

NUTRICIÓN E INSUFICIENCIA RENAL (ETAPA 5)

¿Está obteniendo lo que necesita?



National
Kidney
Foundation™

www.kidney.org

Iniciativa de calidad de resultados de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation

¿Sabía usted que la Iniciativa de calidad de resultados de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation (National Kidney Foundation's Kidney Disease Outcomes Quality Initiative, NKF-KDOQI™) tiene pautas y comentarios que ayudan a su médico y al equipo de atención médica a tomar decisiones importantes sobre su tratamiento médico? La información de este cuadernillo se basa en las pautas recomendadas por la NKF-KDOQI para la nutrición.

Etapas de la enfermedad renal

La enfermedad renal tiene 5 etapas. Se muestran en la siguiente tabla. Su médico determina la etapa de su enfermedad renal en función de la presencia de daño renal y su índice de filtrado glomerular (glomerular filtration rate, GFR), que es una medición de su nivel de función renal. Su tratamiento se basa en la etapa de su enfermedad renal. Hable con su médico si tiene preguntas sobre la etapa de su enfermedad renal o tratamiento.

ETAPAS DE LA ENFERMEDAD RENAL

Etapa	Descripción	Índice de filtración glomerular (GFR)*
1	Daño renal (p. ej., proteínas en la orina) con GFR normal	90 o más
2	Daño renal con disminución leve del GFR	60 a 89
3a	Disminución moderada del GFR	45 a 59
3b	Disminución moderada del GFR	30 a 44
4	Disminución grave del GFR	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menos de 15

*Su número de GFR indica a su médico su nivel de función renal. A medida que progresa la enfermedad renal crónica, disminuye su número de GFR.



¿Por qué es importante una buena nutrición para las personas con enfermedad renal?

La alimentación saludable es importante para todos, pero es más importante aún si usted padece insuficiencia renal. ¿Por qué? La buena nutrición le da energía para hacer lo siguiente:

- realizar sus tareas diarias
- prevenir infecciones
- desarrollar y mantener los músculos
- ayudar a mantener un peso saludable

¿Deberé cambiar mi alimentación si tengo insuficiencia renal?

No existe un solo plan de alimentación correcto para todas las personas con insuficiencia renal. Los alimentos y suplementos que se le recomiendan a usted dependen de muchos factores

y con el tiempo pueden cambiar. Su médico puede remitirlo a un dietista especialmente capacitado, que pueda enseñarle a elegir los alimentos y suplementos correctos para usted.

CONSEJO

Si necesita ayuda para encontrar a un dietista que se especialice en enfermedad renal crónica (chronic kidney disease, CKD), puede pedir a su médico una remisión, o bien comuníquese con la American Academy of Nutrition and Dietetics (Academia Americana de Nutrición y Dietética) llamando al 800.877.1600 (www.eatright.org).

¿Cuáles son los principios básicos de una buena nutrición?

Un plan de alimentación saludable le brinda la cantidad correcta de lo siguiente:

- proteínas
- calorías
- vitaminas
- minerales

Deberá realizar elecciones que le brinden la cantidad correcta de proteínas, calorías, vitaminas y minerales por día. Esto lo ayudará a mantenerse saludable.

¿Por qué necesito proteínas?

La proteína es un nutriente importante. Su cuerpo necesita proteínas para desarrollar músculos, cicatrizar heridas y combatir infecciones. Antes de empezar la diálisis, es posible que se le haya recomendado una dieta con una cantidad limitada de proteínas. El objetivo era impedir que los desechos se acumulen en la sangre. Ahora que empezó la diálisis, su dieta posiblemente incluya más proteínas.

Incorporar la cantidad correcta de proteínas es importante para su salud general y su bienestar. Usted obtiene proteínas de los siguientes alimentos:

- carnes rojas (res, ternera, cordero)
- cerdo
- aves (pollo y pavo)
- pescados y otros mariscos
- huevos
- verduras y granos

(Esta lista de alimentos no está completa).

Algunos de estos alimentos con alto contenido de proteínas pueden contener también mucho fósforo. Los alimentos con bajo contenido de fósforo pueden ser correctos para usted. (Para obtener más información, consulte en la página 14).

CONSEJO

Existen dos clases de proteínas: Las proteínas de “mayor calidad” se encuentran en productos animales como carnes, aves, pescados y huevos. Para su cuerpo, utilizar estas proteínas es más fácil. Las proteínas de “menor calidad” se encuentran en vegetales y granos.

Una dieta bien balanceada para pacientes con enfermedad renal debe incluir ambos tipos de proteínas todos los días.

Su dietista puede ayudarlo a planificarla cantidad de proteínas que necesita ingerir por día.

¿Cuántas calorías necesito?

Cada persona es diferente. Las calorías son como combustible: brindan a su cuerpo la energía que necesita para vivir. Son importantes por los siguientes motivos:

- lo ayudan a mantener un peso saludable
- le dan energía para realizar sus tareas diarias y mantenerse activo
- ayudan a su cuerpo a usar las proteínas de los alimentos para desarrollar músculos.
- Sin suficientes calorías, su cuerpo “desperdiciará” la proteína para brindarle energía, en lugar de usar la proteína para desarrollar músculos.

Si no obtiene suficientes calorías de su dieta, es posible que necesite dulces adicionales, como azúcar, mermelada, jalea, caramelos duros, miel y jarabe, a menos que también padezca diabetes. Otras fuentes buenas de calorías provienen de las grasas como la margarina suave (en pote) y los aceites como el de canola o de oliva.

Es importante planificar comidas que le den suficientes calorías cada día. De lo contrario, su cuerpo tal vez no tenga la energía que usted necesita para mantenerse sano. Su dietista podrá ayudarlo con esto.

CONSEJOS

- Si tiene diabetes e insuficiencia renal, pregunte a su dietista cómo obtener la cantidad correcta de calorías y controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Si se realiza diálisis peritoneal, podría tener dificultad para ingerir suficientes proteínas y calorías. Cuando comienza su diálisis peritoneal, las soluciones de la diálisis pueden darle una sensación de saciedad en el estómago. Muchas personas con diálisis peritoneal sienten que ingerir comidas más pequeñas cinco o seis veces al día es una buena estrategia. Esto puede brindar los nutrientes que necesita.

¿Cómo puedo incorporar suficientes vitaminas y minerales?

¿Sabe usted cómo incorporan suficientes vitaminas y minerales la mayoría de las personas para mantenerse saludables? Consumen una amplia variedad de alimentos cada día. No obstante, la enfermedad renal y la diálisis modifican la cantidad de vitaminas y minerales que necesita su cuerpo. Además, su dieta especial puede limitar algunas opciones de alimentos que normalmente le brindarían importante cantidad de minerales y vitaminas.

En ese caso, es posible que necesite utilizar vitaminas o minerales especiales como alternativa. Asegúrese de lo siguiente:

- Utilice solo las vitaminas y minerales que recomiende su médico, porque algunas vitaminas y minerales pueden ser perjudiciales para personas con insuficiencia renal.
- Consulte a su médico antes de utilizar suplementos herbales o medicamentos que pueda comprar sin receta del médico. Algunos pueden ser perjudiciales para las personas con enfermedad renal.

¿Cómo sabré si obtengo suficientes calorías y nutrientes?

Su médico le hará análisis de sangre y de orina. Esto lo ayudará a saber si usted obtiene suficientes nutrientes. Su dietista también puede entrevistarlo para saber qué alimentos consume. También se le podrá pedir que mantenga un diario de alimentos. Para obtener más información sobre los análisis que su médico y dietista usarán para controlar su nutrición, consulte la página 24.

¿Qué debo hacer si no estoy obteniendo suficientes nutrientes?

Al ser una persona con insuficiencia renal, puede ser difícil recibir suficientes nutrientes de los alimentos, en especial si su dieta tiene una cantidad limitada de proteínas. A muchas personas con enfermedad renal también les resulta difícil consumir suficientes calorías por día. Pueden tener poco apetito. Los suplementos nutricionales pueden ayudarlo a obtener las calorías y nutrientes que necesita. Los suplementos pueden venir en forma de bebidas, batidos, jugos, barras, sopas, galletas, postres y más. Hay muchos suplementos disponibles, pero algunos suplementos nutricionales son solo para personas con diabetes y/o insuficiencia renal.

Estos son algunos ejemplos de suplementos adecuados para personas en **diálisis**:

- Magnacal Renal®
- Nepro® con Carb Steady™
- Novasource® Renal
- Re/Gen®
- Renalcal®

(Esta lista no contiene todos los productos disponibles).

Si utilizaba un suplemento para personas con **diabetes** antes de empezar la diálisis, debe consultar a su médico sobre si debe continuar con este suplemento mientras está en diálisis. Los siguientes son ejemplos de estos suplementos:

- Bebida de control de glucosa Boost®
- Barras, cereales o batidos Glucerna®
- Nutren® Glytrol™
- Resource® Health Shake®, sin contenido de azúcar

(Esta lista no contiene todos los productos disponibles).

Hay muchos ejemplos de **suplementos solo proteicos**. Los siguientes son algunos ejemplos de estos suplementos:

- ProMod®
- ProSource®
- ProStat® RC (Cuidado renal)

- Resource® Beneprotein®
- Unjury®

(Esta lista no contiene todos los productos disponibles).

Consulte a su médico o dietista para saber cuáles son los más adecuados para usted. No utilice cualquier suplemento sin su recomendación.

¿Qué sucede si no tengo apetito?

Es importante recibir una buena nutrición incluso cuando no tenga apetito. Igualmente necesita las calorías, nutrientes y proteínas. Pídale ayuda a su dietista. Este le podrá indicar que pruebe una bebida nutricional o bien le puede dar otras ideas. Su médico podrá recetarle un medicamento que también lo ayude.

Recuerde que no todas las personas con insuficiencia renal tienen las mismas necesidades dietarias. Según lo que usted ingiera, y si está o no en diálisis, podrá necesitar menos proteínas, pero otra persona podría necesitar proteínas adicionales. O bien usted puede necesitar calorías adicionales, pero otra persona podría necesitar menos. Su dietista lo ayudará a elegir los suplementos adecuados para usted.

¿Necesitaré controlar algún otro nutriente?

Es posible que deba controlar su consumo de **líquidos** y estos **minerales**:

- sodio
- fósforo
- calcio
- potasio

Sodio

El sodio es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos. Afecta la presión arterial y el equilibrio de agua de su cuerpo. Los riñones saludables regulan el sodio del cuerpo. Pero, si los riñones no funcionan bien, el sodio y los líquidos se acumulan en el cuerpo. Esto puede causar presión arterial alta, y otros problemas como hinchazón de tobillos, dedos u ojos. Su médico o dietista le dirá si debe limitar el consumo de sodio.

El sodio se encuentra en grandes cantidades en la sal de mesa, y en alimentos con sal agregada, como por ejemplo:

- aderezos como salsa de soja, sal marina, salsa teriyaki, sal de ajo o sal de cebolla
- la mayoría de los alimentos enlatados y cenas congeladas (a menos que digan “bajo contenido de sodio”)

- carnes procesadas como jamón, tocino, salchichas, fiambres y carne de rotisería
- bocadillos salados como papas fritas y galletas saladas
- sopas enlatadas o deshidratadas (como la sopa de fideos en sobres)
- la mayoría de las comidas de restaurante, comidas para llevar y comidas rápidas

(Esta lista de alimentos no está completa).

Su dietista puede enseñarle a elegir alimentos con menor contenido de sodio. Saber cómo leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarlo a elegir alimentos con menos cantidad de sodio. **NO use sustitutos de la sal que contengan potasio a menos que su médico lo apruebe.**

CONSEJO

Pruebe condimentos y hierbas frescas o deshidratadas en lugar de sal de mesa, para mejorar el sabor de los alimentos. Cuando limite el consumo de sal, tal vez deba consumir más hierbas y condimentos para obtener más sabor. También pruebe un toque de salsa de ají picante o un chorrillo de jugo de limón para obtener sabor.

Fósforo

El fósforo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Se encuentra gran cantidad de fósforo en los siguientes:

- productos lácteos, como leche, queso, yogur, helado y postres
- frutos secos y mantequilla de maní
- frijoles y arvejas secos, como alubias, guisantes y lentejas
- bebidas como cacao, cerveza y bebida cola
- panes y cereales de salvado
- Alimentos empaquetados con fosfatos para que duren más tiempo o para que sean más tiernos. Observe si aparece la palabra “fosfato” en la lista de ingredientes.

(Esta lista de alimentos no está completa).

Consumir alimentos con alto contenido de fósforo puede aumentar los niveles de fósforo en la sangre. La diálisis no puede eliminar todo este fósforo adicional.

¿Qué sucede cuando se acumula fósforo en la sangre? Su nivel de calcio en la sangre disminuye y el calcio deja de acumularse en los huesos. Con el tiempo, los huesos se pueden volver débiles y pueden quebrarse con facilidad. Un alto contenido de fósforo en la sangre también puede causar acumulación

de calcio en los vasos sanguíneos, el corazón, las articulaciones, los músculos y la piel, donde no debería estar. Esto puede causar problemas graves, tales como los siguientes:

- daño en el corazón y otros órganos
- mala circulación de la sangre
- dolor de huesos
- úlceras en la piel

Para mantener niveles seguros de fósforo en la sangre, es posible que deba limitar el consumo de alimentos ricos en fósforo. También es posible que deba tomar un tipo de medicamento llamado aglutinante de fosfato. Estos aglutinantes se toman con las comidas y bocadillos. Su médico le dirá si necesita limitar los alimentos con alto contenido de fósforo o tomar aglutinantes de fósforo.

CONSEJO

No tome suplementos de calcio ni vitamina D por su cuenta, a menos que su nefrólogo lo recomiende.

Calcio

El calcio es un mineral importante para fortalecer los huesos. No obstante, los alimentos que son una buena fuente de calcio, por lo general, también tienen alto contenido de fósforo. La mejor forma de prevenir la pérdida de calcio de los huesos es limitar los alimentos con alto contenido de fósforo. También es posible que necesite tomar aglutinantes de fosfato y evitar consumir alimentos fortificados con calcio. Su médico también podrá pedirle que tome una forma especial de vitamina D para ayudar a mantener los niveles de calcio y fósforo equilibrados y para evitar enfermedades óseas. No tome suplementos de calcio ni vitamina D de venta libre, a menos que su nefrólogo lo recomiende.

CONSEJOS

- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para saber lo que está comiendo. Leer las etiquetas lo ayudará a detectar nutrientes “agregados” como calcio, que tal vez no sean lo mejor para usted.
- Los sustitutos no lácteos se pueden usar en lugar de la leche, en cereales, café y muchas salsas. Esta es una buena manera de disminuir la cantidad de calcio y fósforo de su dieta.

Potasio

El potasio es otro mineral importante que se encuentra en la mayoría de los alimentos. El potasio ayuda al correcto funcionamiento de los músculos y el corazón. Se encuentran grandes cantidades de potasio en los siguientes alimentos:

- ciertas frutas y vegetales (como bananas, melones, naranjas, papas, tomates, frutas secas, frutos secos, palta, vegetales de hoja verde y de colores fuertes y algunos jugos)
- leche y yogur
- frijoles y guisantes secos
- la mayoría de los sustitutos de la sal
- alimentos ricos en proteínas, como carnes, aves, cerdo y pescado

(Esta lista de alimentos no está completa).

El exceso o la falta de potasio en la sangre pueden ser peligrosos. No todos necesitan la misma cantidad de potasio en los alimentos. Algunas personas en diálisis necesitan más potasio, y otras, menos. Cada persona es diferente. La cantidad que usted necesite dependerá de muchos factores, incluso si utiliza medicamentos que cambien el nivel de potasio en la sangre. Su equipo de diálisis puede efectuar ajustes para ayudarlo.

Utilice solo los suplementos recomendados por su médico. Su dietista puede ayudarlo a planificar una dieta que le brinde el contenido correcto de potasio.

CONSEJO

¿Cómo se sabe si el potasio está en un nivel normal? Con un simple análisis de sangre se puede verificar el nivel de potasio. Si no es normal, tal vez deba hacer lo siguiente:

- trabajar con su dietista en esto
- utilizar un medicamento especial para eliminar el exceso de potasio

Líquido

El líquido es cualquier alimento o bebida que se transforme en fluido a temperatura ambiente. Los siguientes son algunos ejemplos de estos suplementos:

- hielo
- bebidas como café, té, refrescos, jugos y agua
- postres congelados como helado, sorbetes o paletas heladas
- gelatina
- salsas y sopas

(Esta lista de alimentos no está completa).

Si tiene insuficiencia renal, es posible que deba limitar la cantidad de líquido

que bebe por día. Su médico o dietista lo ayudará a planificar la cantidad correcta de líquido que beberá cada día. Es posible que esté bebiendo líquido en exceso si tiene los siguientes síntomas:

- aumento súbito de peso
- inflamación o hinchazón alrededor de los ojos, las manos o los pies
- falta de aliento
- aumento de la presión arterial

Informe al equipo de atención de diálisis si tiene alguno de estos problemas.

Pésese al inicio de cada tratamiento. La cantidad de peso que aumente entre un tratamiento de diálisis y el siguiente le indicará la cantidad de líquido que está bebiendo. El personal de diálisis le informará si está aumentando demasiado el peso líquido. Pregunte a su dietista acerca de formas creativas para reducir la cantidad de líquido que bebe.

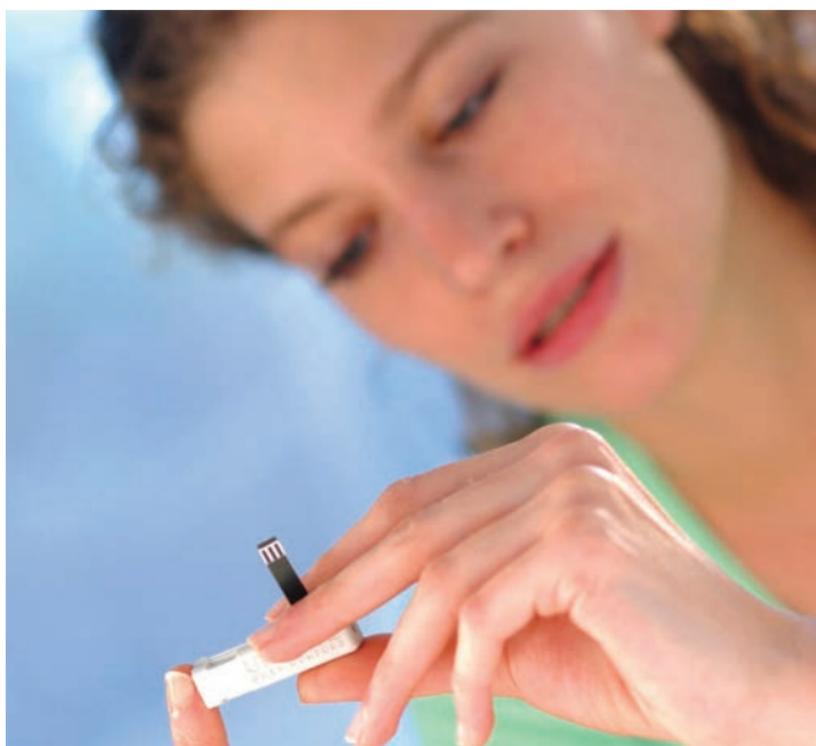
CONSEJOS

- Pregunte a su médico o dietista qué análisis se usarán para controlar su salud nutricional.
- Hable sobre los resultados con su médico o dietista.

¿Se realiza diálisis peritoneal?

Algunas personas en diálisis peritoneal pueden experimentar un aumento de peso no deseado con el tiempo. Esto sucede porque el líquido de diálisis utilizado para los intercambios contiene un azúcar llamado **dextrosa**. Las soluciones que contienen más dextrosa ayudan a eliminar el líquido adicional de la sangre. Pero la dextrosa contiene calorías, que pueden provocar un aumento de peso no deseado. Además, si tiene diabetes, el azúcar adicional de su solución de diálisis puede provocar un aumento de los niveles de azúcar en la sangre. ¿Qué puede hacer para ayudar a prevenir el aumento de peso no deseado o un valor elevado de azúcar en la sangre?

- Pida ayuda al dietista de su centro de diálisis para planificar comidas que prevengan el aumento de peso adicional y el azúcar elevado en la sangre.
- Si le indicaron que limite el sodio y los líquidos, asegúrese de seguir estas instrucciones con cuidado. Esto puede ayudar a prevenir la necesidad de soluciones de mayor contenido de azúcar en su líquido de diálisis.
- Pregunte a su médico si necesita cambiar sus medicamentos para ayudar a controlar el azúcar en la sangre.
- Pregunte a su médico si necesita cambiar el tipo de líquido de diálisis que usa para sus intercambios.



¿Qué ocurre si tengo diabetes?

Si tiene insuficiencia renal, es posible que deba hacer algunos cambios en su dieta. Por ejemplo, posiblemente deba consumir menos alimentos con alto contenido de azúcar, como postres.

Trabaje con su dietista para crear un plan de alimentación correcto para usted. Pregúntele a su médico cómo evaluar su nivel de azúcar en la sangre. Controle sus niveles con frecuencia y trate de mantenerlos bajo control. A causa de la insuficiencia renal, tal vez haya que cambiar su dosis de insulina u otros medicamentos. Comuníquese con su médico si cree que sus niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos o bajos.

¿Qué sucede si soy vegetariano?

La mayoría de las dietas vegetarianas no son ricas en proteínas de alta calidad. Consumir una variedad de alimentos y recibir suficientes calorías puede ser útil. Sin la cantidad suficiente de calorías, su cuerpo degradará las proteínas que ingiera, para generar energía. Si se degradan las proteínas, más productos de desecho se acumularán en la sangre. La diálisis no puede eliminar todos estos productos de desecho. Pregunte acerca de maneras de controlar que la cantidad de proteínas que consume es la correcta para usted.

Hable con su dietista sobre cuáles son las mejores fuentes de proteína vegetal con menores cantidades de potasio y fósforo. Su médico o dietista puede controlar su sangre para asegurarse de que recibe la cantidad correcta de proteínas y calorías.





¿Qué sucede si necesito ayuda para planificar las comidas?

Su médico puede remitirlo a un dietista titulado especializado en enfermedad renal. Este dietista podrá hacer lo siguiente:

- ayudarlo a elegir alimentos que le brinden los nutrientes correctos en las cantidades adecuadas
- explicarle el motivo por el cual son importantes los cambios de dieta que debe hacer
- responder a sus preguntas

CONSEJO

La ayuda de un dietista es muy importante para las personas con enfermedad renal. Es posible que sea elegible para recibir un reembolso por asesoramiento nutricional con un dietista conforme a Medicare o a su plan de seguro médico.

(Consulte www.medicare.gov)



¿Cómo se controla mi salud nutricional?

Su médico y el dietista lo controlarán con regularidad para asegurarse de que reciba una buena nutrición. Algunas pruebas son las siguientes:

- **Examen de nutrición físico**

Su dietista puede hacerle un examen para detectar signos de problemas nutricionales en el cuerpo. Este examen se llama Evaluación global subjetiva (Subjective Global Assessment, SGA). Su dietista le hace preguntas sobre los alimentos que consume y analiza la reserva de grasa y músculo de su cuerpo. El dietista registra lo siguiente:

- cambios en su peso
- cambios en los tejidos alrededor del rostro, los brazos, las manos, los hombros y las piernas
- su alimentación
- sus niveles de energía y actividad
- problemas que puedan interferir con la alimentación



- **Entrevistas dietarias y diarios de alimentos**

Su dietista le preguntará acerca de lo que usted come. También le podrán pedir que lleve un registro de todo lo que come por día. Su dietista desea ver si usted ingiere la cantidad correcta de proteínas, calorías, vitaminas y minerales.

- **Albúmina sérica**

La albúmina es un tipo de proteína en la sangre. Se controla con un análisis de sangre. Si es demasiado bajo el nivel de albúmina, puede significar que no consume suficientes calorías o proteínas. O puede significar que la albúmina se pierde en la orina, en cuyo caso, no ayudará consumir más proteínas. Si su nivel de albúmina sigue siendo bajo, tiene mayor probabilidad de contraer una infección, de no cicatrizar correctamente, de no sentirse bien y de ser hospitalizado. Su médico o dietista le dirá si necesita proteínas adicionales.

- **Equivalente proteico de la aparición de nitrógeno total normalizado (normalized protein equivalent of nitrogen appearance, nPNA)**

Su nPNA calcula la cantidad de proteínas que ingiere. Ayuda a su médico y dietista a controlar si usted consume la cantidad correcta de proteínas. El resultado del nPNA proviene de los análisis de sangre y orina.

¿Cómo se monitorea el tratamiento de diálisis?

Necesita la cantidad correcta de diálisis por mes para mantenerse saludable. Sin suficiente diálisis, posiblemente no se sentirá bien, no dormirá bien y no se alimentará bien. ¿Cómo sabe su médico si usted recibe suficiente diálisis? Si se realiza hemodiálisis, se evalúa la sangre al inicio y al final de uno de sus tratamientos.

Esta información brinda una manera de medir la diálisis y se llama Kt/V y tasa de reducción de urea (urea reduction ratio, URR). Un Kt/V bajo o una URR baja pueden significar que no recibe suficiente diálisis. Para mantener los niveles de Kt/V y URR lo más altos posible, es muy importante acudir a todas las sesiones de tratamiento y quedarse el tiempo completo del tratamiento según lo ordene su médico.

Si se realiza diálisis peritoneal (peritoneal dialysis, PD), se mide el Kt/V en un análisis de sangre, una recolección de muestra de orina de 24 horas y una recolección de muestra de fluido de intercambio de bolsa de 24 horas. Para mantener su Kt/V a un nivel óptimo, es importante seguir el tratamiento de PD según lo indicado.

CONSEJOS

- Pregunte a su médico o dietista acerca de los análisis que se usarán para controlar su salud nutricional.
- Pida una copia del registro de laboratorio de diálisis o su informe de laboratorio. Haga un seguimiento de los resultados.
- Si los valores no son los esperados, pregunte a su médico y dietista cómo mejorarlos.



¿Dónde puedo obtener más información?

Llame a la línea gratuita de ayuda para pacientes de NKF Cares al **855.NKF.CARES** (855.653.2273) o comuníquese por correo electrónico a **nkfcares@kidney.org**

Obtenga más información en **www.kidney.org**

Para obtener más información sobre la enfermedad renal, lea estas publicaciones gratuitas:

Folletos:

- *Diabetes and Chronic Kidney Disease (Stage 5)* (N.º 11-10-0238; Español 11-10-0243)
- *Dining Out with Confidence: A Guide for Kidney Patients* (N.º 11-10-0405)
- *Hemodialysis: What You Need to Know* (N.º 11-50-0214; Español 11-50-0219)
- *Living Well on Dialysis: A Cookbook for Patients and Their Families* (N.º 01-10-0420)
- *Managing Anemia When You Are on Dialysis* (N.º 11-50-0217; Español 11-50-0223)
- *Nutrition and Hemodialysis* (N.º 11-50-0136)
- *Take Steps to Keep Your Bones Healthy and Strong: For People with Chronic Kidney Disease (Stage 5)* (N.º 11-10-0228)
- *Travel Tips for Kidney Patients* (Booklet) (N.º 11-10-0513).

Hojas informativas:

Se pueden encontrar hojas informativas en Internet en **www.kidney.org/atoz**

- *How to Increase Calories in Your CKD Diet*
- *Phosphorus and Your CKD Diet*
- *Potassium and Your CKD Diet*
- *Sodium and Your CKD Diet: How to Spice Up Your Cooking*
- *Vitamins and Minerals in Kidney Disease*



Preguntas que debe hacer:

- ¿Cuántos gramos de proteína debo consumir?

- ¿Cuántas calorías necesito?

- ¿Cuántas onzas de líquido es lo mejor para mí?

- ¿Necesito un suplemento nutricional?

_____ Sí _____ No

- Si la respuesta es afirmativa, ¿cuál es mejor para mí?

- ¿Necesito consumir alimentos con bajo contenido de fósforo?

_____ Sí _____ No

- ¿Es mi nivel de potasio demasiado elevado o demasiado bajo para mí?

_____ Sí _____ No

- ¿Debo utilizar vitaminas?

_____ Sí _____ No

- Si la respuesta es afirmativa, ¿cuáles debo utilizar?

- Otras preguntas:

La **National Kidney Foundation** es la organización líder de EE. UU. dedicada a la concientización, prevención y tratamiento de la enfermedad renal para cientos de miles de profesionales de atención médica, millones de pacientes y sus familias, y decenas de millones de estadounidenses en riesgo.

Ayude a combatir la enfermedad renal. Obtenga más información en **www.kidney.org**



National
Kidney
Foundation™

30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800.622.9010



Mixed Sources
Product group from well-managed
forests, controlled sources and
recycled wood or fiber
www.fsc.org Cert no. XXX-XXX-XXXX
© 1996 Forest Stewardship Council

Concientización. Prevención. Tratamiento.
