

Enfermedad Renal y Dieta Saludable

Soraya Valencia, MS, RD, LDN

Renal Dietitian

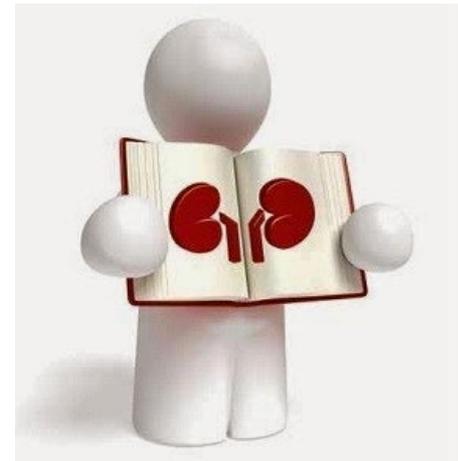


Los Riñones



Función de los Riñones

- Los riñones sanos limpian la sangre eliminando el exceso de líquido, minerales y desechos.
- También producen hormonas que mantienen huesos fuertes y sangre sana.



Qué es la Enfermedad Renal?

- Si los riñones están lesionados, no funcionan correctamente.
- Pueden acumularse desechos peligrosos en el organismo.
- Puede elevarse la presión arterial.
- Su cuerpo puede retener el exceso de líquidos y no producir suficientes glóbulos rojos.
- Los glóbulos rojos transportan oxígeno a los tejidos.

Causas de la Enfermedad Renal

- La diabetes.
- Alta presión o hipertensión arterial.
- Defectos de nacimiento (anomalías congénitas) de los riñones (como la poliquistosis renal).
- Infección y cálculos renales.
- Algunos medicamentos como calmantes del dolor (analgésicos) y fármacos para el cáncer.

Enfermedad Renal Crónica

Etapas 1-4

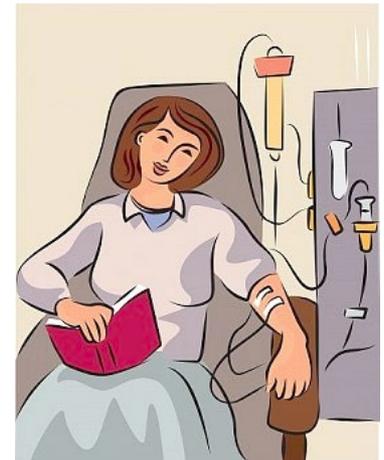
“Pérdida lenta de de la función de los riñones con el tiempo”

- La enfermedad renal crónica empeora lentamente durante meses o años.
- Es posible que no se note ningún síntoma durante algún tiempo.
- La pérdida de la función puede ser tan lenta que no presentará síntomas hasta que los riñones casi hayan dejado de trabajar.

Enfermedad Renal Terminal

Etapa 5

- En esta etapa los riñones ya dejan de funcionar.
- Los riñones ya no tienen la capacidad de eliminar suficientes desechos y el exceso de líquido del cuerpo.
- En esta etapa terminal se necesita diálisis o un trasplante de riñón.



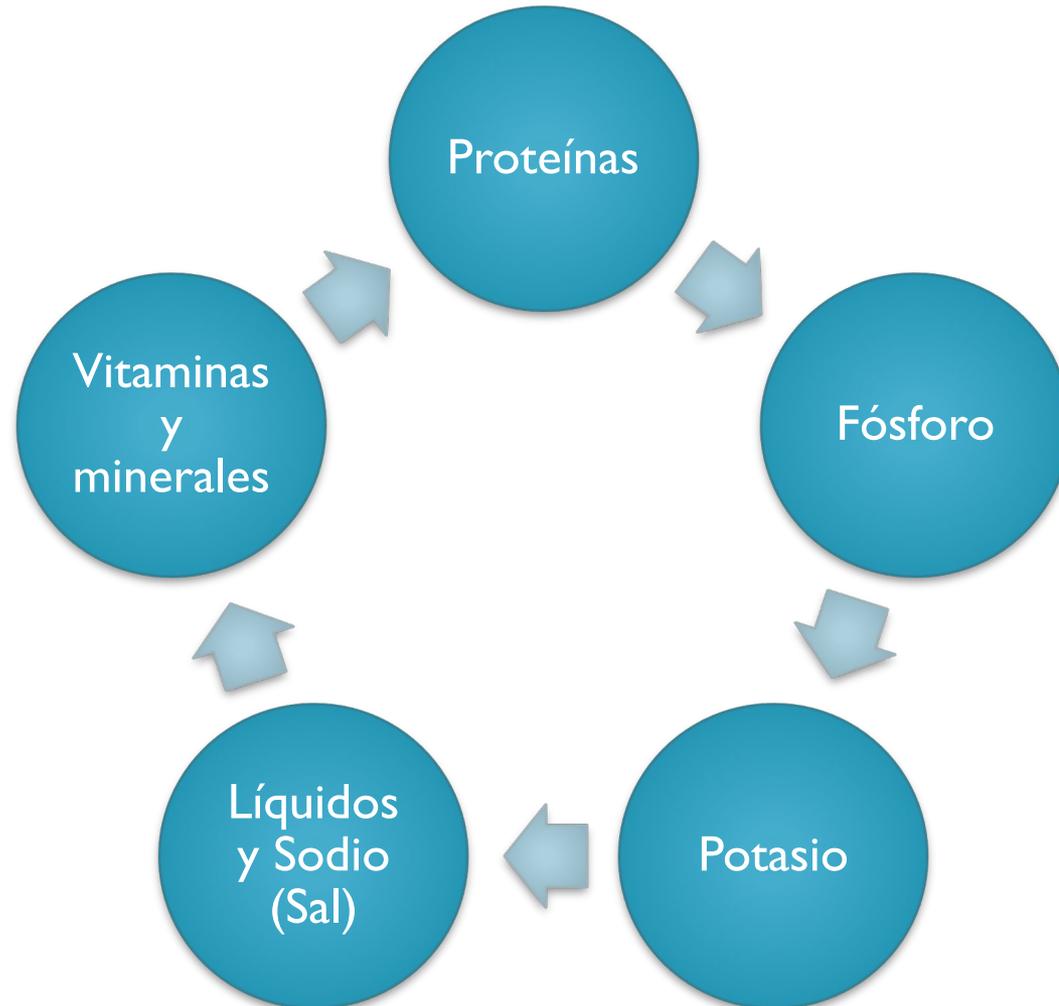
Enfermedad Renal y Dieta Saludable

Cuídate de lo que comes y bebes!

Consume suficientes calorías y nutrientes



Guía de Nutrición Saludable



Dieta Saludable Durante Las Etapas 1-4 (Enfermedad Renal Crónica)

- Proteínas: Controlar las proteínas para prevenir mas daño a los riñones.
- Limitar/evitar alimentos altos en fósforo y potasio.
- Limitar los líquidos y el sodio.

Importante !!

“Su médico le dirá si necesita limitar la cantidad de proteínas que consume por día basado en la etapa de su enfermedad renal”

Dieta Saludable Durante la Etapa 5 (Etapa Terminal)

Dieta para pacientes en diálisis

- Aumentar las proteínas
- Limitar/evitar alimentos altos en fósforo
- Limitar/evitar alimentos altos en potasio
- Limite en consumo de líquidos
- Atención con su sodio
- Vitaminas y minerales

Qué Papel desempeña la Proteína

- La proteína le ayuda a mantener la masa muscular y reparar los tejidos.
- Ayuda a combatir infecciones.
- Se recupera mas rápido después de una cirugía.
- Es importante comer proteínas de alta calidad por que producen menos desechos como la urea.

Proteínas



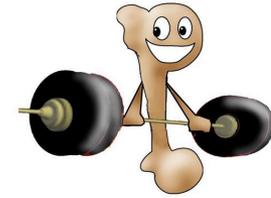
Primero la Proteína!

- Si esta recibiendo diálisis debe de comer más proteína porque pierde amino ácidos durante cada tratamiento.
- Incluya proteína en cada comida y bocadillo.
- Así recupera fuerzas y energía.
- Elija proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras saludables.
- Intente consumir de 7 a 9 onzas por día.

Alimentos Altos en Proteína



Fósforo



- El fósforo ayuda a mantener huesos resistentes y corazón sano.
- Un alto nivel de este mineral puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos y debilitar los huesos.
- Mucho fósforo en la sangre puede causar calcificación y hay comezón en la piel.
- 800-1000mg/día



Alimentos Altos en Fósforo

- Queso
- Leche, yogur, chocolate
- Cola, cerveza
- Frijoles, arvejas, lentejas
- Nueces, mantequilla de maní
- Comidas procesadas
- Granos integrales, maíz
- Limite las tortillas



Alimentos con menos contenido de Fósforo

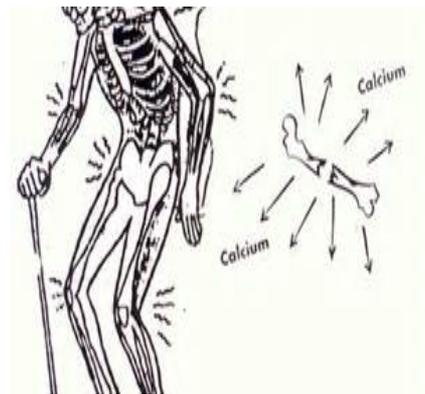


- Queso crema
- Leche de almendras, de arroz
- Palomitas de maíz (sin sal), pan blanco
- Cereales (sin frutos secos, coco, salvado)
- ½ taza de leche
- ½ taza de frijoles
- Ejotes, lechuga, zanahorias
- Sodas claras (7 up), jugo de manzana
- Paletas



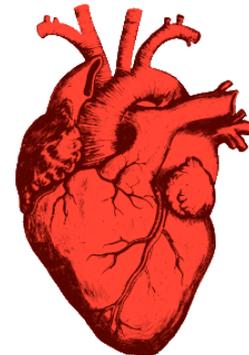
Calcio

- El calcio ayuda a fortalecer los huesos.
- La mayoría de alimentos altos en calcio también tienen fósforo.
- El médico le recomendará calcio sin fósforo para ayudar a mantener los niveles de calcio.
- Ligantes de fósforo.



Potasio

- El potasio es un mineral que en un nivel normal ayuda a mantener el ritmo de su corazón.
- Un exceso de potasio puede detener su corazón.
- EL potasio se encuentra en muchas frutas, verduras y en la leche.
- 2-3g/día



Alimentos altos en Potasio

- Aguacates
- Plátanos y bananos
- Melones
- Nectarinas
- Naranja/jugo de naranja
- Papas
- Substitutos de sal
- Espinacas
- Tomates



Alimentos bajos en Potasio

- Manzanas
- Cerezas
- Uvas
- Durazno pequeño
- Piña
- Limones
- Pimientos, cebolla, col
- Ejotes, zanahorias



Sodio (Sal)

- Mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos.
- Los riñones saludables controlan el sodio. Si los riñones no funcionan, el sodio y los líquidos se acumulan en el cuerpo.
- 1-3g/día



Evitar Alimentos Altos en Sodio

- Tocino, mortadela
- Tiras de carne seca, carne de res curada, hot dogs, embutidos
- Salchichas, queso, sopa enlatada
- Platos preparados congelados
- Papas fritas saladas, nueces saladas
- Encurtidos y aceitunas, sal de ajo
- Aderezos (salsa de soya)



Atención con su Sodio

En vez de sodio usar:

- Hierbas, especias,
- Mrs dash, ajo

“Los alimentos altos en sodio le causarán mucha sed y afectan su presión arterial”



Líquidos



- La cantidad adecuada de líquidos es diferente en cada persona.
- Por lo general no mas de un litro por día (32 onzas o 4 tazas).
- Use pequeños vasos o tazas.
- Beba solamente cuando tenga sed y no por costumbre.
- Controle su peso a diario.



Vitaminas and Minerales

- Las vitaminas y minerales a veces se necesitan.
- El médico le recomendará ya que algunas vitaminas pueden ser perjudiciales.
- Utilice solamente las vitaminas recomendadas por su médico
- El hierro y la vitamina D son individualizadas.



Diabetes y Dieta Renal



- Una dieta balanceada
- Monitorear el azúcar en la sangre
- Tomar la medicina
- Evitar dulces, jugos concentrados, galletas dulces, donuts, helados, pan dulce.



Leer las etiquetas



Ingredients: Dehydrated Potatoes, Modified Food Starch, Corn Oil, Sugar, Salt, Soy Lecithin, Leavening (Monocalcium Phosphate and Sodium Bicarbonate), and Dextrose.
No Preservatives.

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz. (28g/About 10 crisps)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 200mg **8%**

Total Carbohydrate 21g **7%**

Dietary Fiber 2g **6%**

Sugars 2g

Protein 2g

Vitamin A 0% • Vitamin C 6%

Calcium 4% • Iron 0%

Thiamin 4% • Niacin 6%

Vitamin B₆ 4% • Phosphorus 8%

Zinc 2%

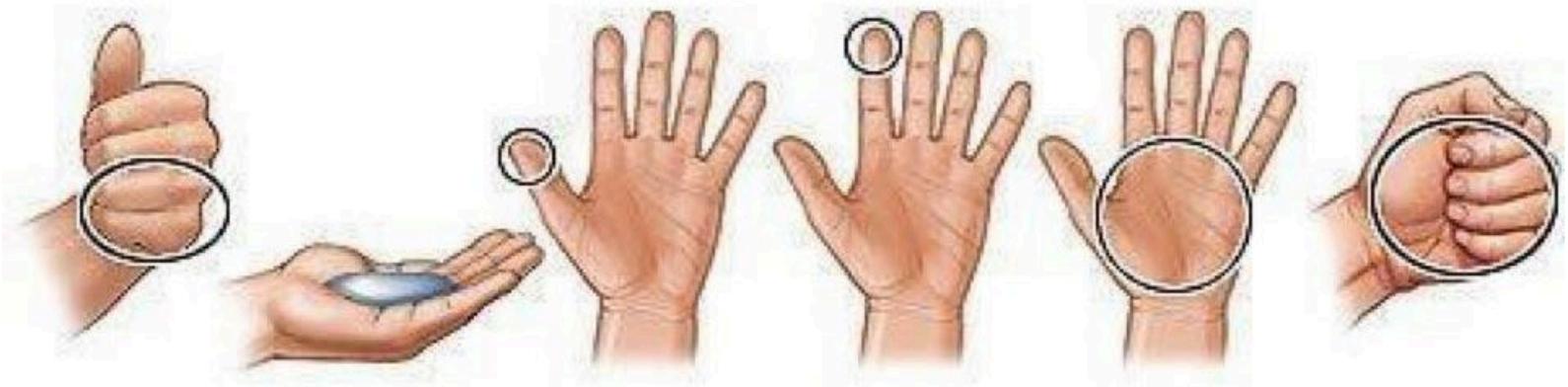
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Porciones (tamaño)



1/2 cup	1 oz	1 Tbsp	1 tsp	3 oz	1 cup
---------	------	--------	-------	------	-------

Las Porciones De Los Alimentos Están En Tus Manos

TU SALUD !!!

Ejemplo de un Menú

Desayuno

- Cereales con $\frac{1}{2}$ taza de leche
- Pan blanco o bagel
- huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de arándano o manzana
- $\frac{1}{2}$ taza de café o te descafeinado

Ejemplo de un Menú

Almuerzo

- 2 onzas de pavo, atún o carne de res
- Lechuga
- ½ taza de frutas
- Limonada o bebida sin cola

Ejemplo de un Menú

Cena

- 3-4 onzas de carne magra, ave o pescado
- 1 taza de arroz o pasta
- ½ taza de judías verdes (ejotes)
- Pequeña ensalada verde con aderezo “ranch”
- Panecillo o pan con margarina
- ½ taza de café o te descafeinado, agua o jugo de manzana

Ejercicio



- Haga ejercicio regularmente
- El mantenerse activo puede ayudarle a sentirse mejor y tener mas energía.

Consejo del día

“Coma adecuadamente y haga ejercicio para sentirse bien”!



Gracias
Preguntas?

Referencias

- Nutrición and CKD stage I-4. <https://www.kidney.org/>
- Enfermedad Renal Crónica. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000471.htm>
- Enfermedad Renal. <http://www.kidneyfund.org/>
- Eating well. <https://www.freseniuskidneycare.com/eating-well>.
- Como Leer la etiqueta de alimentos. NIH. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-communication-programs/nkdep/espanol/a-z/leer-etiqueta-alimentos/Pages/leer-etiqueta-alimentos.aspx>