

OPCIONES DE COMIDAS PARA EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

Acción de Gracias es un tiempo para que la familia y amigos se reúnan y disfruten de una deliciosa comida juntos. Es un tiempo para apreciar y dar gracias por las muchas cosas que disfrutamos en nuestra vida. Como paciente de diálisis, siempre hay preocupaciones acerca de lo que es mejor para comer y lo que es mejor evitar. A continuación se muestra una guía para ayudarle a manejar su comida de Acción de Gracias y la pueda disfrutar tanto como cualquier otra persona!



Modificaciones de Recetas para el Día de Acción de Gracias:

Para una dieta de diálisis, las preocupaciones principales son los altos de sodio, potasio, y los ingredientes de fósforo. Muchas recetas tradicionales se pueden hacer aceptables ajustando algunos ingredientes como se sugiere a continuación:

Si su receta requiere de:	Haga esta modificación:
Caldo salado	Use caldo enlatado sin sal o caldo hecho en casa sin sal. Revise la etiqueta de ingredientes y NO USE ningún producto que contenga <u>cloruro de potasio</u> .
Margarina o mantequilla	Utilice una marca de margarina o mantequilla que no contenga sal.
Nueces o semillas	Reducir la porción a ¼ de taza de sal, nueces picadas o semillas.
Frutos secos altos en potasio, como los albaricoques, los higos, las ciruelas pasas	Reducir la porción a ¼ taza o sustituir arándanos secos o las manzanas.
Sal	Omitir o reducir en un 50-75%. También puede tratar de añadir o aumentar el condimento para aves u otras hierbas en lugar de sal.

El control de las porciones es la clave para mantener su nivel de potasio, sodio y la ingesta de fósforo dentro de un límite de dieta renal aceptable. ¡Cada bocado cuenta!

Recuerde a doble hervir la calabaza, batatas y papas blancas para reducir el potasio.

¡No olvides tomar los atrapadores de fosforo! No son sólo para las comidas, pero también se deben tomar cuando se come bocadillos que contienen fósforo.

PASTELES DE ARROZ

Cortesía del Departamento de Nutrición y Dietética
Atlantis Healthcare Inc.



Ingredientes:

2 tazas de arroz
Relleno o Picadillo para el pastel
Hojas guineo o plátano
1 taza de pimientos morrones
2 cdas. de aceite con achiote
Papel para pasteles

Procedimiento:

Relleno:

Guise la carne o pollo con ajo, hierbas y especias.

Masa:

Lave el arroz una sola vez, agregue el aceite con achiote. Añade el agua hasta cubrir y mueva. Deje secar. No cocine más. Ya está listo para preparar el pastel.

En un pedazo de hoja de guineo, coloque un poco de aceite con achiote. Mide 1 taza de arroz y extiende en la hoja.

En el centro coloque 2 onzas del relleno o picadillo. Doble y amarre el pastel. No amarre muy fuerte, pues el arroz crece y puede romper la hoja. Para cocinar coloque en agua hirviendo por espacio de 1 1/2 hora.

¡Los empleados de Quality Insights Renal Network 3 les deseamos Felices Fiestas!

Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2013-NW003C, 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), 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.