



DIETA CARIBEÑA SALUDABLE PARA LOS RIÑONES

GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Aprenda a disfrutar de la comida tradicional del Caribe mientras protege sus riñones.

La comida caribeña, la familia y la salud de los riñones

La comida caribeña es más que un alimento. Es familia, tradición y bienestar. No necesita renunciar a eso por tener enfermedad del riñón. Hacer pequeños cambios, como consumir menos sal, elegir porciones más pequeñas y optar por frutas y verduras con menos potasio, puede ayudarle a disfrutar de los sabores que le gustan mientras protege sus riñones.

Mantener un peso saludable

El cuerpo necesita suficientes alimentos para mantenerse fuerte. Comer muy poco puede hacer que se sienta cansado o que pierda masa muscular. Si está reduciendo el consumo de ciertos alimentos para cuidar la salud de los riñones, su dietista especializado en enfermedad del riñón puede ayudarle a asegurarse de que sus comidas sigan aportándole la energía que necesita.

- Añada grasas saludables, como una pequeña cantidad de aguacate, si se lo permiten.
- Elija alimentos básicos de la cocina caribeña con mayor aporte calórico, en las porciones adecuadas (arroz, dumplings, mandioca).
- Coma en horarios regulares, incluso cuando no tenga hambre.

La diabetes y la enfermedad del riñón

Controlar la diabetes y la enfermedad del riñón al mismo tiempo puede ser un desafío, especialmente cuando se consumen alimentos tradicionales. Trate de preparar comidas con verduras, proteínas magras y porciones más pequeñas de alimentos con almidón. Por ejemplo, el pescado a la parrilla con ensalada de chayote y una pequeña

porción de arroz puede adaptarse a ambos planes de alimentación.

Controle su nivel de azúcar en sangre. Algunas frutas con alto contenido de potasio, como los plátanos o las bananas maduras, también pueden elevar el nivel de potasio. Su dietista puede ayudarle a elegir las frutas y las porciones adecuadas para ambas afecciones.

Plato caribeño saludable para los riñones



Alternativas de alimentos caribeños

PLATO TRADICIONAL	PROBLEMA PARA LOS RIÑONES	ALTERNATIVA	POR QUÉ AYUDA
Ackee y bacalao salado	Alto contenido de sodio	Pescado blanco fresco o bacalao con menos sal	Reduce la ingesta de sal
Pelau	Alto contenido de fósforo y sodio	Arroz integral y pollo sin piel	Menos sodio, más fibra
Plátanos fritos	Alto contenido de potasio y grasa	Plátanos horneados o cocinados en una freidora de aire	Menos aceite y menor aporte de potasio
Pudín de arroz con coco	Alto contenido de fósforo	Sustituto de leche con sabor a coco	Mismo sabor, menor contenido de fósforo
Pollo jerk	Alto contenido de sodio	Aderezo jerk sin sal	Sabor sin exceso de sal

CONSEJO:

Celebraciones y festivales

Si el menú está preestablecido, comience con una pequeña porción y añada verduras o frutas para ayudar a equilibrar el plato.

- Utilice hierbas frescas y cítricos en lugar de sal.
- Consuma porciones más pequeñas de los alimentos con alto contenido de potasio.
- Agregue guarniciones más livianas, como verduras al vapor o frutas.
- Elija agua o té de hierbas en lugar de bebidas azucaradas.

Cómo las elecciones de alimentos afectan sus riñones

Algunos nutrientes se acumulan cuando los riñones no funcionan bien. Controlar el sodio, el potasio, el fósforo, las proteínas y los líquidos le ayuda a mantener el equilibrio mientras disfruta de la comida caribeña.

Nutrientes clave que debe conocer

SODIO

El exceso de sodio puede elevar la presión arterial y provocar acumulación de líquidos. Los alimentos caribeños tienen mucho sabor natural, pero las carnes saladas y los condimentos envasados aportan sodio adicional. Reducir el sodio disminuye la sed y protege los riñones.

Objetivo: menos de 2,300 mg al día
(o entre 1,500 y 2,000 mg si se lo indican)

POTASIO

El potasio es un mineral que ayuda a que los músculos y los nervios funcionen correctamente. Cuando los riñones no eliminan bien el potasio, este puede acumularse en la sangre y causar latidos cardíacos irregulares o un ataque al corazón.

Muchas frutas y verduras del Caribe son naturalmente ricas en potasio, por lo que es importante controlar las porciones y los métodos de cocción. Controlar el potasio ayuda a mantener el corazón saludable y el cuerpo en equilibrio.

Objetivo: alrededor de 2,000 mg al día si se limita

Alto: plátanos, fruta del pan, aguacate, ñame, coco

Más bajo: piña, sandía, chayote, oca

FÓSFORO

El fósforo ayuda a mantener los huesos y los dientes fuertes. Cuando los riñones no funcionan bien, el fósforo puede acumularse en la sangre y extraer calcio de los huesos, lo que los debilita. Se encuentra en las carnes, los lácteos, las bebidas de cola y los alimentos procesados.

Objetivo: aproximadamente de 800 a 1,000 mg por día si se limita

Alto: flan de queso, pelau, pudín de arroz con coco, refrescos

CONSEJO:

Elija alimentos frescos y busque palabras con "phos" (en inglés) o "fos" (en español) en las etiquetas.

PROTEÍNAS

Las proteínas ayudan a desarrollar los músculos, reparar los tejidos y combatir las infecciones. Se encuentra en muchos de los alimentos favoritos de la cocina caribeña, como el pescado, el pollo, los frijoles y los guisantes. La cantidad y el tipo de proteínas que necesita dependen de la etapa de la enfermedad del riñón en la que se encuentre. Comer porciones más pequeñas o elegir más proteínas de origen vegetal puede ayudar a proteger los riñones en las primeras etapas de la enfermedad, mientras que las personas que reciben diálisis suelen necesitar más proteínas para mantenerse fuertes y saludables.

Use la palma de la mano (3 onzas) para calcular la porción.

- Etapas 1 a 3: 0.6 a 0.8 g/kg al día
- Etapa 4: 0.6 a 0.8 g/kg al día
- Diálisis: 1.0 a 1.2 g/kg al día

LÍQUIDOS

Los líquidos incluyen las bebidas y los alimentos que son líquidos a temperatura ambiente, como las sopas, los jugos, la gelatina y el helado. La cantidad de líquido que su cuerpo necesita depende de la etapa de la enfermedad del riñón y del tipo de tratamiento. El exceso de líquido puede causar hinchazón, presión arterial alta y dificultad para respirar, mientras que la falta de líquido puede provocar deshidratación y presión arterial baja.

Enfermedad crónica del riñón

en etapa temprana: en general, puede beber como lo haría normalmente, cuando tenga sed.

Diálisis: a menudo entre 32 y 48 onzas por día (unas 4 a 6 tazas)

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation.

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES** o correo electrónico: nkfcare@kidney.org

La National Kidney Foundation desea agradecer al Consejo de Nutrición Renal (CNR) por la elaboración de esta hoja informativa.

Más información



KIDNEY.ORG



Este contenido se proporciona exclusivamente para uso informativo y no pretende ser un asesoramiento médico ni un sustituto del asesoramiento médico de un profesional de la salud.