



KIDNEYS R US

BOLETÍN

Consejos para Comidas de Verano

Por Tracey L. Marotto, R.D.

¡La escuela ya terminó por el verano! El verano está aquí y es tiempo para eventos familiares y actividades al aire libre, como picnics. Si usted está en diálisis no es el momento de olvidarse de su dieta. Para las personas en diálisis la selección de alimentos puede parecer limitada, pero hay disponible opciones deliciosas. Este artículo explorará ideas para eventos de verano que siguen una restricción controlada de potasio, sodio y fósforo y son altas en proteínas. Las siguientes sugerencias explorarán opciones de comida y consejos para que esos eventos de verano sean agradables, relajados y más fáciles de manejar.

- Limite alimentos salados, ya que aumentarán la sed y hará que desee beber más, lo que resulta en aumento de líquidos o edema.
- Use condimentos bajos en sal, hierbas/especias o Mrs. Dash® al asar su carne, pescado, aves o verduras

Hierbas / Especias	Descripción	Pescado	Carne	Aves	Vegetales
Albahaca	Una hierba con un sabor dulce, similar al trébol	x		x	
Perifollo / Corron	Una hierba en la familia del perejil con un sutil sabor de regaliz y limón	x		x	
Chili en polvo- algunos tienen sal	Una mezcla comercial de chiles, comino, orégano y otras hierbas y especias		x		
Cebolletas	Miembro de la familia de la cebolla, sabor a cebolla suave	x	x		
Cilantro	Una hierba con un sabor cítrico, perenne	x		x	x
Comino	Una especia con un sabor y olor terrenales y nutosos	x		x	x
Eneldo (fresco)	Una hierba con un suave sabor dulce pero picante	x		x	
Mejorana	Una hierba similar al orégano pero con un sabor a menta y albahaca	x	x	x	x
Orégano	Una hierba con un sabor dulce y picante		x	x	
Romero	Una hierba con sabor a pino		x	x	
Salvia	Una hierba con un sabor rico y mohoso			x	
Estragón	Una hierba con un suave sabor a regaliz	x		x	
Tomillo	Una hierba con fuerte menta y suave sabor amargo	x		x	

Adaptado de Herbs and Spices (Mayo Clinic))

- Utilice soda con base de limón, agua de seltzer/club, cerveza de raíz para sustituir a cola, cola (soda) con base de pimienta.
- Recuerde que el helado, las paletas, el hielo italiano, Jell-O © / la gelatina y la sandía cuentan como fluidos.





- Extraer el agua de las papas, boniato, ñame, remolacha y nabos
 - * Pelar y cortar las verduras en trozos pequeños.
 - * Remoje durante un mínimo de 4 horas. Usar 10 veces la cantidad de agua a la cantidad de verduras. Si lo puede remojar por más tiempo, cambie el agua cada cuatro horas.
 - * Drene el agua y enjuague la verdura.
 - * Cocine la verdura con gran cantidad de agua hasta que esté tierno
 - * Drene la verdura y prepare como desee.
- Sustituya la ensalada de pasta por la ensalada de papas hervida.
- Sustituya los pretzels sin sal o verduras crudas por las papas fritas.
- Si no está seguro de si un alimento está bien para comer, mantenga el tamaño de la porción a media taza lo cual es el tamaño del puño cerrado de la mujer o una pelota de tenis.
- Tome atrapadores de fósforo prescrito por su médico lo más cerca posible a la hora de comer. Mantenga siempre sus atrapadores con usted en una caja de píldoras, caja de píldoras de llavero o en un bolso.
- Utilice hamburguesas caseras, cordero, carne de res, pollo, pavo en lugar de salchichas o perros calientes.

Recuerde pedirle al dietista sugerencias/tamaños de porción/ideas de menú para alimentos a disfrutar durante la temporada de verano. Ellos quieren empoderarle e ayudarlo a disfrutar de eventos con familia y amigos.

Buenas Opciones de Comida

Aperitivos y Bocados

- Palitos de apio y zanahoria, pepinos en rodajas con queso de crema o aderezo de ensalada
- Huevos rellenos
- Palomitas de maíz sin sal, pretzels

Plato Principal

- Huevos (el fósforo y la grasa/colesterol se encuentran solo en las yemas)
- Carne de Res o Cerdo, Pollo, Cordero, Pescado
- Carnes de almuerzo del supermercado que sean solo al horno

Acompañantes

- Ensalada de col, ensalada de cuscús o pepino, ensalada de macarrones, ensalada de atún y fideos

Frutas y Vegetales

- Manzanas, pimientos, maíz, berenjena, uvas, calabaza de verano, calabacín

Postres

- Tarta de manzana/arándano/cereza/melocotón
- Helado italiano, sorbete
- Ensalada de frutas de bajo contenido de potasio/pinchos

Bebidas

- Jugo de manzana, frutas, o limonada

Alimentos a Minimizar

- Pastel blanco
- Aguacate/guacamole
- Frijoles horneados
- Bananas
- Remolacha/berzas/diente de león/verduras mostaza
- Cantalupo y melón
- Chocolate
- Coco
- Sodas-cola, o de pimienta
- Perros calientes
- Mango
- Papaya
- Papas, ñames o batatas que no estén hervidas
- Sustitutos de la sal
- Salchichas
- S'mores
- Espinacas
- Tomates/salsa

¡Disfrute de un verano seguro, agradable y sabroso con su familia y amistades!

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 Querella con Respecto a su Cuidado de Diálisis Comuníquese con:

QIRN3

Cranbury Gates Office Park

109 South Main Street, Suite 21

Cranbury, NJ 08512

Telefono: 888-877-8400 (toll-free)

Fax: 609-490-0835

Email: qirn3@nw3.esrd.net

www.qirn3.org

Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2016NW00003C, 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.