

Toolkit de Cuidado de los Riñones



La Asociación Americana de la Diabetes® y DaVita® te traen este toolkit para ayudarte a entender la conexión entre la diabetes y la enfermedad renal crónica (ERC), reducir tu riesgo de ERC y educar a tus seres queridos y a tu comunidad.

¿Cómo los problemas de salud a largo plazo están relacionados entre sí?	2
9 consejos para crear hábitos saludables de alimentación	3-4
Guía de alimentación saludable	5
Comience su travesía de movimiento hacia una mejor salud	6-7
Hacerse los controles de laboratorio lo ayuda a estar saludable	8-9
Lo que necesita saber sobre pruebas de laboratorio habituales	10-11
Preguntas para hacer acerca de sus pruebas de laboratorio	12-12
Leer las etiquetas de los alimentos	14-15



¿Cómo los problemas de salud a largo plazo están relacionados entre sí?



Todas las partes de su cuerpo trabajan juntas para mantenerlo saludable. Como están todas conectadas, algunos problemas de salud a largo plazo que afectan una parte del cuerpo también pueden afectar otras.

Algunos problemas de salud comunes que pueden afectar más de una parte de su cuerpo son:

- Diabetes
- Enfermedad renal
- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca

¿De qué manera estos problemas de salud a largo plazo se relacionan entre sí?



La **diabetes** aumenta su riesgo de enfermedad renal y enfermedad cardíaca. Cuando tiene un nivel alto de azúcar en sangre, esto:

- Daña los vasos sanguíneos y nervios en su corazón. Aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca.
- Daña los pequeños vasos sanguíneos en sus riñones. Esto evita que limpien su sangre como deberían.



La **enfermedad renal** hace que su corazón se esfuerce más. Cuando los riñones dejan de funcionar bien:

- Se pueden acumular toxinas y líquido adicionales y causar daño a otros órganos.
- Su corazón se esfuerza en exceso. Esto dificulta que pueda hacer que la sangre circule bien por todo el cuerpo.



La **presión arterial alta (hipertensión)** causa daño a los riñones y un riesgo más alto de sufrir enfermedad cardíaca. La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, esto causa lo siguiente:

- Daña sus riñones. Esto puede resultar en enfermedad renal.
- Hace que el corazón trabaje más. Esto puede resultar en enfermedad cardíaca.



La **enfermedad cardíaca** puede causar presión arterial alta y enfermedad renal. Cuando al corazón le cuesta bombear sangre suficiente para su cuerpo:

- Su corazón debe bombear con más fuerza para que la sangre llegue a donde debe ir. Este esfuerzo adicional puede elevar su presión arterial.
- Daña sus riñones. Esto puede resultar en enfermedad renal.

Si controlo un problema de salud a largo plazo, ¿se puede mejorar o prevenir otros problemas relacionados?

¡Sí! Cuando usted y su médico toman medidas para mejorar un problema de salud, puede mejorar o incluso prevenir otros. Por ejemplo, si reduce su presión arterial con medicamentos y una dieta baja en sal, esto también puede reducir su riesgo de enfermedad renal y cardíaca. Por este motivo, es importante que controle sus problemas de salud a largo plazo. No solo se sentirá mejor, sino que también mejorará o prevendrá otros problemas en el proceso.

¿Qué puedo hacer para controlar estos problemas de salud a largo plazo?

Si tiene uno o más de estos problemas de salud, y tiene preguntas:



- Hable con su médico. Pueden ayudarlo a tomar medidas para mejorar cualquier problema de salud que tenga.
- Infórmese más con respecto a qué puede hacer con estos recursos. Escanee este código QR para más información.



Patrocinador nacional



<https://www.cdc.gov/kidneydisease/publications-resources/link-between-ckd-diabetes-heart-disease.html>

9 consejos para crear hábitos saludables de alimentación



La mayoría de los alimentos pueden darle al cuerpo la energía que necesita para funcionar. Sin embargo, algunos alimentos son mejores opciones que otros porque brindan energía saludable (nutrientes). Alimentarse bien cuando tiene problemas de salud como diabetes, enfermedad cardíaca o enfermedad renal no significa renunciar a sus comidas favoritas. Se trata de encontrar el equilibrio entre conservar los sabores que ama e incluir los nutrientes que necesita para vivir bien.

Los siguientes son los principales 9 consejos para ayudarle a crear hábitos saludables de alimentación:



1. **Planifique sus comidas.** Las elecciones informadas sobre la comida le ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud, ¡y también tendrán muy buen sabor!



2. **Preste atención a las porciones.** Una buena regla* es llenar la mitad del plato con verduras sin almidón, un cuarto con proteínas sin grasas y otro cuarto con carbohidratos de calidad.



3. **Coma con regularidad alimentos que le den al cuerpo los nutrientes que necesita durante el día.** Esto ayudará a mantener la glucosa en sangre (azúcar en la sangre) y la energía en los niveles correctos. No saltee comidas.



4. **Disfrute cada bocado.** El cerebro tarda 20 minutos en decirle al cuerpo que está lleno. Coma más lentamente, bocados más pequeños. Mastique bien la comida para poder controlar la cantidad que come.

Evite comer sin pensar. Si se le apetecen refrigerios dulces o salados, deténgase a pensar el motivo. Coma cuando tenga hambre. No coma por estrés o aburrimiento.



5. **Lea las etiquetas de los alimentos.**

Elija alimentos que tengan muchos de los nutrientes que necesita, como proteínas y fibras. Conviene limitar los alimentos procesados y envasados, cuando sea posible.

Al leer las etiquetas de los alimentos, intente evitar los alimentos con alto contenido de:

- Calorías
- Carbohidratos
- Grasas
- Sodio

El azúcar agregada y las grasas no saludables suelen encontrarse en:

- Galletas
- Cremas
- Postres
- Comidas congeladas
- Refrescos
- Untables



6. **Beba bastante agua**, a menos que el proveedor de atención médica le diga lo contrario. El agua es buena para el cuerpo. En ocasiones, siente hambre cuando el cuerpo necesita agua.

- Beba un vaso de agua antes de comer un refrigerio.
- Intente limitar los refrescos y otras bebidas hipercalóricas. Suelen tener mucha azúcar y calorías vacías. El agua, las bebidas sin azúcar o los refrescos dietéticos son la mejor elección.



7. **Elija golosinas sanas.**

- Tenga refrigerios saludables en casa como:
 - Bayas con queso o frutos secos
 - Humus o guacamole con zanahorias
 - Mantequillas a base de frutos secos con rodajas de manzana o apio
- Evite los planes de comidas demasiado estrictos. Es posible que sea difícil seguir estos planes.
- Coma una golosina de vez en cuando. Esto puede ayudarlo a mantener hábitos saludables de alimentación.



8. **Cuente con su equipo de atención.**

Las redes sociales pueden ser divertidas, pero es difícil reconocer los malos consejos. Los trucos para adelgazar rápido o las dietas de moda no suelen conducir a una pérdida de peso duradera ni a la salud.



9. **Encuentre el equilibrio.** Añada un par de estos pasos a su rutina diaria. Haga más cuando se sienta preparado. Haga los cambios necesarios para cumplir el plan. Lleva tiempo crear hábitos saludables de alimentación. Téngase paciencia y siéntase orgulloso de cada paso que dé.

Hable con su proveedor de atención médica o un dietista registrado para crear un plan de alimentación que funcione para usted y su cuerpo. Para obtener más información sobre dieta y nutrición, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

* "The Diabetes Plate Method" <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>

** Ahola AJ, Mutter S, Forsblom C, Harjutsalo V, Groop PH. Meal timing, meal frequency, and breakfast skipping in adult individuals with type 1 diabetes - associations with glycaemic control. Sci Rep. 2019 Dec 27;9(1):20063. doi: 10.1038/s41598-019-56541-5. PMID: 31882789; PMCID: PMC6934661.

Guía de alimentación saludable

Comer bien puede ayudarlo a sentirse lo mejor posible. Use esta guía para saber cuáles pueden ser los mejores nutrientes y alimentos para usted, según sus necesidades específicas de salud.

✔ Excelente/bueno [marca verde]
⚠ Limitar/Bueno con moderación [Marca amarilla]

	Diabetes	Presión arterial alta	Enfermedad cardíaca	Enfermedad renal
Información nutricional				
Alimentos integrales	✔	✔	✔	✔
Carbohidratos*	⚠	⚠	⚠	⚠
Azúcar agregada	⚠	⚠	⚠	⚠
Sodio	⚠	⚠	⚠	⚠
Potasio	✔	✔	✔	✔
Grasas saludables	✔	✔	✔	✔
Fibras	✔	✔	✔	✔
Información sobre alimentos				
Manzanas	✔	✔	✔	✔
Aguacate**	✔	✔	✔	✔
Guineo***	✔	✔	✔	✔
Frijoles (negros, pintos, etc.)***	✔	✔	✔	✔
Brócoli	✔	✔	✔	✔
Coliflor	✔	✔	✔	✔
Pepino	✔	✔	✔	✔
Leche con bajo contenido de grasa**	✔	✔	✔	✔
Tomates**	✔	✔	✔	✔
Mantequilla de maní***	✔	✔	✔	✔
Peras	✔	✔	✔	✔
Piña	✔	✔	✔	✔
Granos integrales (avena, arroz integral, pan integral)	✔	✔	✔	✔

*Centrarse en los carbohidratos de "calidad" (por ejemplo, verduras, frutas, granos integrales, legumbres, lácteos con bajo contenido de grasa), **Alto en potasio, ***Alto en potasio y fósforo

Nota: Recomendamos no consumir alimentos procesados, como comida rápida y alimentos con aditivos de fósforo o potasio.

Los alimentos altos en potasio y fósforo naturalmente pueden incluirse en una dieta saludable. Las investigaciones prueban que nuestro cuerpo solo puede absorber una parte de estos minerales!. Si bien los frijoles son altos en potasio y fósforo, son un buen sustituto proteico de la carne.

Para obtener más información sobre dieta y nutrición, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Este cuadro es solo para fines informativos y no tiene por objeto sustituir el consejo médico. Hable con su dietista o médico sobre qué tipo de dieta puede ser adecuada para usted y sus necesidades específicas de salud.

1. "Reconsidering Plant-Based Diets in Patients Receiving Maintenance Hemodialysis"
[https://www.ajkd.org/article/S0272-6386\(21\)00698-3/fulltext](https://www.ajkd.org/article/S0272-6386(21)00698-3/fulltext)

© 2024 DaVita Inc.



Comience su travesía de movimiento hacia una mejor salud



El bienestar físico y mantener un peso saludable pueden hacer mucho por su salud en general. El movimiento regular puede ayudarlo a dormir mejor y tener más energía. Además, ayuda a controlar muchas condiciones de salud, como la diabetes y la enfermedad renal.

La idea de comenzar a hacer actividad física quizás lo ponga nervioso, y es probable que no sepa ni por dónde empezar. Pruebe estos nueve consejos de bienestar físico para empezar su travesía de movimiento de un empujón. ¡Vea qué le sirve!



1. **La consistencia es clave.** Mover el cuerpo todos los días, aunque sea durante pocos minutos, puede marcar una gran diferencia en su salud y cómo se siente.



2. **Camine antes de correr.** Es importante que empiece despacio, para que el cuerpo se acostumbre a las nuevas actividades de modo seguro. Empiece con caminatas de 10 minutos un par de veces al día, cinco días por semana. Si es demasiado, haga lo que pueda y empiece gradualmente a hacer más según cómo se siente.



3. **Limite el tiempo que pasa sentado o acostado en el día.** Si hace más de 30 minutos que no se mueve, intente levantarse y moverse un poco. Esto ayuda a mejorar la circulación y la glucosa en sangre (el azúcar en la sangre).



4. **Encuentre maneras creativas de sumar movimiento a su rutina diaria.** ¡No hace falta anotarse en el gimnasio para estar sano! Pruebe estas simples actividades en casa en su tiempo libre, o mientras realiza otras tareas diarias.

- Use botellas de agua o latas de sopa para hacer pesas y ejercitar los bíceps durante el tiempo que tiene que esperar mientras cocina.
- Levante los pies para hacer ejercicios de gemelos mientras se cepilla los dientes.
- Marche parado en el lugar mientras espera a que se haga el café matutino.
- Haga flexión de brazos contra la pared durante los comerciales en la TV.



5. **Póngalo por escrito.** Arme un programa que indique cuándo, dónde y cómo hará actividad física, y sígalo.



6. **Únase a una clase.** Marque su calendario para participar en clases regulares, como yoga, Zumba o aquagym. Consulte los horarios de su gimnasio local o del centro comunitario de recreación.



7. **Consiga un amigo que lo acompañe con el ejercicio.** Hacer actividad con un amigo lo ayuda a disfrutar más de moverse, y se pueden controlar mutuamente para cumplir con el programa.



8. **Diviértase.** Escuche sus canciones favoritas, un audiolibro nuevo, o un podcast mientras hace actividad.



9. **Cambie de rutina.** La variedad realmente es lo que le da gusto a la vida, así que pruebe rutinas diferentes para que sea interesante. Por ejemplo, puede salir a caminar los lunes, hacer los quehaceres de su hogar o jardinería los miércoles, y salir a andar en bicicleta los sábados.



¿Tengo que usar todos los consejos para progresar?

No. Empiece sumando solo algunos de estos consejos a su rutina diaria. Haga más a medida que pueda. Realice cambios según lo necesite, para poder seguir su plan.

Armar una rutina y mejorar su estado físico lleva tiempo. Téngase paciencia y esté orgulloso de cada paso que dé.

Trabaje con su equipo de atención para encontrar un rango de peso que sea saludable para usted. Asegúrese de consultar a su médico antes de empezar actividades físicas nuevas y para obtener ideas sobre cómo sumar movimiento a su vida.

Para más consejos sobre hacer actividad, hábitos saludables y cómo prevenir o manejar la enfermedad renal, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (1 de agosto de 2023). Benefits of physical activity. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>
2. Diabetes Care. 2016 Nov; 39(11): 2065–2079. Publicado en línea el 11 de octubre de 2016. doi: 10.2337/dc16-1728 URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6908414/>

Hacerse los controles de laboratorio lo ayuda a estar saludable



Las pruebas de laboratorio ayudan a mantenerse saludable. Este folleto explica cómo las pruebas de laboratorio lo ayudan a manejar o prevenir problemas de salud, como diabetes, enfermedad renal o enfermedad cardíaca.



¿Qué es una prueba de laboratorio?

Una prueba de laboratorio es un análisis de sangre u orina (pis) para ver cómo funciona su cuerpo. Los resultados de las pruebas de laboratorio brindan a su proveedor de atención médica más información sobre su salud.



¿Por qué debo hacer los controles de laboratorio?

Las pruebas de laboratorio son controles de salud para su cuerpo. Pueden mostrar si usted tiene algún problema de salud. Esto ayuda a saber qué hacer para mejorar su salud antes de que los problemas empeoren.



¿Qué pruebas de laboratorio necesito?

Su proveedor de atención médica le dirá qué pruebas necesita en función de su edad, historial médicos y factores de riesgo. Algunas pruebas de laboratorio comunes para la salud general incluyen:

- A1C: Un análisis de sangre para la diabetes
 - Glucosa en sangre (azúcar en la sangre): Un análisis de sangre para la diabetes
 - Colesterol: Una prueba de ciertas grasas en la sangre
 - Índice de filtración glomerular (GFR): Una prueba de sangre que indica cómo funcionan sus riñones
-



¿Cómo puedo manejar mis pruebas de laboratorio y mi salud?

A continuación se presentan algunas cosas que puede hacer para ayudar a controlar su salud con pruebas de laboratorio.

- **Programe visitas regulares con su proveedor de atención médica.** Ellos pueden asegurarse de que se haga las pruebas de laboratorio que necesita.
- **Siga las instrucciones de ayuno.** Cuando ayuna, no coma ni beba antes de una prueba. Algunas pruebas solo funcionan si cumple con las instrucciones de ayuno.
- **Entienda los resultados de las pruebas de laboratorio.** Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que significan los resultados de la prueba. Pregunte si los resultados son normales o muestran algún problema.
- **Pregunte qué es lo siguiente que necesita hacer.** Su proveedor de atención médica puede pedirle que haga cambios en su estilo de vida. También pueden cambiar sus medicamentos o pedir más pruebas de laboratorio.
- **Manténgase consciente de su salud.** Las pruebas de laboratorio pueden ayudar a evitar problemas de salud. Asegúrese de tomar sus resultados en serio. Si sus seres queridos lo ayudan con su salud, asegúrese de informarles los resultados y sus planes de salud.



¿Cómo puedo obtener más información sobre mis pruebas de laboratorio y mi salud?

- Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre las pruebas de laboratorio que necesita o se ha hecho.
- Obtenga más consejos en diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Lo que necesita saber sobre pruebas de laboratorio habituales



Es útil saber por qué las pruebas de laboratorio para la diabetes, el riesgo de enfermedad cardíaca y la función renal son importantes. Estas pruebas le muestran a usted y a su proveedor de atención médica cómo funciona su cuerpo y si tiene algún problema de salud nuevo. Su proveedor de atención médica solicitará pruebas en función de su edad, antecedentes médicos y factores de riesgo.



Diabetes

Hay dos tipos de pruebas relacionadas con la diabetes. Estas son las pruebas de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) y la prueba A1C (hemoglobina A1C).

- **Prueba de glucosa en la sangre:** Estos muestran su nivel de glucosa en la sangre en el momento de la prueba. Esto ayuda a su proveedor de atención médica a ver qué tan bien su cuerpo maneja la glucosa en la sangre.
- **Pruebas de A1C:** Esta prueba muestra el nivel promedio de glucosa en la sangre de una persona en los últimos dos a tres meses. Ayuda a su proveedor de atención médica a ver qué tan bien su cuerpo maneja la glucosa en la sangre.

Si aún no tiene diabetes y su nivel de glucosa en la sangre o A1C está demasiado alto, puede significar que tiene diabetes.

Si tiene diabetes, las pruebas de glucosa en la sangre alta o A1C podrían indicar que es posible que deba trabajar con su proveedor de atención médica para hacer cambios en su plan de tratamiento. Esto podría incluir cambios en su plan de alimentación, actividad física o medicamentos.



Riesgo de enfermedad cardíaca

Una prueba de colesterol es una prueba de laboratorio común que evalúa la enfermedad cardíaca. Muestra cuánto colesterol tiene en la sangre. El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa. Hay dos tipos: lipoproteínas de baja densidad (LDL) y lipoproteínas de alta densidad (HDL).

- **LDL:** También llamado colesterol “malo”, las LDL pueden causar acumulación y obstrucciones en las arterias, y pueden contribuir a la enfermedad cardíaca.
- **HDL:** También llamado colesterol “bueno”, las HDL ayudan a prevenir la acumulación de colesterol en las arterias.

Los niveles altos de LDL son un factor de riesgo importante para la enfermedad cardíaca y el ataque cardíaco. Si su LDL es alto, es posible que deba trabajar con su proveedor de atención médica para hacer cambios en su plan de alimentación, actividad física o medicamentos.



Función renal

Se utilizan tres pruebas para saber cómo funcionan sus riñones. Estas pruebas son:

- **Prueba de Nitrógeno ureico en sangre (BUN)**
Esta prueba comprueba los niveles de BUN en la sangre. El nitrógeno ureico es un desperdicio que se forma a medida que el cuerpo descompone las proteínas. La sangre lo lleva a sus riñones para deshacerse de él. Cuando sus riñones no funcionan bien, se puede producir una acumulación de BUN en el cuerpo. Los niveles altos de BUN pueden ser una señal de que sus riñones no están funcionando bien.
- **Prueba de creatinina**
Esta prueba comprueba los niveles de creatinina en la sangre. La creatinina es un desperdicio normal producido por los músculos. La sangre lo lleva a sus riñones para deshacerse de él. Cuando sus riñones no funcionan bien, se puede producir una acumulación de creatinina en el cuerpo. Los niveles altos de creatinina pueden ser una señal de que sus riñones no están funcionando bien.
- **Prueba de índice de filtración glomerular (GFR)**
Esta prueba muestra qué tan bien los riñones filtran los desechos de la sangre. La prueba del GFR se pide en función de su nivel de creatinina, edad, sexo y otros factores. Un GFR más alto significa que sus riñones están filtrando bien. Un GFR bajo podría significar que sus riñones no están funcionando bien.

Si los resultados de estas pruebas no están en los niveles adecuados, su proveedor de atención médica puede sugerir más pruebas y hacer cambios en su plan de alimentación, estilo de vida o medicamentos.



¿Qué debo hacer cuando recibo los resultados de mis pruebas de laboratorio?

Es necesario que sepa lo que significan sus resultados de laboratorio y cómo usarlos. Debe:

1. **Hablar con sus proveedores de atención médica.** Hablar sobre los resultados de sus pruebas y lo que significan para usted.
2. **Seguir su plan de tratamiento.** Su proveedor de atención médica creará un plan de atención que puede incluir medicamentos, alimentación saludable y actividad física.
3. **Haga preguntas.** Si no está seguro de algo, su proveedor de atención médica puede ayudarle a explicarlo de una manera que tenga sentido para usted.

Las pruebas de laboratorio ayudan a su proveedor de atención médica a brindarle la mejor atención. También lo mantienen informado sobre su salud. Para obtener más consejos de salud renal e información sobre pruebas de laboratorio, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Preguntas para hacer acerca de sus pruebas de laboratorio



Las pruebas de laboratorio son herramientas importantes para mantenerse saludable. Aquí hay consejos para cuando hable con su proveedor de atención médica sobre sus resultados. Esto incluye qué preguntas puede necesitar hacer para entender sus resultados.



¿Qué son las pruebas de laboratorio?

Las pruebas de laboratorio son herramientas para controlar su salud, especialmente si tiene diabetes o enfermedad renal. Estas pruebas con mayor frecuencia revisan muestras de sangre u orina. A veces, analizan otros fluidos corporales o tejidos.



¿Por qué son importantes las pruebas de laboratorio y los resultados?

Las pruebas de laboratorio y los resultados ayudan a su proveedor de atención médica a:

- Revisar su salud general
- Encontrar problemas antes de que empeoren
- Ver qué tan bien funcionan sus tratamientos
- Saber si su plan de tratamiento, incluidos los medicamentos, plan de alimentación o nivel de actividad, necesita cambios



¿Qué debo hacer para comprender los resultados de mis pruebas de laboratorio?

Para sacar el máximo provecho de los resultados de las pruebas de laboratorio, necesita entenderlas. Para hacer esto, esté preparado para hacer preguntas al proveedor de atención médica y escribir sus respuestas.

Estas son algunas preguntas útiles para hacer:

Saber qué pruebas se realizaron y por qué:

- ¿Para qué se utiliza esta prueba?
- ¿Por qué es importante esta prueba para mí?

Entender qué significan los resultados de esas pruebas:

- ¿Mis resultados están en el rango normal?
- ¿Qué significan los resultados para mi salud?
- ¿Alguno de los resultados le preocupa?

Saber qué sucede a continuación en función de los resultados de la prueba:

- ¿Qué cambios puedo hacer para mejorar mis resultados?
- ¿Necesito cambiar lo que como, mi actividad física o la medicación?
- ¿Necesito algún tipo de tratamiento?

Para planificar sus próximos pasos para seguir adelante:

- ¿Cuándo debo volver a hacerme la prueba?
- ¿Con qué frecuencia debo someterme a la prueba?
- ¿Cómo puedo hacer un seguimiento de mi progreso?



Otros consejos para las visitas a su proveedor de atención médica:

Vaya con un cuidador o ser querido a las visitas del proveedor de atención médica. Ellos pueden ayudarle a:

- Hacer preguntas
- Tomar notas
- Entender qué sigue luego

Si se siente más cómodo hablando un idioma que no sea inglés, pida a su proveedor de atención médica servicios de traducción.

Recuerde, usted es quien mejor puede apoyarse. Haga estas preguntas, junto con otras que pueda tener, para participar activamente en su atención médica.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para más consejos de salud renal, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Leer las etiquetas de los alimentos



Cuando sabe leer las etiquetas de los alimentos, puede tomar decisiones más saludables que le ayudarán a sentirse mejor. Una etiqueta básica puede informar sobre ingredientes, calorías, sodio y más.



Ármese con datos

Algunas condiciones de salud pueden requerir que limite ciertos nutrientes en su dieta, como fósforo, potasio o sodio. Una etiqueta de información nutricional puede ayudar a:

- Ver el valor nutricional de un alimento.
- Comparar los alimentos más fácilmente.
- Mantenerse en el buen camino con su dieta específica.
- Comer más o menos de un nutriente en particular.



5 consejos para entender las etiquetas de los alimentos

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size

1 cup (230g)

Amount/serving	% Daily Value*
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%

1. **Verifique el tamaño de la porción.** La cantidad de porciones muestra cuántas porciones tiene un paquete. Estos se enumeran en gramos o miligramos y en % del Valor Diario.
2. **Verifique el % de Valor Diario.** Esta es la cantidad promedio de nutrientes para alguien que consume 2,000 calorías al día. Elija alimentos bajos (5% o menos del Valor Diario) en grasas saturadas y trans y sodio.

Amount/serving	% Daily Value*
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%

Amount/serving	% Daily Value*
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Protein 11mg	8%

Amount/serving	% Daily Value*
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars 8mg	8%
Protein 11mg	

- Preste atención a la grasa: la buena y la mala.** Las grasas buenas (poliinsaturadas y monoinsaturadas) aumentan la energía y ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K. La American Heart Association® (AHA) recomienda 13 gramos o menos al día, lo que incluye menos grasas saturadas y colesterol, y nada de grasas trans.
- Agregue fibra.** La fibra lo mantiene más satisfecho, ayuda a equilibrar los niveles de glucosa (azúcar en la sangre) y favorece la pérdida de peso. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan entre 25 y 35 gramos al día. Busque al menos el 10% del Valor Diario en la información nutricional.
- Limite los azúcares agregados.** El azúcar, que también figura como ingredientes que terminan en “osa” (sacarosa y fructosa) y el jarabe de maíz, puede llenar de calorías vacías y elevar los niveles de glucosa en sangre.



Por qué es importante la lista de ingredientes

La lista de ingredientes muestra lo que hay en el alimento desde la mayor cantidad hasta la menor cantidad, y siempre aparece primero en la lista el ingrediente con la mayor cantidad. Por lo tanto, si tiene diabetes, esté atento y evite los alimentos que incluyan azúcar como uno de los primeros ingredientes. También verá en la lista los tipos de carbohidratos (incluidos fibra y azúcar), grasas y posibles aditivos de potasio y fósforo. Si tiene enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) y necesita limitar el fósforo, busque y evite los ingredientes que tengan “fos” en el nombre, como “ácido fosfórico” o “polifosfato”. Estos son ejemplos de fósforo oculto. Una buena regla general es elegir alimentos menos procesados con listas cortas de ingredientes.

Para obtener más información sobre dieta y nutrición, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Hable con su dietista o médico sobre qué tipo de dieta puede ser adecuada para usted y sus necesidades de salud específicas. Las necesidades dietéticas son diferentes para cada persona según su condición de salud, diagnóstico y muchas otras cosas.



Patrocinador nacional

