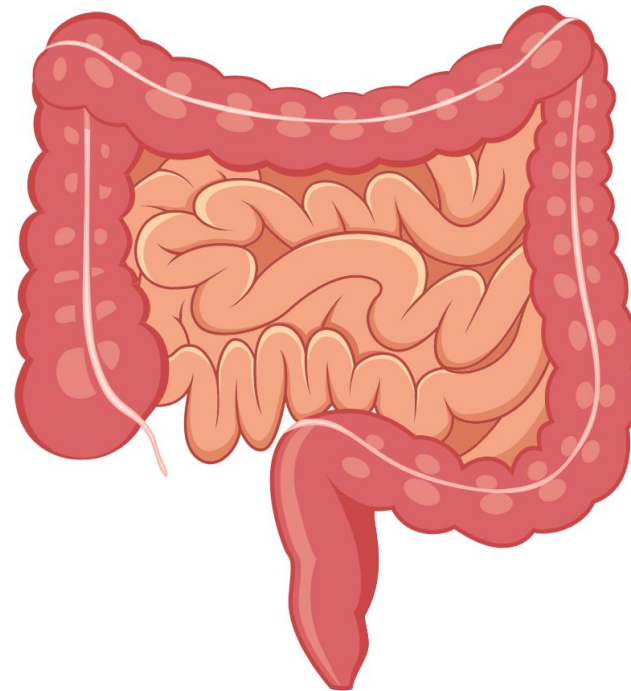
Carrero, J. J. et al. (2020). Plant-based diets to manage the risks and complications of chronic kidney disease. *Nature reviews. Nephrology*, 16(9), 525–542.



Beneficios de la fibra

Población renal

- ▶ Aumenta excreción de potasio



¿Cuánto potasio absorbe tu cuerpo?

Plantas

50-60%



Animales

70-90%

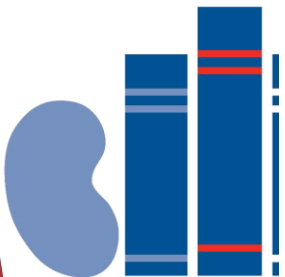


Aditivos

90%

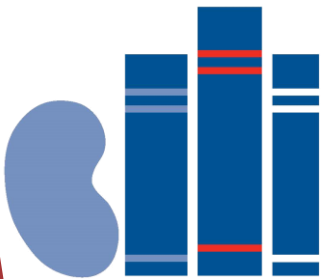


@nutricionrenalpr



Si necesitas una restricción de potasio

- ▶ “... deben recomendar frutas, vegetales (o verduras) y otros alimentos bajos en potasio que aún contengan niveles más altos de fibra y otros micronutrientes.”
KDOQI 2020



Frutas y Vegetales

ERC 1-4: aumentar el consumo de frutas y vegetales puede disminuir **peso corporal, presión arterial y producción neta de ácido (2C)**.

Manejo dietario de la producción neta de ácido

ERC 1-4: aumentar ingesta de frutas y vegetales (2C) para retrasar la disminución de la función renal residual.

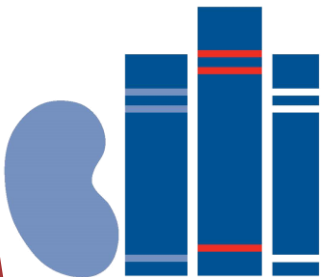
Dieta Mediterránea

- ERC 1-5: una dieta Mediterránea puede mejorar los niveles de lípidos en sangre (2C).



Dieta Mediterránea

| Grupo de Alimento | Recomendación |
|---|---|
| Cereales integrales, vegetales (o verduras), frutas, semillas, aceite de oliva, habichuelas (o frijoles), nueces (o frutos secos) | Basar cada comida en estos alimentos |
| Pescado, mariscos | Por lo menos, 2 veces a la semana |
| Aves, huevo, yogur, queso | Comer en moderación diario a semanal |
| Carnes y postres | Menos frecuente que los otros alimentos |



Clegg, D. J., & Hill Gallant, K. M. (2019). Plant-Based Diets in CKD. *Clinical journal of the American Society of Nephrology : CJASN*, 14(1), 141–143.

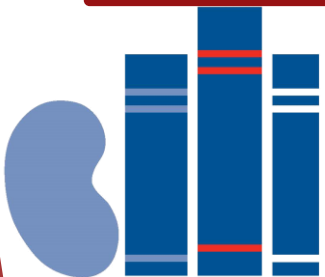
Recomendación Diaria de Fibra

Mujeres

- 19-50 años: 25 gramos al día
- 50+ años: 21 gramos al día

Hombres

- 19-50 años: 38 gramos al día
- 50+ años: 30 gramos al día



Recomendación Diaria de Fibra

Población Renal

Academia de Nutrición y Dietética (2014)

- 25-35 g/día

National Kidney Foundation (2015)

- ERC: 20-30 g/día
- Diálisis: 20-25 g/día

PLADO (2020)

- ERC: por lo menos, 25-30 g/día



Etiqueta Nutricional

- Buena fuente: 3-4 gramos
- Alto: 5 gramos o más



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

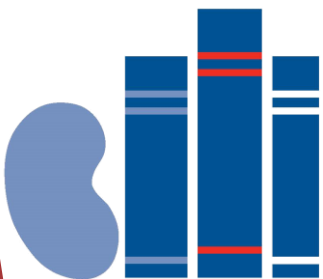
Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

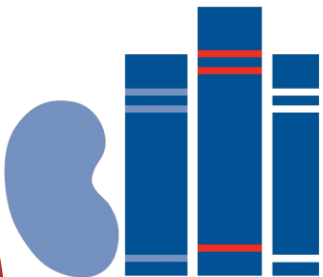
Potassium 235mg 6%

* 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.



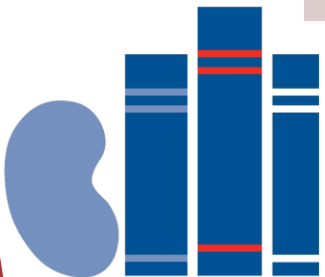
Alimentos altos en fibra y con menos de 200 mg de potasio

| Farináceo | Fibra (g) |
|---------------------------------|-----------|
| 2/3 taza Bulgur | 5.4 |
| 2/3 taza Farro | 4.2 |
| ½ taza Hojuelas de avena, cruda | 4.1 |
| 2/3 taza Pasta integral | 3.6 |
| 3 tazas Palomitas de maíz | 3.5 |
| 2/3 taza Mijo | 3.1 |



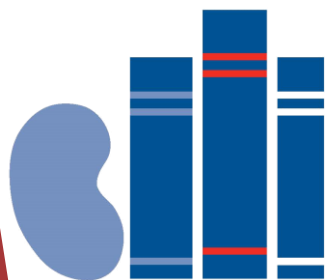
Alimentos altos en fibra y con menos de 200 mg de potasio

| Proteína vegetal | Fibra (g) |
|-------------------------|-----------|
| ¼ taza Semillas de Chia | 13.8 |
| ½ taza Garbanzos | 5.2 |
| ¼ taza Almendras | 4 |
| ½ taza Guisantes verdes | 3.6 |
| ¼ taza Hummus | 3.4 |
| ¼ taza Pecanas | 3 |
| ¼ taza Avellanas | 3 |



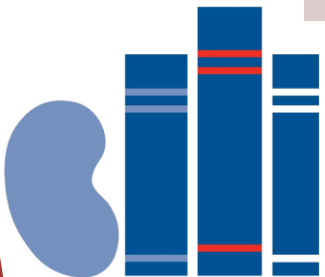
Alimentos altos en fibra y con menos de 200 mg de potasio

| Vegetales o Verduras | Fibra (g) |
|----------------------------|-----------|
| ½ taza Habichuelas tiernas | 2 |
| ½ taza Quimbombó | 2 |
| 1 taza Repollo crudo | 2 |
| ½ taza Zanahoria rallada | 1.5 |
| ½ taza Coliflor cocida | 1.4 |
| ½ taza Berenjena cocida | 1.2 |



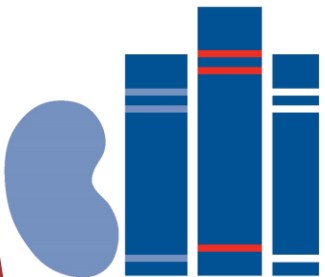
Alimentos altos en fibra y con menos de 200 mg de potasio

| Frutas | Fibra (g) |
|-----------------------------|-----------|
| 1 Pera pequeña | 4.7 |
| ½ taza Frambuesas | 4 |
| ½ taza Moras negras | 3.8 |
| Manzana con piel, 1 pequeña | 3.6 |
| ½ taza Cerezas | 1.6 |
| ½ taza Fresas, en mitades | 1.5 |
| 1 Mandarina pequeña | 1.4 |



Puntos de práctica

- ▶ Añade fibra gradualmente
- ▶ Toma suficiente agua
- ▶ Añade 1 fruta y 1 vegetal a cada comida
- ▶ Prueba 1 farináceo nuevo cada vez que vayas al supermercado
- ▶ Busca recetas para incluir estos alimentos nuevos a tu alimentación
- ▶ Añade más habichuelas o frijoles, nueces y semillas a tu semana



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: <https://www.facebook.com/patientcitizens>

Twitter: <https://www.twitter.com/DPCedCenter>

Instagram: <https://www.instagram.com/patientcitizens>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/dpcedcenter>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/DialysisPatients>

