

# Optimizando la Dieta Renal con Frutas y Vegetales

*Esto es una clase pre-grabada*

Hazte miembro de DPC en <https://www.dialysispatients.org/get-involved/join-dpc/>

Síguenos en nuestras redes sociales:

Facebook: <https://www.facebook.com/patientcitizens>

Twitter: <https://www.twitter.com/DPCEdCenter>

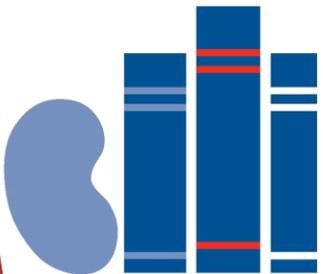
Instagram: <https://www.instagram.com/patientcitizens>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/dpcedcenter>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/DialysisPatients>

# Bienvenido

- Gracias por participar de la clase de DPC Education Center para aprender sobre importancia de añadir suficiente frutas y vegetales en la dieta renal.
- Esta clase es para propósitos educativos. Hable con su equipo médico sobre su situación individual.
- Favor completar la breve encuesta al final del programa, podrá sugerir temas para futuras clases.



# Presentador



- ▶ María Eugenia Rodríguez, MS, RD, CSR
- ▶ Vivo en Puerto Rico
- ▶ Board Certified Specialist in Renal Nutrition desde 2014
- ▶ Trabajo con adultos
  - ▶ que reciben diálisis desde 2009
  - ▶ en estadios tempranos en práctica privada desde 2013
- ▶ Fundadora de ME Nutrition Services, PSC



<https://nutricionrenalpr.com>



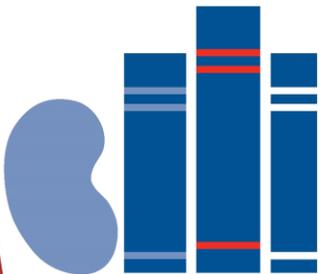
IG y FB @nutricionrenalpr



# Objetivos

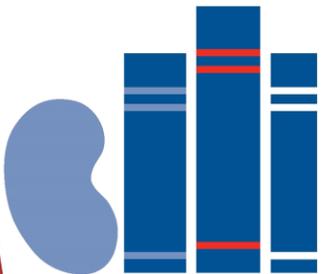
- ▶ Repasar la importancia de consumir suficientes frutas y vegetales (o verduras) como parte de la dieta renal
- ▶ Explorar alternativas frescas, enlatadas y congeladas de frutas y vegetales
- ▶ Discutir estrategias para incorporar más frutas y vegetales

en tu dieta



# Beneficios de las frutas y vegetales en la población en general

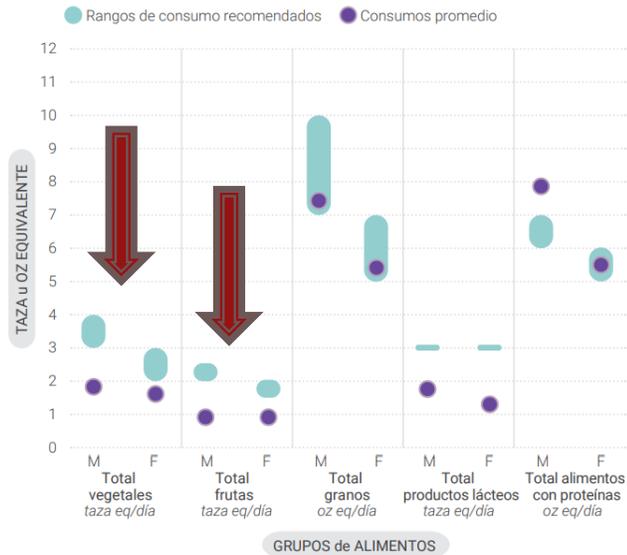
- ▶ Vitamina C y ácido fólico, potasio, magnesio, vitamina A y vitamina K apoyan el sistema inmune
- ▶ Antioxidantes como flavonoides y carotenoides para combatir el estrés oxidativo
- ▶ Fuente de fibra
- ▶ Fuente de hidratación
- ▶ Prevención de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2 y obesidad
- ▶ Dieta DASH: 8-10 porciones diarias de frutas y vegetales (2,000 calorías)



# Frutas y Vegetales - Población General

## Consumos actuales: de 31 a 59 años

Consumos promedio diarios de grupos de alimentos comparados con los rangos de consumo recomendados

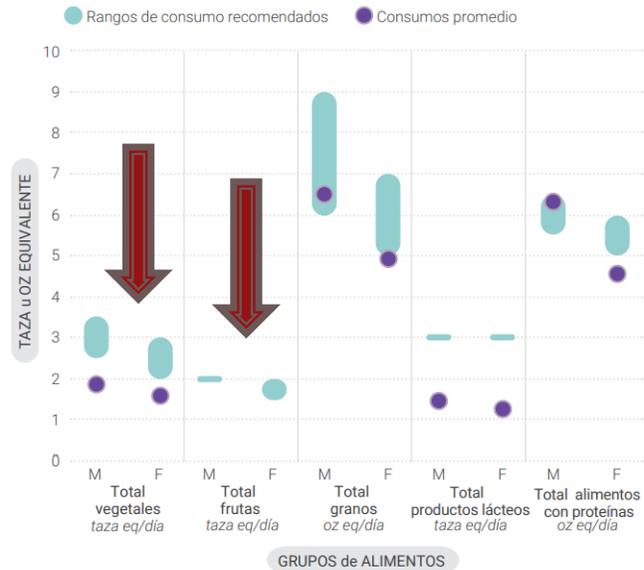


Puntuación del índice de alimentación saludable (en una escala de 0 a 100)

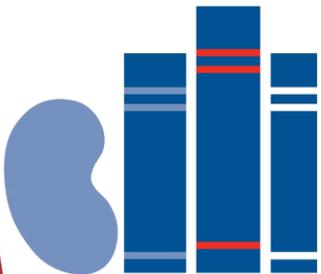


## Consumos actuales: personas mayores de 60 años

Consumos promedio diarios de grupos de alimentos comparados con los rangos de consumo recomendados



Puntuación del índice de alimentación saludable (en una escala de 0 a 100)

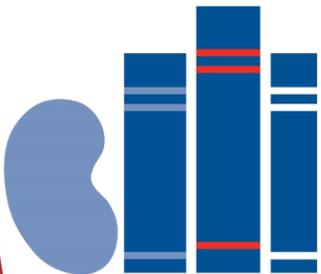


# Importancia de frutas y vegetales

3.3.2 En adultos con enfermedad renal crónica (ERC) en estadios 1-4, sugerimos que prescribir **un mayor consumo de frutas y vegetales** puede disminuir el peso corporal, la presión arterial y la producción neta de ácido (NEAP) (2C).

6.1.1 En adultos con enfermedad renal crónica (ERC) en estadios 1-4, sugerimos reducir la producción neta de ácido (NEAP) a través de **un mayor consumo de frutas y vegetales** (2C) para disminuir la tasa de deterioro de la función renal residual.

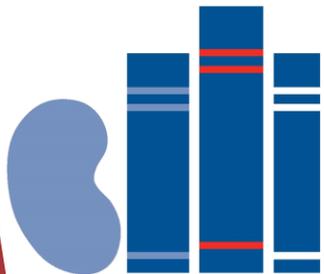
-KDOQI 2020



# Importancia de frutas y vegetales

El consumo de aproximadamente **17 porciones de frutas y vegetales por semana (2-3 por día)** se asoció con una reducción del 20% en el riesgo de mortalidad por cualquier causa (reducción absoluta del riesgo del 5%) y una reducción del riesgo de muerte por causas no cardiovasculares (reducción absoluta del riesgo del 3%).

n=8078 de 11 países, edad media: 63 años, 32% diabetes, tiempo medio en HD: 3.6 años, siguieron 2.7 años



Saglimbene, VM et al. Clin J Am Soc Nephrol. 2019; 14: 250-260



### Plant-based foods

Absorption rate  
50%–60%

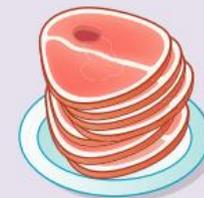
Plant-based foods may have low absorption rate, net alkalizing effect, and carbohydrate content encourages  $K^+$  shifts into intracellular space, minimizing impacts on serum  $K^+$



### Animal-based foods

Absorption rate  
70%–90%

Animal-based protein has higher absorption and net acid effect results in higher amounts of  $K^+$  remaining in serum

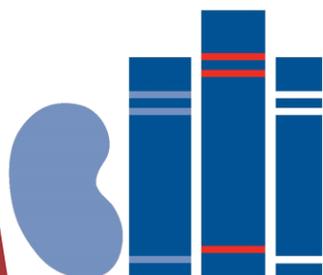


### Processed foods

Absorption rate  
90%

Potassium salts (often found in processed foods) absorption rate has been reported to be 90%

**Figure 33 | Potassium absorption rates of plant-based, animal-based, and processed foods.** Data from Picard K, Griffiths M, Mager DR, Richard C. Handouts for low-potassium diets disproportionately restrict fruits and vegetables. *J Ren Nutr.* 2021;31:210–214.<sup>592</sup>

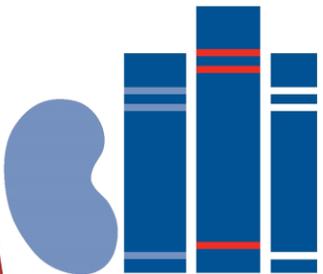


# Potasio en frutas y vegetales

# Alternativas de frutas y vegetales



- ▶ Frescas
- ▶ Congeladas
- ▶ Enlatadas
- ▶ Frutas secas



# Frutas enlatadas

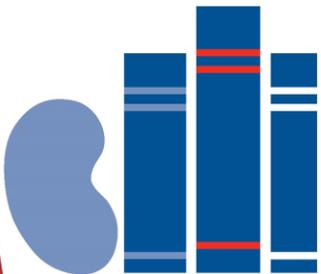


Nutrition Facts	
About 3.5 servings per container	
<b>Serving size 1/2 cup (128g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 5mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 21g	
Includes 14g Added Sugars	<b>28%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vit. D 0mcg 0% • Calcium 6mg 0%	
Iron 0mg 0% • Potas. 57mg 2%	
* The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	



Nutrition Facts		Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving	% Daily Value*
4 servings per container Serving size 1 cup (113g) <b>Calories per serving</b> 60	<b>Total Fat</b> 0g	0g	<b>0%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
	Saturated Fat 0g	0g	<b>0%</b>	Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
	Trans Fat 0g	0g		Total Sugars 13g	
	<b>Cholesterol</b> 0mg	0mg	<b>0%</b>	Includes 0g of Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	10mg	<b>0%</b>	<b>Protein</b> 0g		
Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 8mg 0% • Iron 0mg % • Potassium 46mg 0%					

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Vegetales enlatadas

Nutrition Facts	Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving	% Daily Value*
Serving size 1 can (248g)	<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>	<b>Total Carb.</b> 25g	9%
	Saturated Fat 0g	<b>0%</b>	Dietary Fiber 4g	14%
	Trans Fat 0g		Total Sugars 13g	26%
	<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	Incl. 0g Added Sugars	0%
	<b>Sodium</b> 640mg	<b>28%</b>	<b>Protein</b> 2g	4%
<b>Calories</b> per serving <b>130</b>	Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 27mg 2% • Iron 0.8mg 4% • Potassium 381mg 7%			

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: CORN, WATER, SEA SALT.

Not a sodium-free food

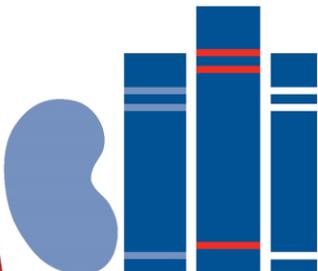
### Nutrition Facts

About 14 servings per container  
Serving size **1/2 cup (125g)**

	Undrained (1/2 cup)	Drained (about 1/3 cup)		
<b>Calories</b>	<b>60</b>	<b>50</b>		
	% DV*	% DV*		
<b>Total Fat</b>	1g	1g	1%	1%
Saturated Fat	0g	0g	0%	0%
Trans Fat	0g	0g		
<b>Cholesterol</b>	0mg	0mg	0%	0%
<b>Sodium</b>	10mg	5mg	0%	0%
<b>Total Carb.</b>	13g	9g	5%	3%
Dietary Fiber	2g	2g	7%	7%
Total Sugars	7g	2g		
Incl. Added Sugars	0g	0g	0%	0%
<b>Protein</b>	1g	1g		
Vitamin D	0mcg	0mcg	0%	0%
Calcium	10mg	7mg	0%	0%
Iron	0.4mg	0.3mg	2%	2%
Potassium	181mg	108mg	4%	2%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: CORN, WATER.

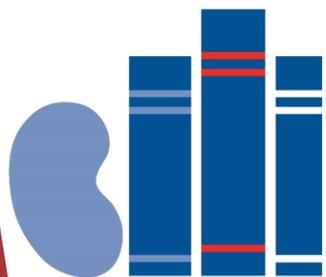




1 mediana: 174 mg potasio, 2.3 g fibra  
8 onzas jugo: 496 mg potasio, 0.5 g fibra



1 mediano: 292 mg potasio, 1.5 g fibra  
8 onzas jugo: 527 mg potasio, 1 g fibra

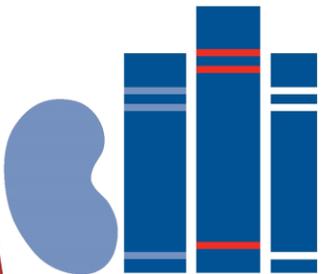


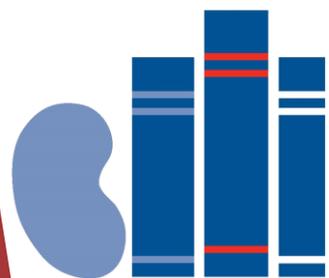
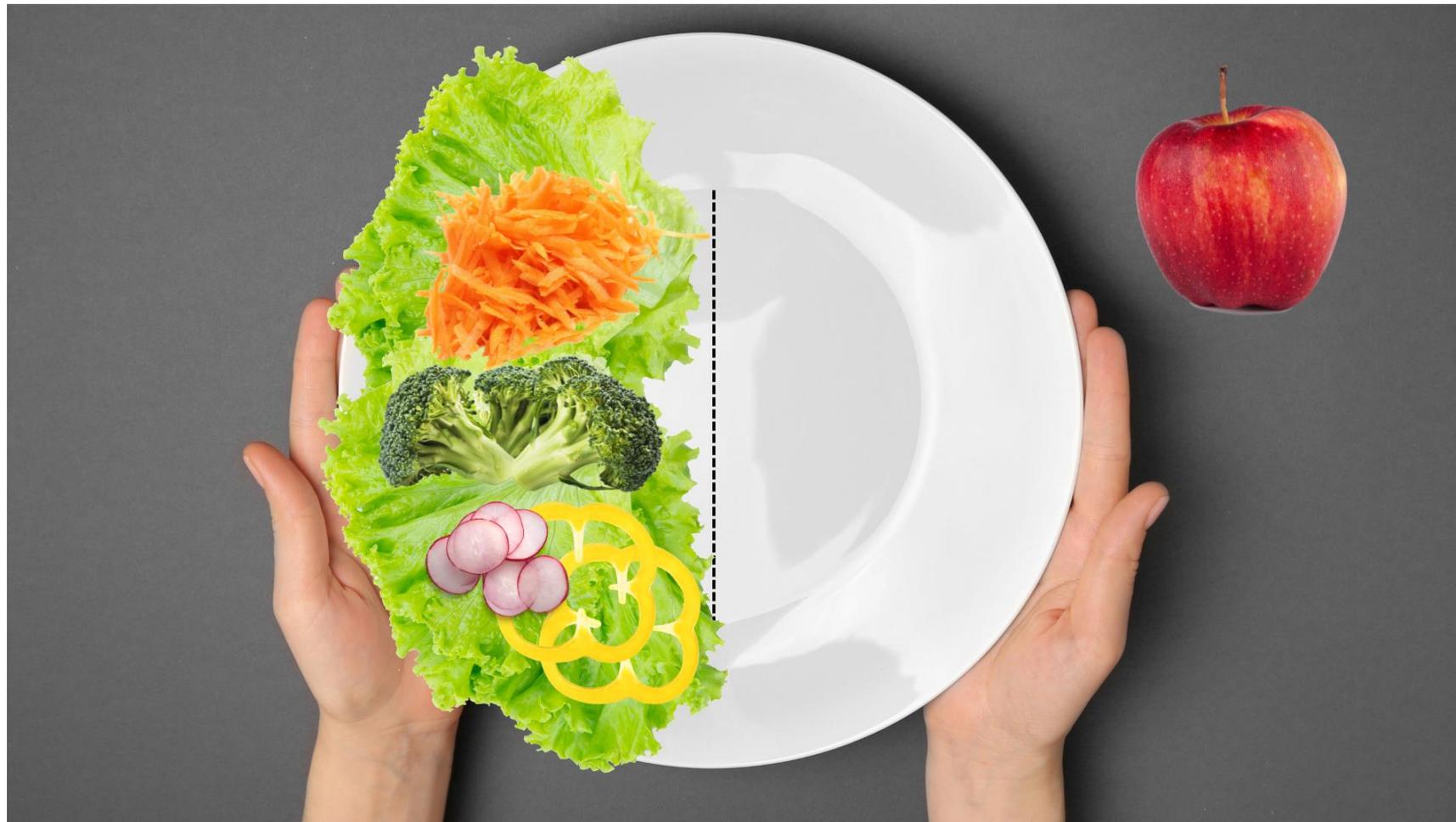


1/2 taza: 144 mg potasio, 0.7 g fibra



1/2 taza: 539 mg potasio, 3.3 g fibra  
2 Cucharadas: 135 mg, 0.8 g fibra





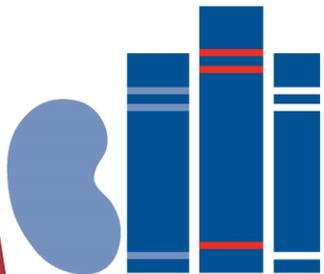
Estrategias para aumentar consumo

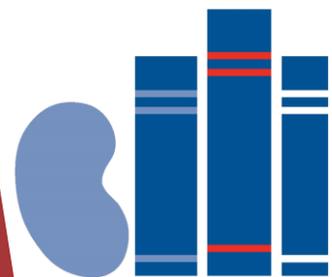
# Estrategias para aumentar consumo

- ▶ Fresas
- ▶ Moras azules
- ▶ Piña
- ▶ Papaya
- ▶ Espinaca
- ▶ Col rizada
- ▶ Pepino
- ▶ Coliflor



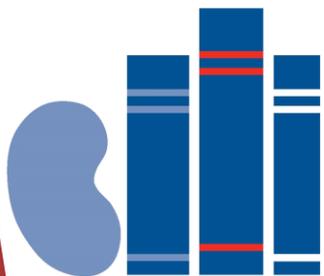
# Estrategias para aumentar consumo





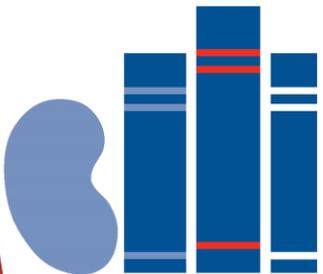
Estrategias para aumentar consumo

# Estrategias para aumentar consumo



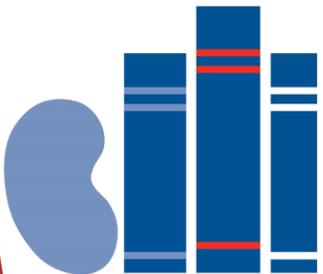
# Escoge una meta para esta próxima semana

Específica - Medible - Alcanzable - Relevante - Limitada en el tiempo



# Conclusión

- ▶ La dieta renal debe incluir suficientes frutas y vegetales todos los días
- ▶ Las frutas y vegetales son una manera de añadir color, variedad y nutrición a nuestro día
- ▶ Busca un dietista renal si necesitas ayuda



**El DPC Ed Center le agradece por su interés en este programa y por completar la encuesta**

**Hazte miembro gratis de DPC y disfruta de los beneficios en**

**<https://www.dialysispatients.org/get-involved/join-dpc/>**

Síguenos en nuestras redes sociales:

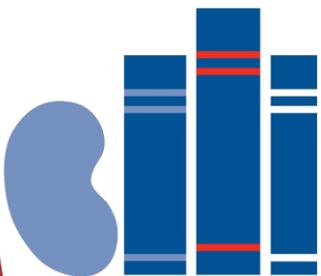
Facebook: <https://www.facebook.com/patientcitizens>

Twitter: <https://www.twitter.com/DPCeDcenter>

Instagram: <https://www.instagram.com/patientcitizens>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/dpcedcenter>

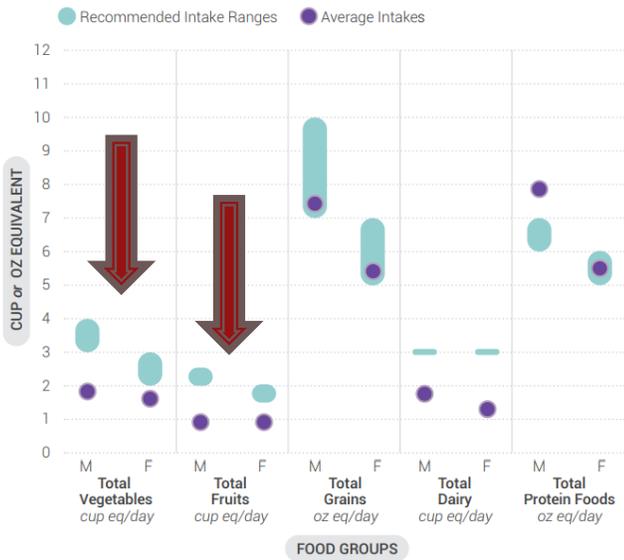
YouTube: <https://www.youtube.com/user/DialysisPatients>



# Frutas y Vegetales/Verduras para la población en general

## Current Intakes: Ages 31 Through 59

Average Daily Food Group Intakes Compared to Recommended Intake Ranges

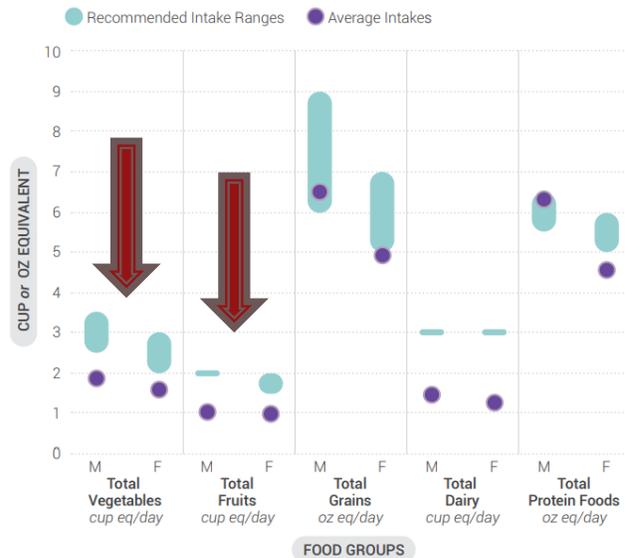


Healthy Eating Index Score (on a scale of 0-100)



## Current Intakes: Ages 60 and Older

Average Daily Food Group Intakes Compared to Recommended Intake Ranges



Healthy Eating Index Score (on a scale of 0-100)

