

National Kidney
Foundation™

Cómo mantener sano su corazón Lo que debe saber sobre los lípidos

Cuando padece de enfermedad renal crónica (Etapas 1 a 4)



La Iniciativa para la Calidad de la Evolución de la Enfermedad Renal de la Fundación Nacional del Riñón (NKF-KDOQI™, por sus siglas en inglés)

La Iniciativa para la Calidad de la Evolución de la Enfermedad Renal de la Fundación Nacional del Riñón (NKF-KDOQI™, por sus siglas en inglés) está desarrollando lineamientos para la atención clínica con el objetivo de mejorar la evolución de los pacientes. La información contenida en este folleto se basa en las recomendaciones de estos lineamientos. Los lineamientos no tienen la intención de definir un estándar de atención, sino de proporcionar información y ayudarle a su médico o equipo de atención médica a tomar decisiones sobre su tratamiento. Los lineamientos están a su disposición de su médico o clínica. Si tiene alguna pregunta sobre estos lineamientos, debe hablar con su médico.

Etapas de la enfermedad renal crónica (ERC)

En febrero de 2002, la Fundación Nacional del Riñón publicó los lineamientos para la atención clínica de la enfermedad renal crónica. Éstos ayudan al médico a determinar la etapa de enfermedad renal en la que usted se encuentra basándose en la presencia de daño renal y en la velocidad de filtración glomerular (VFG), que es una medida del nivel de funcionamiento renal. Su tratamiento se basa en la etapa de la enfermedad renal en la que usted se encuentre. (Vea la siguiente tabla). Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre la etapa de enfermedad renal en la que usted se encuentre o sobre el tratamiento que seguirá.

Stages of Kidney Disease		
Etapa	Descripción	Vel. de filtración glomerular (VFG)*
1	Factores de riesgo (p. ej., diabetes, hipertensión, antecedentes familiares, edad avanzada, grupo étnico)	90 o más
2	Daño renal con disminución leve de la VFG	60 a 89
3	Disminución moderada de la VFG	30 a 59
4	Reducción grave de la VFG	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menos de 15

*El valor de la VFG le indica a su médico qué tanta función renal tiene usted. Conforme avanza la enfermedad renal crónica, el valor de la VFG disminuye.

Contenido

Sobre los lípidos sanguíneos	5
Tratamiento de los niveles perjudiciales de lípidos en la sangre . . .	8
Dieta y ejercicios	8
Medicamentos para reducir los lípidos	12
Objetivos del tratamiento	13
Otros factores de riesgo para las enfermedades cardíacas.	14
Puntos clave que hay que recordar.	15
Otros recursos	16
Pruebe sus conocimientos con este cuestionario de verdadero o falso	18
Sugerencias dietéticas	19



Cómo mantener su corazón sano: Lo que debe saber sobre los lípidos cuando tiene enfermedad renal crónica (Etapas 1-4)

Las enfermedades cardiacas son muy comunes entre las personas con enfermedad renal crónica. Esto significa que puede tener más probabilidades de sufrir un ataque cardiaco, un derrame cerebral o angina (dolor de pecho). Es importante seguir las recomendaciones de su médico para disminuir su riesgo de padecer enfermedades cardiacas. Una de las cosas que muy probablemente lo lleven a desarrollar problemas cardiacos es tener niveles dañinos de lípidos (sustancias grasas como el colesterol) en la sangre. Este cuadernillo explica cómo estos lípidos sanguíneos pueden afectar su salud y qué tratamientos podría recibir para que estos vuelvan a un nivel saludable para el corazón.

Este cuadernillo fue escrito para adultos que tienen enfermedad renal crónica en etapa 1 a 4. Si no sabe en qué etapa de la enfermedad renal se encuentra, hable con su médico y vea la tabla de la cubierta interior de este cuadernillo. También puede solicitar una copia del cuadernillo *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families* (Inglés: 11-50-0160; Español: 11-50-0166) llamando al (+1)212.889.2210. Si no

tiene enfermedad renal crónica en etapa 1-4, puede encontrar otros cuadernillos sobre los lípidos en la sección “Otros recursos” de la página 16.

Sobre los lípidos sanguíneos

¿Qué son los lípidos sanguíneos?

Los lípidos sanguíneos son sustancias grasas (como el colesterol) que se encuentran en la sangre y en los tejidos del cuerpo. Su cuerpo necesita lípidos como el colesterol para trabajar normalmente. El colesterol se encuentra en los tejidos nerviosos, los músculos, la piel, el hígado, los intestinos y el corazón. El cuerpo utiliza el colesterol para producir hormonas, vitamina D y ácido biliar para ayudar a digerir la grasa. Sin embargo, sólo se necesita una pequeña cantidad de colesterol en la sangre para satisfacer estas necesidades. Demasiado colesterol en la sangre puede ocasionar que se forme placa (depósito de grasa que se forma en las paredes de los vasos sanguíneos) en las arterias, incluso en las arterias del corazón.

¿Hay diferentes tipos de lípidos sanguíneos?

Sí. Hay tres principales clases de lípidos sanguíneos:

- **Lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés)**
— Un tipo de colesterol “malo” que ocasiona que la placa dañina se acumule y bloquee las arterias. Si su colesterol LDL es demasiado alto, disminuir este lípido podría prevenir enfermedades cardíacas.
- **Lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés)**
— Un tipo de colesterol “bueno” que ayuda a evitar que el colesterol se acumule en sus arterias. Se sabe que tener más colesterol HDL es bueno para el corazón.
- **Triglicéridos** — La forma más común de grasa almacenada en el cuerpo. Normalmente, se encuentra sólo una pequeña parte en la sangre. Los triglicéridos no ocasionan depósitos de grasa en las arterias, pero generalmente junto con niveles bajos de HDL o una tendencia hacia la diabetes, pero ambas condiciones incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

¿Por qué deberían preocuparme los niveles de lípidos en mi sangre?

Tener demasiado colesterol LDL o muy poco colesterol HDL puede ocasionar que se formen depósitos de placa y que las arterias se bloqueen. Esto puede reducir o bloquear el flujo de sangre al corazón y a otros órganos. La sangre lleva oxígeno al corazón; si el corazón no recibe suficiente sangre y oxígeno, puede tener dolor de pecho. Si el suministro de sangre a una parte del corazón se reduce o suspende completamente por un bloqueo, el resultado es un ataque cardíaco. Si el suministro de sangre a una parte del cerebro se reduce o suspende completamente por un bloqueo, el resultado es un accidente cerebro-vascular.

¿Qué provoca que los niveles de lípidos sean perjudiciales?

Algunas cosas que pueden provocar niveles perjudiciales de lípidos en la sangre, incluyen:

- Demasiada grasa saturada y colesterol en la dieta. (Vea la sección “¿Qué tipo de dieta debo seguir?”, en la página 8)
- Tener exceso de peso o ser obeso
- No hacer ejercicio regularmente
- Beber demasiado alcohol (cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas)
- Tener antecedentes familiares de niveles perjudiciales de lípidos en la sangre
- Tener ciertas enfermedades como la diabetes o una tiroides poco activa
- Tomar algunos medicamentos

La edad y el sexo también pueden ser factores de riesgo. Antes de la menopausia, las mujeres generalmente tienen niveles de colesterol más saludables que los hombres de la misma edad. Después de la menopausia, las mujeres tienen niveles de colesterol más parecidos a los de los hombres de la misma edad.

¿Cómo se miden los lípidos sanguíneos?

Se debe hacer un análisis de sangre conocido como perfil de lípidos totales. Debido a que los resultados de este análisis se ven afectados por los alimentos que ingiera, quizás le pidan que no coma entre 9 y 12 horas antes del análisis. Un perfil de lípidos totales incluye:

- Colesterol total
- HDL (colesterol bueno)
- LDL (colesterol malo)
- Triglicéridos

Otra medida que le indica al médico el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas se conoce como colesterol no HDL. Éste incluye al colesterol LDL además de otras partes del colesterol

total que no son buenas para el corazón. El colesterol no HDL se calcula restando el colesterol HDL del colesterol total. Un colesterol no HDL alto puede significar que usted tiene más riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



¿Con qué frecuencia debo medir los lípidos en la sangre?

- Al menos una vez al año
- Dos o tres veces después de cualquier cambio en el tratamiento.

¿Cuáles son los niveles saludables de lípidos en la sangre?

Los adultos con enfermedad renal crónica pueden reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas si su:

- Colesterol total es de menos de 200
- Colesterol HDL es de 40 o más
- Colesterol LDL es de menos de 100
- Triglicéridos menores a 150.

Tratamiento de los niveles dañinos de lípidos en la sangre

¿Qué tipo de tratamiento necesito si mis lípidos en la sangre no están en un nivel saludable?

Si el nivel de lípidos en la sangre no es saludable, su médico podría:

- Recomendarle que haga algunos cambios para llevar un estilo de vida más saludable
- Recetarle medicamentos para ayudarlo a bajar los niveles de lípidos en la sangre.

¿Qué cambios necesitará hacer a mi estilo de vida?

Probablemente necesite:

- Seguir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol (vea la tabla de sugerencias dietéticas de la página 19. Consulte a un nutricionista registrado si necesita ayuda).
- Siga un programa regular de actividad física aprobado por su médico
- Deje de fumar, si es fumador
- Pierda el exceso de peso
- Limite el consumo de alcohol a una bebida al día.

Dieta y ejercicios

¿Qué tipo de dieta debo seguir?

Para mejorar los niveles de lípidos en la sangre, su dieta debe ser baja en grasas saturadas y colesterol. Su dieta diaria debe tener:

- Menos del siete por ciento de las calorías totales provenientes de la grasa saturada
- Menos de 200 miligramos de colesterol.



Su médico puede explicarle esta dieta con más detalle. Un nutricionista registrado puede trabajar con usted para crear una dieta que satisfaga sus necesidades. El nutricionista también puede enseñarle cómo leer las etiquetas de información nutricional de los alimentos. Estas etiquetas le dicen qué tanta grasa saturada y colesterol tienen los alimentos que está comiendo.

¿Qué alimentos son altos en grasas saturadas y colesterol?

Los siguientes alimentos contienen grandes cantidades de grasas saturadas:

- Alimentos animales como carnes grasas, mortadela, salchichas, panceta, costillas y la piel o grasa de la carne o las aves.
- Alimentos lácteos como crema, leche entera, quesos, queso crema, crema ácida y helados.
- Algunos aceites como el de palma.
- Ciertas grasas sólidas como la mantequilla, manteca o mantecas sólidas que se venden en latas.
- Algunas nueces como las nueces del Brasil y las macadamias.
- Chocolate y coco
- Cualquier cosa hecha con estos alimentos, especialmente postres, bollos, pasteles, galletas, barras de dulce, sopas con crema, salsas, salsas de carne o queso, y pizzas.
- Algunos de estos alimentos tienen opciones con contenido de grasa bajo o reducido. Consulte a su nutricionista en caso de no estar seguro sobre cuál es el contenido de grasa de los alimentos que le agradan.

El colesterol se encuentra en cualquier producto de origen animal. Los alimentos con alto contenido de colesterol incluyen:

- Yemas de huevo (las claras no tienen grasa ni colesterol)
- Cualquier producto lácteo que contenga grasa
- La grasa de aves y carnes
- Vísceras (hígado, riñones, sesos y mollejas).

¿Y la fibra?

Comer alimentos con alto contenido de fibra como las frutas y los vegetales frescos y los granos integrales del pan y los cereales puede ayudarlo a mejorar sus niveles de lípidos. Si padece de enfermedad renal crónica y está siguiendo una dieta con menor contenido de proteínas, su médico quizás le recomiende limitar algunos alimentos con alto contenido de fibra.

¿Hay alguna otra cosa que deba limitar en mi dieta?

Sí. Su dieta variará dependiendo del estado de la enfermedad renal crónica en el que se encuentre. Si su enfermedad renal empeora, quizás necesite limitar algunas cosas como las proteínas, los productos lácteos y algunas frutas y vegetales. Su médico le indicará si necesita hacer estos cambios. Un nutricionista registrado puede ayudarlo a planear sus alimentos para que coma los alimentos correctos en las cantidades adecuadas. (Vea el cuadernillo *Nutrición y CKD temprana: ¿Usted está consiguiendo lo que usted necesita?* (Etapas 1-4) de la Fundación Nacional del Riñón [11-50-0114] para obtener mayor información).

¿En qué me ayuda el ejercicio?

La actividad física regular puede ayudarlo a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas al:

- Bajar el LDL (colesterol malo)
- Elevar el HDL (colesterol bueno)
- Bajar el nivel de triglicéridos
- Reducir el exceso de peso
- Mejorar la condición de su corazón y pulmones
- Ayudar a controlar su glucosa en la sangre si tiene diabetes
- Ayudar a controlar la hipertensión.

¿Cuánto ejercicio necesito hacer?

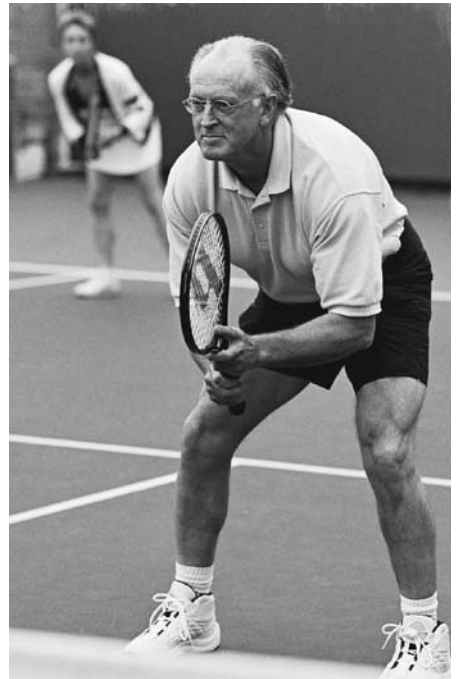
Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Si no se ha ejercitado regularmente, comience lentamente con actividades como las siguientes:

- Caminar
- Usar las escaleras en lugar del elevador
- Jardinería
- Quehaceres domésticos
- Bailar
- Ejercitarse en casa.

Comience con unos cuantos minutos tres o cuatro veces a la semana. Incremente el tiempo gradualmente a por lo menos 20 ó 30 minutos al día. Siempre incluya un tiempo de calentamiento y enfriamiento de cinco minutos. Si se siente cómodo con este nivel de actividad, también puede comenzar a incluir actividades aeróbicas regularmente como:

- Caminar a paso rápido
- Correr
- Nadar
- Montar en bicicleta
- Jugar tenis.

Si le duele el pecho o se siente débil o mareado o con falta de aliento mientras hace ejercicios, deténgase de inmediato y hable con su médico lo más pronto posible.



Medicamentos para reducir los lípidos

¿Necesitaré tomar medicamentos para mejorar mis niveles de lípidos sanguíneos?

Es posible. Los cambios en el estilo de vida por sí solos no siempre son suficientes para controlar los niveles de lípidos sanguíneos. Algunos de los medicamentos que se usan para disminuirlos pueden interactuar con sus otros medicamentos. Es importante que informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma, incluyendo los medicamentos sin receta, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas. Su médico considerará lo siguiente:

- Su perfil de lípidos totales
- Todos los medicamentos y suplementos que esté tomando
- Otros problemas de salud que usted pueda tener.

Si su médico le receta un medicamento para ayudarlo a reducir los lípidos, debe continuar su dieta y su programa de ejercicios. La combinación de todos estos pasos puede reducir la cantidad de medicamentos que usted necesita o hacer que funcionen mejor.

¿Estos medicamentos tienen efectos secundarios?

Como la mayoría de los medicamentos, los fármacos para disminuir los niveles de lípidos pueden tener algunos efectos secundarios. Estos dependen de qué medicamentos le recete su médico. Los efectos secundarios más comunes incluyen lo siguiente:

- Trastornos estomacales
- Estreñimiento
- Indigestión
- Calambres
- Dolor muscular
- Diarrea
- En raras ocasiones, problemas hepáticos.

Su médico revisará cómo responde usted a los medicamentos. Debe informarle cualquier efecto secundario lo antes posible.

Objetivos del tratamiento

¿Cuáles son los objetivos para tratar los niveles de lípidos sanguíneos perjudiciales?

El objetivo de su tratamiento es reducir sus lípidos sanguíneos a niveles saludables:

- Si su colesterol LDL (malo) es de 100 o más, el objetivo es reducirlo a menos de 100.
- En general, los niveles de triglicéridos deben ser menores a 150. Si su nivel de triglicéridos es muy alto (500 o más), podría provocar inflamación del páncreas, la glándula que ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre. Debido a que éste es un problema médico grave, es importante prevenirlo, reduciendo los triglicéridos a menos de 500.
- Si su colesterol no HDL es de 130 o más, el objetivo es reducirlo por debajo de ese nivel.

Otros factores de riesgo para las enfermedades cardíacas

¿Qué otras cosas pueden incrementar mis probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas?

Además de los niveles perjudiciales de lípidos, otros factores que pueden incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas incluyen:

- Tener más de 45 años en el caso de los hombres y de 55 años en el caso de las mujeres
- Hipertensión
- Diabetes
- Tabaquismo
- Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas
- Antecedentes familiares de enfermedad renal crónica
- Tener exceso de peso o ser obeso
- No hacer ejercicios regularmente.



Mientras más factores de riesgo tenga, mayor será la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas. Afortunadamente, hay pasos para ayudarlo a reducir su riesgo de padecer de enfermedades cardíacas:

- Dejar de fumar
- Mejorar los niveles perjudiciales de lípidos sanguíneos
- Controlar la hipertensión y la diabetes
- Tratar la enfermedad renal crónica
- Perder el exceso de peso
- Incrementar la actividad física.

Puntos clave que hay que recordar

- ❑ Las personas con enfermedad renal crónica tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
- ❑ Debido a que los niveles perjudiciales de lípidos sanguíneos, como el colesterol, pueden contribuir a los problemas cardíacos, usted debe medirse los niveles de lípidos en la sangre.
- ❑ Debe hacerse un perfil de lípidos totales. Esto incluye medir el colesterol total, el colesterol LDL, el colesterol HDL y los triglicéridos.
- ❑ Si los lípidos en la sangre no están en niveles saludables, el tratamiento debe incluir cambios en el estilo de vida, que se pueden combinar con medicamentos.
- ❑ Los cambios en el estilo de vida que ayudan a mejorar los niveles de lípidos sanguíneos incluyen:
 - Seguir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol
 - Incrementar la actividad física
 - Perder el exceso de peso
 - Dejar de fumar
 - Limitar el consumo de alcohol a una bebida al día.
- ❑ Otros factores que podrían incrementar su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas incluyen:
 - Tener más de 45 años para los hombres y 55 años para las mujeres
 - Hipertensión
 - Diabetes
 - Tabaquismo
 - Antecedentes familiares de problemas cardíacos
 - Antecedentes familiares de enfermedad renal crónica.

Otros recursos

Si necesita más información, debe hablar con su médico y con los otros miembros de su equipo de atención médica. Probablemente, desee revisar los siguientes recursos de la Fundación Nacional del Riñón:

Publicaciones de la NKF:

- *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families* (Inglés: 11-50-0160; Español: 11-50-0166)
- *Choosing a Treatment for Kidney Failure* (11-10-0352)
- *Diabetes and Chronic Kidney Disease* (Inglés: 11-10-0209; Español: 11-10-0242)
- *Diabetes and Chronic Kidney Disease: A Guide for American Indians and Alaska Natives* (11-10-0280)
- *High Blood Pressure and Your Kidneys* (Inglés: 11-10-02-04; Español: 11-10-0241)
- *A Guide to Heart Health for Dialysis Patients* (Inglés: 11-50-0218; Español: 11-50-0222)
- *Keeping Your Heart Healthy When You Have a Kidney Transplant: What You Should Know About Lipids* (Inglés: 11-50-2108; Español: 11-50-2192)
- *Lab Log* (para llevar registro de los resultados de laboratorio importantes) (11-50-0224)
- *Nutrition and Early Chronic Kidney Disease: Are You Getting What You Need?* (11-50-0114)
- *NKF Family Focus* (un periódico trimestral para personas con enfermedad renal crónica y sus familiares)
- *Staying Fit With Chronic Kidney Disease* (11-10-0502)
- *Winning the Fight Against Silent Killers: A Guide for African Americans* (11-10-1811)

Sitio Web de NKF

- Si cuenta con acceso a Internet, encontrará más información si visita nuestro sitio Web en www.kidney.org

Consejo de la NKF para Pacientes y Familias

Quizás también le interese hacerse socio del Consejo de la Fundación Nacional del Riñón para Pacientes y Familias, la organización de pacientes más grande dedicada a temas que afectan a los pacientes con enfermedad renal crónica y sus familiares. La membresía en el consejo es gratuita. Para recibir más información y una solicitud de membresía, llame a la Fundación Nacional del Riñón al (+1)212.889.2210.



Pruebe sus conocimientos con este cuestionario de verdadero o falso

1. Las enfermedades cardíacas son muy raras entre las personas con enfermedad renal crónica.
Verdadero ____ Falso ____
2. Los lípidos son sustancias grasas que se encuentran en la sangre.
Verdadero ____ Falso ____
3. El colesterol es un lípido común.
Verdadero ____ Falso ____
4. El colesterol es necesario para algunas funciones importantes del cuerpo.
Verdadero ____ Falso ____
5. Es mejor analizar los lípidos sanguíneos después de comer.
Verdadero ____ Falso ____
6. A su médico sólo le interesa el nivel de colesterol total.
Verdadero ____ Falso ____
7. El ejercicio puede ayudar a mejorar los niveles perjudiciales de lípidos sanguíneos.
Verdadero ____ Falso ____
8. El HDL es un tipo de colesterol que se sabe que es malo para el corazón.
Verdadero ____ Falso ____
9. Si el nivel de colesterol es alto, debe seguir una dieta alta en grasas.
Verdadero ____ Falso ____
10. Su médico puede recetarle medicamentos para mejorar los niveles de lípidos sanguíneos.
Verdadero ____ Falso ____

(Vea las respuestas en la página 21).

Sugerencias dietéticas

Alimento	Elija	Disminuya
Huevos	Limite el consumo a 2 yemas a la semana o use 2 claras en lugar de un huevo o use sustitutos de huevo sin colesterol regulamente	Las yemas de huevo y los huevos enteros (generalmente como ingredientes de galletas, pasteles y postres)
Carne, aves	Cortes de carne magros con la grasa recortada; pollo o pavo sin piel Tofu bajo en grasa, tempeh, productos de proteína de soya	Carnes con alto contenido de grasa (salchichas, tocino, vísceras como hígado, riñones, sesos, mollejas) Carnes para emparedado como carnes frías, jamón, carnes procesadas Carnes con grasa visible. Corte la grasa antes de comerlas o drénela mientras las cocina. Chile con carne, sopas o estofados hechos en casa (cocine, enfríe, retire la grasa y vuelva a calentar)
Pescados y mariscos	Pescados y mariscos horneados o asados sin grasa adicional	No freír
Productos lácteos	Leche descremada, leche con 1% de grasa, suero de leche reducido en grasa, leche descremada evaporada, yogurt sin grasa, queso cottage sin grasa, quesos con no más de 3 gramos de grasa por onza	Leche entera, crema, leche con crema para café, productos lácteos de imitación, crema batida, yogurt de leche entera o tipo natilla, ricota de leche entera, quesos duros (como queso suizo, americano, cheddar, munster) queso crema, crema agria

Sugerencias dietéticas (cont.)

Alimento	Elija	Disminuya
<p>Grasas y aceites</p>	<p>Aceites mono y poli-insaturados: cártamo, girasol, maíz, soya, algodón, canola, olivo, cacahuete</p> <p>Margarinas hechas de cualquiera de los aceites arriba mencionados, especialmente en forma líquida o suave; margarinas hechas de esteroles y estanoles vegetales</p> <p>Aderezos para ensalada hechos con cualquiera de los aceites arriba mencionados</p>	<p>Grasas hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas</p> <p>Aceite de coco, semilla de palma, aceite de palma; productos de coco y de leche de coco</p> <p>Mantequilla, manteca, manteca vegetal, grasa de tocino, margarina en barra</p> <p>Aderezos hechos con yemas de huevo, queso, crema ácida o leche</p> <p>Algunas nueces como las nueces del Brasil y las macadamias</p>
<p>Panes y cereales</p>	<p>Panes sin cubiertas o queso</p> <p>Cereales: avena, trigo, maíz, arroz, multigrano</p> <p>Galletas: galletas de animalitos reducidas en grasa, galletas sin sal y palitos de pan, tostadas melba</p> <p>Panes hechos en casa con las grasas y aceites recomendados</p>	<p>Panes con alto contenido de grasa como croissants, panecillos</p> <p>Granolas con coco o grasas hidrogenadas</p> <p>Galletas con alto contenido de grasas (más que galletas, 3 gramos de grasa por ración en la etiqueta)</p> <p>Pasteles y bizcochos comerciales</p>
<p>Frutas y vegetales</p>	<p>Frutas y vegetales frescos y congelados; frutas secas, frutas y vegetales en lata con bajo contenido de sodio</p>	<p>Frutas enlatadas con jarabe espeso; coco, vegetales preparados con mantequilla o salsas a base de crema; aguacate (palta)</p>

Sugerencias dietéticas (cont.)

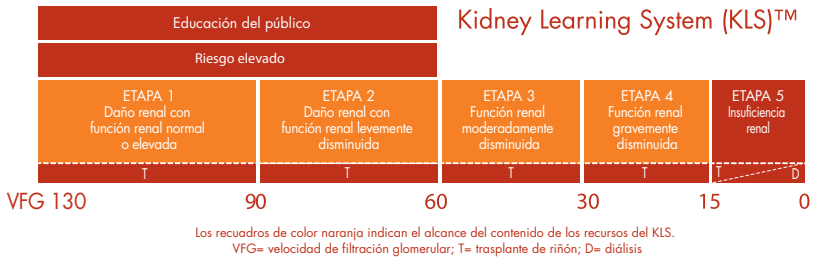
Alimento	Elija	Disminuya
Bocadillos y dulces (pueden estar restringidos si tiene diabetes)	<p>Postres congelados: raspados, sorbetes y helados de fruta reducidos en grasa o sin grasa</p> <p>Galletas y tartas hechas con claras de huevo o sustitutos de huevo o con las grasas recomendadas; pastel de claras, natillas bajas en grasa; natillas hechas en casa con leche descremada o sin grasa</p> <p>Jelly beans y caramelos macizos; palomitas de maíz naturales</p> <p>Jugos de frutas, té, café, refrescos de dieta</p>	<p>Helados de crema y postres congelados regulares</p> <p>Galletas, pasteles, tartas de crema o fruta, panqués y pasteles glaseados comerciales; panecillos y pastas fritas comercialmente como las donas; natillas comerciales; crema batida</p> <p>Chocolate, papas fritas, nachos, palomitas de maíz con mantequilla</p> <p>Batidos, ponche de huevo, bebidas con crema batida</p>

Respuestas del cuestionario

- | | |
|------|-------|
| 1. F | 6. F |
| 2. V | 7. V |
| 3. V | 8. F |
| 4. V | 9. F |
| 5. F | 10. V |

Más de 20 millones de estadounidenses (uno de cada nueve adultos) sufren de enfermedad renal crónica y la mayoría ni siquiera lo sabe: Otros 20 millones más, tienen un mayor riesgo de padecerla. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria de salud, intenta prevenir las enfermedades renales y de las vías urinarias, mejorar la salud y el bienestar de los individuos y las familias afectadas por estas enfermedades, e incrementar la disponibilidad de órganos para trasplante. A través de sus filiales en todo Estados Unidos, la fundación lleva a cabo programas de investigación, educación profesional, servicios comunitarios y para pacientes, educación pública y donación de órganos.

La educación a lo largo del proceso de cuidado



PARTNERS IN EDUCATION



EPPIC



National Kidney
Foundation



National Kidney Foundation
30 East 33rd Street
New York, NY 10016
(+1)212.889.2210

www.kidney.org