Cuadernillo 7

Buena alimentación mientras realiza diálisis peritoneal (DP)

Lo que aprenderá:

- Alimentos necesarios para estar sanos
- Alimentos a limitar o evitar
- Estrategias para realizar pasos pequeños

Baxter

Baxter *Empowers.*

Las personas que realizan tratamientos de DP deben tener cuidado con los alimentos que consumen. La buena noticia es que puede elegir una gran variedad de alimentos mientras se realiza la DP. De hecho, ¡puede descubrir nuevos alimentos que le gusten!

Su dietista trabajará junto a usted para ayudarlo a elegir los alimentos que más le gustan y que también satisfagan las necesidades de su cuerpo. Este folleto brinda información básica sobre alimentación saludable mientras realiza la DP.

Alimentos necesarios para estar sanos

Alimentos ricos en proteína

- Las proteínas contribuyen al desarrollo de músculos y también son necesarias para la curación.
- Su organismo pierde proteínas durante cada tratamiento de DP.
- Su dietista le brindará información sobre los tipos de proteína que puede ingerir.

¿En dónde se encuentran las proteínas?

- ✳
- ✳
- ✳
- ✳
- ✳

Ejemplos de alimentos con altos niveles de proteína:

- *Carne vacuna magra*
- *Pescado (excepto la carpa)*
- *Pollo y pavo*
- *Huevos*
- *Carne magra de cerdo*

! Siempre hable con su médico o dietista antes de modificar su dieta.

Alimentos necesarios para estar sanos

continuación

Alimentos ricos en fibra

- La fibra vegetal, también conocida como fibra, incluye todas las partes de alimentos vegetales que su cuerpo no puede digerir o absorber.
- Los alimentos ricos en fibra contribuyen a la digestión normal, a mantener defecaciones normales y prevenir el estreñimiento.
- Algunos alimentos ricos en fibra contienen fósforo, el cual tendrá que limitar.
- Su dietista lo ayudará a determinar los alimentos ricos en fibra que debe consumir.

! Siempre hable con su médico o dietista antes de modificar su dieta.

¿En dónde se encuentra la fibra?

✳

✳

✳

✳

✳

Ejemplos de alimentos ricos en fibra:

- *Algunos vegetales verdes, como el brócoli, coles de Bruselas, maíz.*
- *Algunas frutas, como las frambuesas, las peras con cáscara, las manzanas con cáscara y las bananas.*
- *Cereales, como los granos, la cebada y palomitas de maíz.*
- *Guisantes, lentejas.*

Alimentos ricos en potasio

- El potasio contribuye al buen funcionamiento de los músculos.
- Sin embargo, tener poco o mucho potasio en la sangre es muy grave. Puede ocasionar debilidad en los músculos y afectar el corazón.
- Algunos pacientes necesitan más potasio en sus dietas, mientras que otros necesitan reducir la cantidad de potasio. Su dietista lo ayudará a decidir los alimentos ricos en potasio que debe consumir.

¿En dónde se encuentra el potasio?

- ✳
- ✳
- ✳
- ✳
- ✳

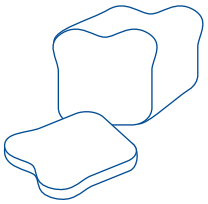
Ejemplos de alimentos ricos en potasio:

- *Jugo de naranja*
- *Papas*
- *Aguacates*
- *Bananas*
- *Tomates*

Consulte el sitio web de la Fundación Nacional de Nefrología, kidney.org, para obtener más ejemplos de alimentos para pacientes que realizan DP.

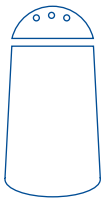
Alimentos a limitar o evitar

Calorías y carbohidratos



- Los carbohidratos son fuente de energía para su cuerpo.
- Las calorías miden la cantidad de energía que contienen los alimentos.
- Su solución de DP también contiene calorías. Es posible que deba limitar los alimentos ricos en carbohidratos y en calorías para equilibrar las calorías que obtiene de la solución y de los alimentos.

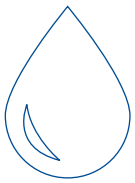
Sal



- La sal (sodio) es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos.
- Los alimentos salados provocan sed, y, en consecuencia, beberá más líquido del que debe. Los síntomas de hipervolemia incluyen rápido aumento de peso, presión arterial alta e hinchazón.
- Los alimentos que suelen tener grandes cantidades de sal son los bocadillos, enlatados, fiambres y las comidas preparadas y congeladas. Además, muchos alimentos contienen sal 'oculta', así que asegúrese de controlar las etiquetas de información nutricional y buscar la cantidad de sal que aparece como sodio.
- Hable con su dietista sobre cuánta sal puede consumir por día.

Es importante limitar o evitar las comidas rápidas. Muchas comidas rápidas se salan previamente, así que si ingiere alguna, pida otros condimentos alternativos y no le agregue sal.

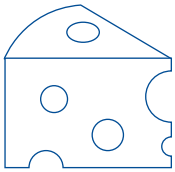
Líquidos



- Los líquidos incluyen las bebidas, el hielo, helados, sandía, sopas, gelatina, entre otros alimentos.
- Algunos alimentos contienen líquido oculto.
- Ingerir más líquidos de lo que debería puede ocasionar síntomas de hipervolemia, como rápido aumento de peso, presión arterial alta e hinchazón.

! Sepa cuánto líquido debe ingerir. Luego planifique los alimentos que puede ingerir por día.

Fósforo



- El fósforo, junto con otros minerales, contribuye al mantenimiento de los huesos sanos.
- Sin embargo, tener niveles altos de fósforo en la sangre puede provocar que los huesos se vuelvan frágiles y débiles.
- Otra preocupación es la acumulación de calcio en los vasos sanguíneos, que se denomina calcificación de vasos sanguíneos. El calcio y el fósforo trabajan juntos en el organismo, por lo que los cambios en el nivel de uno afectan al otro. Mantener los niveles de fósforo puede contribuir a mantener los niveles de calcio y prevenir la acumulación de calcio en los vasos sanguíneos.
- El fósforo puede estar oculto en algunos alimentos. Muchos conservantes contienen fósforo: busque ingredientes como ácido fosfórico, fosfato disódico, pirofosfato en las etiquetas de alimentos y bebidas.
- El fósforo se encuentra en los productos lácteos, los frijoles, las nueces y algunas bebidas.

! Es posible que su médico le recete medicamentos que ayuden a controlar el fósforo.

Cómo progresa su dieta

Su médico le pedirá análisis de sangre de manera regular para determinar cómo progresa su dieta. Pida una copia de los resultados y llévela a su hogar para tener un registro. Su médico, enfermero de DP o dietista discutirá los análisis de sangre con usted, así como otros factores que indiquen una buena dieta. Estos factores incluyen su peso, presión arterial, defecaciones normales y nivel de energía.

Los proveedores de atención médica comprenden que es muy difícil hacer cambios en el estilo de vida, como los hábitos alimenticios. Cuando los médicos hablan sobre su peso o sobre sus hábitos alimenticios, tenga en cuenta que están tratando de ayudarlo a que esté sano. No lo están juzgando, en lugar de eso, están tratando de idear pasos realistas que lo lleven hacia una vida sana.

! Cómo se siente en general también es importante. Si se siente diferente, hable con su enfermero de DP.

Tome pequeños pasos

Cambiar los hábitos alimenticios puede ser difícil. Pruebe con estos consejos simples.

1 **Explore.** Antes de modificar su dieta, necesita aprender lo recomendable y lo que debe evitar. Esto puede llevar un poco de tiempo. Hable con su dietista y lea sobre los alimentos compatibles con la diálisis. Aprender qué comidas son para usted puede llegar a ser muy interesante.

2 **Almacene.** Lleve a la tienda una lista con los alimentos recomendados y almacene estos productos. De esta manera, siempre tendrá opciones para las comidas y los bocadillos.

3 **Comience de a poco.** Pruebe agregando una o dos comidas que saben que le harán bien y que no está acostumbrado a comer. Al mismo tiempo, trate de eliminar una o dos comidas que debe evitar.

4 **No se torture.** Si hay algún alimento que su dietista dice que no puede comer en lo absoluto, es importante que no lo coma. Pero tampoco se castigue si tiene un desliz de vez en cuando. Solo esfuércese por hacer lo mejor.

5 **Permítase sentir.** Algunas personas se sienten frustradas, tristes o enojadas ante el cambio que deben hacer en sus dietas. Es importante que pase por estas emociones, en lugar de tratar de ignorarlas o esconderlas. Puede serle útil hablar con alguien sobre sus sentimientos.

Palabras nuevas

Calorías
Miden la cantidad de energía que contienen los alimentos. Su cuerpo necesita calorías para funcionar.

Carbohidratos
Fuente de energía en los alimentos esencial para el normal funcionamiento del organismo.

Fibra
La fibra vegetal, también conocida como fibra, incluye todas las partes de alimentos vegetales que su cuerpo no puede digerir o absorber.

Fósforo
Mineral que se encuentra en casi todos los alimentos. Junto con otros minerales, ayuda a mantener los huesos sanos cuando está en un nivel normal.

Potasio
Mineral que contribuye al buen funcionamiento de los músculos. Los niveles de potasio están en un delicado equilibrio en su organismo. Tener demasiado o poco potasio puede provocar un ritmo cardíaco irregular o debilidad en general.

Proteínas
Parte de algunos alimentos que contribuyen a producir muchos componentes del cuerpo. Es necesaria para la curación. La carne vacuna y el pescado son ejemplos de alimentos con proteínas.

Sal (sodio)
Mineral que se encuentra en casi todos los alimentos.

Notas

Capacitación en DP: Autoevaluación de capacitación del paciente

Buena alimentación mientras realiza diálisis peritoneal (DP)

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos lo ayudará a mantenerse sano?

a. Alimentos ricos en proteína.
b. Alimentos con gran cantidad de sal (sodio).
c. Alimentos ricos en fósforo.

2. Debe limitar la ingesta de alimentos con gran cantidad de sal (sodio). ¿Cuáles de estos grupos tienen gran cantidad de sal (sodio)?

a. Bocadillos, alimentos enlatados, congelados y preparados.
b. Helado, hielo, sandía, sopa, gelatina.
c. Jugo de naranja, papas, aguacates, bananas, tomates.
d. Leche, pescado, queso.

3. Es posible que haya recibido instrucciones de limitar los alimentos ricos en potasio. ¿Cuáles de estos grupos de alimentos poseen gran cantidad de potasio?

a. Bocadillos, alimentos enlatados, congelados y preparados.
b. Helado, hielo, sandía, sopa, gelatina.
c. Jugo de naranja, papas, aguacates, bananas, tomates.
d. Leche, pescado, queso.

4. Debe limitar los alimentos ricos en fósforo. ¿Cuáles de estos grupos de alimentos poseen gran cantidad de fósforo?

a. Bocadillos, alimentos enlatados, congelados y preparados.
b. Helado, hielo, sandía, sopa, gelatina.
c. Jugo de naranja, papas, aguacates, bananas, tomates.
d. Leche, frijoles, queso.

5. Su médico le pedirá análisis de sangre de manera regular para determinar cómo progresa su dieta.

Verdadero Falso

Firma del paciente:

_____

Fecha: _____

Respuestas: 1-a, 2-a, 3-c, 4-d, 5-Verdadero

Baxter International Inc.
One Baxter Parkway
Deerfield, IL 60015

www.baxter.com
www.pdempowers.com

USMP/MG2/14-0101f(1) 08/18

Baxter es una marca comercial registrada de Baxter International Inc.
Todas las demás marcas comerciales, marcas de productos o imágenes que aparecen eneste documento son propiedad de sus respectivos propietarios.

Baxter ***Empowers.***

Capacitación en DP: Lista de verificación del paciente

Buena alimentación mientras realiza diálisis peritoneal (DP)

Nombre del paciente: _____

Persona capacitada: _____

Relación con el paciente: _____

Realizado por (firma): _____ Fecha: _____

Capacitación del paciente/Instrucciones para la lista de verificación de la nueva capacitación

- La lista de verificación de capacitación del paciente se utiliza para ayudar a realizar un seguimiento del progreso del paciente a medida que realiza la capacitación, para refrescar lo aprendido por un paciente o cuidador actual, o para volver a capacitar a un paciente que regresa.
- Coloque la fecha en la casilla correspondiente a medida que el paciente verbaliza lo comprendido de un tema o completa con éxito la demostración de un procedimiento.
- Si el tema no corresponde (N/C) al paciente, coloque la fecha en la columna N/C.
- Utilice la sección Notas según corresponda para indicar si necesita capacitación futura.

El paciente demuestra o verbaliza la comprensión de lo siguiente:	Sí	No	N/C
Alimentos necesarios para estar sanos			
Alimentos ricos en proteína			
• La proteína es importante para mantenerse sano.			
• Su organismo pierde proteínas durante el tratamiento de DP.			
• El dietista proveyó la lista de alimentos con proteínas.			
Alimentos ricos en fibra			
• Los alimentos ricos en fibra promueven la digestión normal y ayudan a prevenir el estreñimiento.			
• Algunos contienen fósforo, el cual tendrá que limitar.			
• El dietista proveyó una lista con alimentos altos en fibra.			

El paciente demuestra o verbaliza la comprensión de lo siguiente:	Sí	No	N/C
Alimentos ricos en potasio:			
• El potasio contribuye al buen funcionamiento de los músculos.			
• El nivel alto o bajo de potasio en la sangre es muy grave.			
• Poco o mucho potasio puede provocar debilidad muscular y afectar el corazón.			
• El dietista proveyó una lista con alimentos altos en potasio.			
Tenga cuidado de los alimentos con grandes cantidades de lo siguiente:			
• Calorías y carbohidratos			
– Su solución de DP contiene calorías.			
– Debe equilibrar los alimentos que ingiere con las calorías de la solución.			
• Sal/sodio (bocadillos, alimentos enlatados, fiambres, alimentos congelados y preparados).			
– Alimentos salados que provocan sed y le hagan beber más líquido.			
– Ingerir líquidos en exceso puede ocasionar síntomas de hipervolemia, como rápido aumento de peso, presión arterial alta e hinchazón.			
• Líquidos (bebidas, hielo, helados, sandía, sopas, gelatina).			
– Algunos alimentos contienen líquido oculto.			
– Debe limitar la ingesta de líquidos.			
– Sepa cuánto líquido debe ingerir y planifique las comidas todos los días.			
• Fósforo (productos lácteos, frijoles, nueces y algunas bebidas).			
– Los niveles altos de fósforo en la sangre pueden provocar problemas en los huesos y calcificación en los vasos sanguíneos.			

El paciente demuestra o verbaliza la comprensión de lo siguiente:	Sí	No	N/C
Cómo progresa su dieta			
• Su médico le pedirá análisis de sangre regularmente para verificar su progreso.			
• Su médico, enfermero de DP o dietista analizará estos resultados con usted.			
• Otros factores que indican una buena dieta son el peso, la presión arterial, las defecaciones y el nivel de energía.			
• Cómo se siente en general también es importante. Si se siente diferente, hable con su enfermero de DP.			

Verificaciones finales	Sí	No	N/C
Lección revisada			
Nuevas palabras revisadas			
Autoevaluación finalizada			

Firma del paciente: _____ **Fecha:** _____

Notas

(Si no finalizó el tema o se necesita una nueva capacitación, especifique el motivo. Puede documentar el procedimiento de capacitación si corresponde).

_____

_____

Baxter International Inc.
One Baxter Parkway
Deerfield, IL 60015

www.baxter.com
www.pdempowers.com

USMP/MG2/14-0101f(1) 08/18

Baxter es una marca comercial registrada de Baxter International Inc.
Todas las demás marcas comerciales, marcas de productos o imágenes que aparecen eneste documento son propiedad de sus respectivos propietarios.

Notas

Notas

Notas

Notas

Baxter International Inc.
One Baxter Parkway
Deerfield, IL 60015

www.baxter.com
www.pdempowers.com

USMP/MG2/14-0101f(1) 08/18

Baxter es una marca comercial registrada de Baxter International Inc.
Todas las demás marcas comerciales, marcas de productos o imágenes que aparecen eneste documento son propiedad de sus respectivos propietarios.

Baxter ***Empowers.***