

# Diciembre 2013



## Quality Insights Renal Network 3

Servimos a New Jersey, Puerto Rico, y las Islas Virgenes de EE.UU.



# Kidneys R Us

DEL COMITÉ  
ASSESSOR DE PACIENTES DE  
QIRN3

## Diez Consejos Para Llevar Alegría a la Mesa Esta Temporada de Fiestas

Por: Ellen Cottone, MS, RD  
Renal Center of Trenton

La temporada de fiestas, el tiempo de dar regalos, reunirse con la familia, y disfrutar de las comidas favoritas, ha llegado. Para las personas en diálisis, planificarse y seleccionar comidas para el menú de las fiestas puede ser un reto. Los siguientes consejos y sugerencias de comidas le pueden ayudar a que disfrute agradablemente de este tiempo especial.

1. Limite comidas saladas, la cual puede aumentar la sed y que beba mas, resultando en el aumento de fluidos.
2. Lixiviar las patatas, boniatos, y batatas para disminuir el contenido de potasio.
  - a. Pele las patatas y córtelas en pequeños pedazos.
  - b. Remójelas en agua (5 tazas de agua por cada taza de patatas) por lo menos 5 horas, preferiblemente durante la noche.
  - c. Drene el agua y enjuáguelas.
  - d. Cocínelas en un cardero grande de agua hasta que estén tiernas.
  - e. Drene el agua y prepárelas a su deseo.
3. Substituya el arroz o el relleno por raciones adicionales de patatas para reducir el potasio en su comida.
4. Recuerde que la gelatina y la salsa cuentan como líquidos.
5. Tome aglutinantes de fosfato con toda comida y bocados altos en fosforo. Siempre mantenga sus aglutinantes con usted y tómeselo lo más cerca posible a su comida.
6. Haga su propia salsa y aderezo, ya que las versiones enlatadas de estos alimentos pueden ser altos en sodio.
7. Para el plato principal, elija carnes frescas sin procesar como el pavo, carne asada, pescado en vez de jamón o pavo auto hilvanado.
8. En las fiestas, coma bocadillos bajos en sal como las galletas, pretzels, verduras crudas, o frutas.
9. Si no está seguro(a) de que alimento es apropiado para comer, manténgase en una porción de media taza.
10. Recuerde de pedirle sugerencias a su dietista sobre las comidas que puede comer durante esta temporada de fiestas. ¡Él o ella está disponible para ayudarle!

## Buenas Selecciones de Comidas

### Aperitivos y Bocadillos

- Galletas sin sal
- Pretzels sin sal
- Apio o zanahoria con queso de crema o aderezo de ensalada.
- Huevos endiablados
- Palomitas de maiz

### Plato Principal

- Pavo
- Res o Cerdo
- Pollo
- Pescado
- Cordero
- Ternera
- Calamar
- Capón
- Almejas

### Platos Acompañantes

- Salsa de manzana
- Ensalada de Col
- Patatas, batatas o boniatos lixiviados
- Arroz
- Pasta
- Relleno
- Salsa de arándanos

### Pan de:

- Maíz
- Trigo
- Centeno
- Panecillos
- Pan Blanco

### Vegetales y Frutas

- Brócoli
- Maíz
- Coliflor
- Piña
- Arándano
- Judías verdes
- Calabacín
- Manzanas
- Vegetales mixtos
- Zanahorias
- Durazno

### Postres

- Tarta de manzana, cereza o durazno
- Bizcocho
- Sorbete de frutas

### Bebidas

- Ponche de frutas
- Sidra de manzana
- Café Irlandés\*
- Cerveza/Cerveza ligera\*
- Jugo efervescente de uva

\*Bebidas alcohólicas no siempre son apropiadas para personas en diálisis. Consulte con su doctor antes de consumirlas.

## Comidas Cuales se Deben Limitar

- Aguacate
- Remolachas verdes
- Tarta de calabaza
- Batatas o boniatos que no estén lixiviados
- Pan de jengibre
- Tarta de pacana
- Frutas secas
- Jamón, salchicha, y pescado ahumado o curado
- Frijoles horneados
- Chocolate
- Bizcocho de Frutas
- Nueces
- Ponche de Huevo

El comer en la temporada de fiestas debe de ser divertido para todos. Con planificación y el conocimiento adecuado, las personas en diálisis pueden relajarse y disfrutar de las festividades mientras siguen una dieta renal. ¡Les deseamos una temporada de fiestas feliz y saludable!

## Feliz Temporada de Fiestas

### TEMPORADA ESPECIAL

Estamos pensando en usted en esta temporada del año,  
Le deseamos felicidad, alegría, y mucho ánimo.  
Que todos sus días sean cálidos y luminosos,  
Y las noches de fiestas se gocen más sabrosos.

Disfrute de las comidas, y que sean deliciosas,  
Ya que como las fiestas y los regalos no hay otra cosa.

En este tiempo

Las personas favoritas desempeñan un papel importante,

Mientras que

Nuestras tradiciones se mantienen igual que antes.

Usted es especial para nosotros en muchas formas

¡Por tal razón le deseamos

Happy Holidays estas y muchas otras!

### FELIZ AÑO NUEVO

Por todo lo que se va, y por lo que ha de llegar.

Por todo lo realizado, y por aquello a realizar.

Por todo lo que dejamos, y por aquello que llegara.

Por todo lo que se ha ido, y por aquello que vendrá.

Olvida los malos tiempos,  
que este año se ha de llevar.

Recuerda solo lo bueno  
y sonríe una vez más.

Despídete de un año  
que concluye sin demoras.

Y recibe al Año Nuevo  
con amor, esperanza, y paz ahora.

## Red de Aprendizaje y Acción del Paciente

Le invitamos a unirse a nuestro comité de pacientes, y compartir sus ideas y experiencias únicas. Supervisado por Quality Insights Renal Network Three, la Red de Aprendizaje y Acción (LAN, por sus siglas en inglés) Enfocada en el Paciente y la Familia se ha diseñado para ofrecerles a pacientes, y sus familiares, la oportunidad de influir el futuro de la comunidad de Enfermedad Renal Etapa Terminal (ESRD, por sus siglas en inglés). Los miembros de la LAN, también conocidos como Expertos en la Materia (SME, por sus siglas en inglés), compartirán una voz más allá de su propia, ya que serán líderes en la comunidad renal. Todos tenemos ideas únicas, aunque a veces no pensemos así. Le invito unirse a nuestra LAN y a compartir sus ideas con nosotros. Verá cómo usted también puede hacer la diferencia. ¡Venga y sea parte de la acción! Las reuniones se realizarán a través de llamadas en conferencia sin cargo.

Por favor llame al 1-888-877-8400 para unirse a la LAN.

Para presentar alguna querrela,  
póngase en contacto con QIRN3

Cranbury Gates Office Park  
109 South Main Street, Suite 21  
Cranbury, NJ 08512  
Teléfono: 888-877-8400  
(llamada gratuita)  
Fax: 609-490-0835  
Email: qirn3@nw3.esrd.net

¡Estamos en la  
Internet!  
[www.qirn3.org](http://www.qirn3.org)

¡El Personal de QIRN3  
Le Desea Unas Felices Fiestas!

### ¡ÚNASE AL PAC HOY MISMO!

El Comité Asesor de Pacientes (PAC, por sus siglas en inglés) de QIRN3 está formado por pacientes que reciben diálisis y pacientes que han recibido trasplantes. El comité se reúne en forma trimestral para analizar cuestiones relevantes a los pacientes con enfermedad renal en fase terminal. Los miembros del PAC tienen una preocupación real por los problemas de calidad de la atención, y alientan a los pacientes a involucrarse en su atención médica. Están dispuestos a compartir habilidades y experiencia con otras personas. Se alienta a cada centro a tener un representante del PAC. ¡Hable con su trabajador social para ofrecerse como voluntario!

Llame al número gratuito 1-888-877-8400 para unirse al PAC.