



El verano está lleno de eventos divertidos, como fiestas de graduación, vacaciones de verano, picnics y barbacoas. Es posible que pasemos menos tiempo en la cocina a medida que cambian nuestras rutinas de verano, incluidas las comidas. Esta diversión puede volverse complicada para las personas diagnosticadas con enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) y la necesidad de seguir una dieta adecuada para los riñones. ¿Cómo pueden aquellos con CKD aún disfrutar de estos eventos y tener en cuenta su dieta?

Una dieta amigable para los riñones incluye el control de cuatro áreas determinadas, que incluyen proteínas, potasio, fósforo y sodio. Cada una de estas áreas puede ser motivo de preocupación según los valores de laboratorio y la recomendación del médico para aquellos con ERC. CKD es un fuerte ejemplo de cómo los alimentos que usted come pueden mejorar o empeorar sus síntomas. La mayoría de los alimentos que ingerimos finalmente se procesan a través de nuestros riñones.

Las opciones de dieta son importantes y se basarán en las necesidades de salud individuales, así como las que su médico recomiende. El siguiente cuadro es una herramienta para aquellos con CKD con ciertas restricciones. Le ayudará a comprender los beneficios de los nutrientes que comemos, cómo esto cambia con CKD, y se centra en las preocupaciones de alimentos de verano y las opciones alternativas

	Beneficios	Cómo cambia esto con CKD	Preocupaciones alimentarias de verano	Buenas alternativas
Proteína	Ayuda con la curación de lesiones, desarrolla músculos y combate la infección	Produce productos de desecho que dañaron los riñones y tienen problemas para eliminarlos de nuestra sangre	Hamburgers Hot Dogs BBQ Pork Fish Steaks Chicken	Elija porciones más pequeñas de carne cuando coma. Las porciones deben ser de aproximadamente 3-4 onzas y se asemejan al tamaño de una baraja de

				cartas o la palma de la mano de una mujer
Fosforoso	Ayuda en la formación de huesos y dientes	La acumulación en la sangre puede provocar enfermedades óseas y cardíacas	Meats Baked Beans Ice Cream Frozen Yogurt Beer Dark-colored soda pop	Fruits Vegetables Sherbet Marshmallows Clear soda pop Root Beer Popcorn
Potasio	Controla la función nerviosa y muscular	Causa problemas con el corazón si es demasiado alto o demasiado bajo	Alimentos ricos en potasio: Tomatoes Avocados Peaches Melon Potatoes Oranges	Mejores opciones más bajas de potasio: Blackberries Raspberries Blueberries Grapes Pineapple Watermelon Cucumbers Iceberg Lettuce Radishes
Sodio	Maneja el flujo de fluidos en el cuerpo entre el tejido y las células	Los riñones pueden tener problemas para eliminar el exceso de líquido que su cuerpo no necesita	Sal de mesa y ciertos condimentos Smoked meats Popcorn at the ballpark or movies Potato Chips Pickles and relishes Hot Dogs Packaged, processed and fast foods	Comida Fresca incluyendo frutas y vegetales Hacer comida desde el principio y evitar procesar y envasar Elija condimentos que sean opciones sin sal y evite la sal de mesa Limite las salsas y aderezos.

Con el tiempo, la dieta juega un papel importante en el manejo de su CKD. Tenga esto en cuenta cuando piense en su dieta:

- La moderación de la dieta es importante, así como el control de la porción
- Los nutrientes que necesita cambiarán con el tiempo y serán diferentes para cada persona con CKD
- Es normal anhelar y disfrutar de ciertos alimentos y, con la recomendación de los médicos, es posible que aún pueda disfrutar de sus alimentos favoritos
- Cuanto más fresco, mejor. Intenta evitar los alimentos procesados
- Para ingredientes problemáticos, encuentre sustituciones
- Ajuste la dieta según la recomendación del médico y los valores de laboratorio

A pesar de tener que seguir las recomendaciones de dieta CKD, aún puede disfrutar de los eventos de verano. Concéntrese en la diversión y el cambio de rutina teniendo en cuenta los consejos anteriores.

Para obtener más información sobre la dieta y la planificación de comidas visite estos sitios web:

Davita.com/DietHelper

Kidney.org

aakp.org

