



KIDNEYS R US

BOLETIN

COMIDAS PARA LAS FIESTAS PARA PACIENTES QUE RECIBEN DIÁLISIS

Por Ellen Cottone, MS, RD

La temporada de fiestas se acerca rápidamente. Muchas personas esperan de esta temporada con alegría, anticipando buenos momentos en familia e amistades al igual que el placer de disfrutar de comidas deliciosas. Sin embargo, para los pacientes que reciben diálisis este período a menudo viene acompañado de ansiedad, confusión y de la pregunta: “¿Cómo podré respetar mi dieta y disfrutar de mis comidas favoritas durante estas fiestas?”. Aquí le presentamos algunas buenas selecciones de comidas, acompañadas con consejos para controlar el potasio, el fósforo, la sal y los líquidos en sus próximas festividades.

Potasio

- Trate de elegir más alimentos bajos en potasio y sólo porciones pequeñas de alimentos ricos en potasio, como pastel de calabaza, pastel de pacanas, pastel de carne picada, ñames, camotes, papas, nueces, chocolate, zapallo, pan de jengibre y frutas secas.
- Si está planeando comer una comida rica en potasio durante su cena, no coma ningún otro alimento rico en potasio hasta que haya recibido diálisis nuevamente.
- Reduzca el contenido de potasio en las papas:
 - ⇒ Pele las papas y córtelas en trozos pequeños.
 - ⇒ Sumérlas en gran cantidad de agua (5 tazas de agua para 1 taza de papas) al menos por 4 horas o déjelas toda la noche.
 - ⇒ Escorra el agua y enjuáguelas.
 - ⇒ Cocínelas en una olla grande de agua hasta que estén blandas.
 - ⇒ Escúrralas y prepárelas.

Fósforo

- Trate de limitar los alimentos ricos en fósforo, como el queso, guiso de habichuelas, macarrones gratinados, nueces, ponche de huevo y helado.
- Lleve siempre con usted sus atrapadores de fosfato.
- Si va a estar comiendo durante un período de tiempo más extenso, reparta sus atrapadores de fosfato. Tome algunos antes de la comida y otros después.
- Si va a comer porciones más grandes que lo habitual, necesitará más atrapadores de fosfato.
- Tome los atrapadores con todos los bocadillos y comidas que contengan fósforo (fosfato).

Platos principales		
Pavo	Filete de costilla	Cerdo asado
Carne de res asada	Pollo	Pescado
Postres		
Pastel de ángel	Nata o crema batida	Tarta de moras
Galletas de azúcar	Tarta de arándanos	Tarta de durazno
Tarta de manzana	Tarta de cerezas	
Acompañantes		
Habichuelas	Arroz	Maíz
Coliflor	Guisantes	Fideos
Vegetales	Relleno casero	
Panes		
Pan blanco	Panecillos	Tortillas de harina
Ensaladas		
Ensalada verde	Salsa de arándanos rojos	Ensalada de col
De gelatina	Ensalada de pasta	



Sodio

- Muchas comidas tradicionales tienen un alto contenido de sodio. Estas comidas incluyen jamón, pavos cocidos en su propio jugo, salsas y aderezos preparados, y carne en conserva.
- Prepare sus propias salsas y aderezos.
- En los cócteles, escoja alimentos que tengan menor contenido de sal, como galletas, pretzels, vegetales crudos o frutas.
- Elimine la sal de las recetas.

Líquidos

- Tenga cuidado con el exceso de líquidos. Unos cuantos vasos de ponche pueden acumularse rápidamente.
- Planifíquese con anticipación. Si sabe que va a estar fuera de su casa y va a beber más, beba menos antes y después de su salida. Controle el aumento de líquidos antes de las fiestas, para que pueda comenzar con su peso seco y no estar sobrecargado de líquidos.
- Cuando coma en un restaurante, pídale al camarero que no le vuelva a llenar su copa.
- Recuerde que la gelatina y la salsa cuentan como líquidos.

Consejos generales

- No salte comidas durante la época de las fiestas. Terminará comiendo más después.
- Lleve bocadillos adecuados con usted cuando vaya a hacer las compras y los preparativos para las fiestas.
- Cuando coma en un restaurante, recuerde en elegir adecuadamente sus de alimentos.
- Hable con su dietista para que le dé sugerencias sobre lo que puede comer en su restaurante favorito.
- Cuando tenga dudas sobre un determinado alimento, mantenga la porción a media taza.

La temporada de las fiestas debe ser un momento agradable para todos. Seguir estas pautas puede hacer que la elección de las comidas adecuadas sea menos estresante para los pacientes que reciben diálisis. Recuerde que puede comer cualquier alimento con moderación. ¡Que disfrute de unas fiestas felices y seguras!

Feliz Temporada de Fiestas - Por Joann Fuchs

Estamos pensando en usted esta época del año,
Deseándole felicidad, gozo y alegría.
Que todos sus días sean cálidos y resplandecientes,
Y que exalten sus noches con las luces de esta temporada.

Disfrute de las deliciosas comidas festivas,
En lo que los regalos y celebración crean ambientes festivos.
Las personas favoritas desempeñan una parte significativa,
Mientras que atesorados ritos acaloran su corazón.

Usted es muy especial para nosotros,
¡Le deseamos una Feliz Temporada de Fiestas!



ÚNASE AL PAC!

El Comité Asesor de Pacientes (PAC, por sus siglas en inglés) de QIRN3 está formado por pacientes que reciben diálisis, pacientes que han recibido trasplantes y familiares de estos pacientes. El comité se reúne una vez cada dos meses para analizar cuestiones relevantes a los pacientes con enfermedad renal en fase terminal. Los miembros del PAC tienen interés genuino por los problemas de calidad de la cuidado, y motivan a otros pacientes a involucrarse en su atención médica. Están dispuestos a compartir habilidades y experiencias con otras personas. Motivamos a que cada centro tenga un representante para el PAC. ¡Hable con su trabajador(a) social para ofrecerse como voluntario!

Llame al número gratuito

1-888-877-8400 para unirse al PAC.

Para Presentar Alguna Querrela con Respecto a su Cuidado de Diálisis Comuníquese con:

QIRN3

Cranbury Gates Office Park

109 South Main Street, Suite 21

Cranbury, NJ 08512

Teléfono: 888-877-8400 (Línea sin Cargos)

Fax: 609-490-0835

Email: qirn3@nw3.esrd.net

Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2018NW00003C, llamado "Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3" (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume toda la responsabilidad por la exactitud y la integridad de las ideas presentadas. Este artículo es un resultado directo del Programa de Mejora de la Calidad de la Atención Médica iniciado por CMS, que ha alentado la identificación de proyectos de mejora de la calidad derivados del análisis de patrones de atención y, por lo tanto, no requirió de financiación especial por parte de este contratista. Se aceptan ideas y aportes para el autor sobre la experiencia en los temas presentados.