

► IRC.....1



► ¡AGUA!.....2



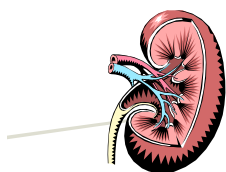
► CALCIO.....2

○ NUMERO | ○ VOLUMEN | ○ Julio 2009  
2 | 4



# noticias Nutricionales

## ¡EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN “PEQUEÑOS BOCADOS”!



## Nutrición y la Insuficiencia Renal Crónica



La Insuficiencia Renal Crónica (IRC) afecta una de cada nueve personas en los Estados Unidos. Las enfermedades que ocasionan IRC son la diabetes y la alta presión.

La IRC se divide en 5 etapas. La etapa final (enfermedad renal terminal) generalmente requiere tratamiento con diálisis ó transplante de riñón. La dieta requerida con la IRC con diálisis es diferente.

### Nutrición Durante Las Etapas 1-4 de la IRC (antes de diálisis ó transplante)

Cuando se determina que se tiene IRC, el gol es prevenir que el funcionamiento de los riñones no se siga deteriorando.

En pocas palabras:

- Minimice el consumo de productos lácteos a una porción diaria (una taza de leche de 8 onzas /yogurt ó 1 onza de queso)
- Seis porciones de frutas y verduras por día (1 porción = 1 taza)
- No más de 2000mg (2 g) - 3000mg (3g) de sodio por día
- No más de 2000mg (2 g) de potasio por día
- Evite los alimentos con alto contenido de fósforo

### **La Proteína**

La proteína es importante para el cuerpo pero demasiada proteína puede ocasionar más desechos en la sangre y hacer que los riñones tengan que trabajar extra para removerlos del organismo. En las etapas 1-4, se puede consumir entre .53-.59 onzas de proteína por cada libra de peso. Por ejemplo si su peso es 100 libras, el límite de proteína por día es de 5.3-5.9 onzas. Si usted está en diálisis, su

cuerpo requiere más proteína. Esto es para compensar la pérdida de proteína durante el proceso de diálisis. Su doctor ó dietista determinaran la cantidad de proteína necesaria para su peso.

### **La Sal**

¡Deshágase del salero y asegúrese de leer las etiquetas nutricionales! Algo para tener en mente es: si el producto contiene más miligramos de sodio que calorías quiere decir que contiene DEMASIADA sal. Evite los alimentos salados como la salsa de soja, la sal de ajo y los alimentos conservados, envasados y procesados.

### **El Calcio y El Fósforo**

Calcio es importante para mantener los huesos sanos y fuertes. Pero muchos de los alimentos que contienen calcio también contienen mucho fósforo. Los riñones de la gente que sufre la IRC no pueden remover el exceso de fósforo. Gran cantidad de fósforo en la sangre hace picar la piel, y peor, remueve el calcio de los huesos. Algunos de los alimentos con alto contenido de fósforo son los productos lácteos (leche, queso, y yogurt), frijoles secos, chícharos y lentejas, nueces y manteca de maní y las sodas de color oscuro. Para ingerir el calcio necesario, pruebe usando productos sustitutos de la leche. Su doctor puede también recetarle el calcio con las píldoras de la vitamina D.

### **El Potasio**

Los músculos necesitan potasio para funcionar correctamente (¡Especialmente el corazón!). Pero demasiado ó poco potasio puede causarle problemas. La cantidad que usted necesita depende en qué etapa de la insuficiencia renal se encuentra y qué medicinas está tomando. Pregúntele a su doctor cual es la cantidad correcta para usted. En la primera etapa de la IRC, no necesitará monitorear el potasio. Pero en las etapas finales, lo necesita mantener en menos de 2000mg (2g). Una vez que se está en una dieta baja en potasio, evite los alimentos tales como pescados conservados, carnes, albaricoques secos, plátanos, aguacates, naranjas, patatas, tomates, espinaca y habas.

### **El Agua**

El consumo de demasiada agua ó líquidos puede ser un problema para la gente con el estado avanzado de la IRC. En la primera etapa, muchos fluidos no es un problema. Pregúntele a su doctor para saber exactamente cuánto líquido necesita.

El mejor consejo es mantener una dieta sana y leer las etiquetas nutricionales de los productos que consume. De esa manera usted podrá controlar la progresión de la IRC y de sus efectos. Recuerde que el propósito de este artículo es solamente ofrecer educación general y no substituye el consejo de su médico.

Información obtenida de la National Kidney Foundation



**¡Manténgase hidratado para una mejor salud!**

Mantenerse hidratado es más fácil de lo que usted cree. Si tiene sed, probablemente ya esté deshidratado. La deshidratación ocurre comúnmente en los atletas, la gente enferma con la gripe ó con diarrea, la gente que pasa mucho tiempo en un clima caluroso y la gente que no toma suficiente líquidos.

**Los Signos de la Deshidratación**

Sí usted tiene uno de estos síntomas, podría estar deshidratado:

- Orín oscuro
- Estreñimiento
- Dolor de cabeza ó mareos durante el día
- Problemas manteniendo la temperatura del cuerpo
- Piel seca que no se retracta rápidamente después de ser pellizcada
- Cálculos ó infecciones en la vejiga

**¿Cuánta agua debe beber?**

Debe beber cerca de 8-12 tazas (8 onzas) por día.

Podría necesitar más si:

- Hace ejercicio
- El tiempo esta caluroso
- Consume una dieta alta en fibra (la fibra soluble necesita mucha agua)
- Quiere bajar de peso
- En un lugar con una corriente de aire caliente, como en un avión ó en una oficina
- Pasa la mayor cantidad de su tiempo adentro ó sin aire fresco
- Tiene fiebre, vómitos, diarrea – necesitan mucha agua

**Ideas para tener suficiente agua disponible**

- Mantenga agua cerca todo el tiempo; cargue una botella de agua con usted en su trabajo ó cuando ó fuera de su casa
- Tome *antes* de las comidas – después de comer se puede sentir muy lleno y no tomarla
- Limite los líquidos que lo deshidratan como las bebidas que contienen cafeína (café, té negro ó colas)

**El agua es importante, ¡pero no beba demasiado!**

Para evitar tomar de más:

- Siga las instrucciones de su doctor ó dietista si tiene problemas renales, adrenales ó toma diuréticos
- ¡No tome toda el agua junta! Sepárela en pequeñas porciones durante todo el día, especialmente si usted es un atleta.

**Cáncer de Próstata:**

**¡Reduzca el riesgo!**



- Los hombres deben hacerse el examen de la próstata cada año después de los 40 años
- ¡Coma sano! Una dieta alta en fibra, frutas, verduras, baja en grasa y carne roja reduce el riesgo
- Manténgase en un buen peso – la obesidad lo pone en un alto riesgo de contraer cáncer de próstata y otras enfermedades
- Haga ejercicio
- No fume
- Tome alcohol en moderación
- Limite la cafeína
- Tome suficiente agua



**¿CONSUME SUFICIENTE CALCIO?**

El calcio ayuda con el desarrollo de los huesos cuando se está creciendo y los mantiene fuertes cuando se es adulto. El calcio es también importante para el movimiento de los músculos y sin él nuestros corazones no podrían funcionar. Desafortunadamente, mucha gente no consume suficiente calcio y el que está presente en los huesos es sacrificado para hacer funcionar el corazón. Por esto, la osteoporosis y los huesos débiles son unos de los problemas más grandes que preocupan a la salud pública.

El mejor calcio se encuentra en los alimentos. Es mucho más fácil de lo que parece consumir entre 1,000mg a 1,200mg de calcio que se necesitan. Estos son algunos de los alimentos más comunes que contienen calcio:

**Fuentes Excelentes de Calcio**

| Alimento   | Tamaño de la Porción | Calcio     |
|--|----------------------|------------|
| <b>Productos Lácteos:</b> Leche, Yogurt, Queso                                     | 1 taza (8 onzas)     | 250-450mg  |
| <b>Verduras Verdes:</b> Coles, Espinaca  | 1 taza               | 250-350mg  |
| <b>Frutas:</b> Naranjas  | 1 (tamaño mediano)   | 53mg       |
| <b>Frijoles &amp; Chícharos:</b> Queso de Soja, Chícharos Verdes, Frijoles Blancos | 1/2 taza             | 100-250mg  |
| <b>Pescado:</b> Salmón, Sardinas, Anchoas  | 3 onzas              | 180-325mg  |
| Cereales Fortificados con Calcio   | 1 onza               | 236-1043mg |
| Jugo de Naranja Fortificado con Calcio   | 8 onzas              | 300mg      |
| Melazas  | 1 cucharada          | 172mg      |
| Tortillas de Maíz  | 3 (tamaño mediano)   | 80mg       |
| Almendras  | 1/2 taza             | 162mg      |

**¡No se Olvide de la Vitamina D!**

La vitamina D es necesaria para ayudar a nuestros cuerpos a utilizar el calcio. Nuestros cuerpos pueden hacer su propia vitamina D con la luz del sol (20 minutos al día es suficiente). La vitamina D se puede encontrar también en el pescado (salmón, atún y caballa), la yema del huevo y los hongos.