



Ontario Renal Network

Fichas de información nutricional de la dieta para la enfermedad renal crónica y la diabetes

La diabetes y la dieta

BASES DE LA DIETA PARA LA DIABETES

Si usted sufre de diabetes y de enfermedad renal crónica (ERC), puede parecerle que las dietas para estas dos condiciones no son combinables. Sin embargo, con un planeamiento cuidadoso, puede seguir una dieta para cuidar sus riñones y además controlar su nivel de azúcar en la sangre. Un paso importante es controlar el nivel de azúcar en la sangre para poder disminuir el avance de la enfermedad renal. Esto también ayudará a controlar su sed y a disminuir otras complicaciones que se asocian con la diabetes, tales como dificultad en la visión o problemas nerviosos.

Introducción

Controlar y prevenir la presión alta es otra parte importante del cuidado. Evite la sal y los alimentos salados y para mantener la presión bajo control, tome su medicación como se le ordenó.

Al tener diabetes y ERC aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. Elija grasas saludables para el corazón, comprométase a hacer una actividad regular y controle su peso para disminuir el riesgo de un ataque cardíaco.

Otro cambio que puede poner en práctica es ingerir una cantidad moderada de proteína para reducir el trabajo de los riñones. Sin embargo, si se está haciendo diálisis necesitará comer más proteína, debido a que esta práctica aumenta la pérdida de las proteínas.

Consejos rápidos para mantener estable el nivel de azúcar en la sangre

A veces puede ser difícil combinar las dietas para la diabetes y los riñones. Estos son algunos consejos que le ayudarán a mantener estable su nivel de azúcar en la sangre y a mantener sus riñones sanos.

Coma tres comidas al día

- Coma su primera comida dentro del plazo de 1 o 2 horas desde que se despierta
- Evite saltarse comidas
- Si no puede comer comidas completas, intente comer entre 4 y 6 comidas pequeñas por día

Coma en forma equilibrada

- Incluya entre 3 y 4 grupos alimenticios en cada comida
- Incluya una opción del grupo de carnes y alternativas a la carne (estos alimentos tienen proteínas)
- Los granos y la fécula, las frutas, los vegetales que contienen almidón, los lácteos y los alimentos alternativos contienen carbohidratos que se transforman en azúcar y elevan su nivel de azúcar en la sangre
- Siempre tenga en cuenta el tamaño de las porciones



Recuerde:

La actividad física regular mejora el control del azúcar en la sangre y también es posible que mejore el nivel de energía.

Limite el sodio

- Compre productos frescos con mayor frecuencia y cocine sus comidas desde cero
- Evite las comidas o productos procesados o envasados
- Utilice especias/hierbas y saborizantes sin sal para darles sabor a las comidas sin usar sal
- Enjuague los alimentos enlatados con agua para retirar el exceso de sodio

Evite los alimentos con fósforo agregado

- El fósforo es un aditivo que se encuentra en muchas de las comidas y bebidas procesadas
- Evite aquellos alimentos con ingredientes cuyo nombre incluya la partícula "fosf-"
- Pregúntele a su dietista si es necesario que elimine otras fuentes de fósforo de su dieta

No permita que el tiempo entre cada comida sea mayor que cuatro a seis horas

- Si sabe que pasarán más de seis horas entre una comida y la siguiente, coma un pequeño refrigerio
- Es posible que también necesite un refrigerio por la noche; consulte a su dietista acerca de esto

Elija grasas saludables

- Elija aceite de canola, oliva o linaza y margarina no hidrogenada con mayor frecuencia

- Limite las grasas agregadas a una cantidad de 3 a 6 cucharaditas por día (aceites, salsas y aderezos)
- Elija productos lácteos bajos en grasas, como leche descremada o leche con 1 % de grasa y queso bajo en grasas (consulte a su dietista para saber la cantidad adecuada de porciones por día)
- Guise, escalde, hierva o cocine al vapor los alimentos en vez de freírlos. Utilice calor húmedo y temperaturas bajas al cocinar

Coma menos azúcar

- Evite productos con contenido elevado de azúcar como gaseosas, jugos, almíbar, mermelada, miel, tortas y masas dulces
- Puede utilizar sustitutos del azúcar en lugar de azúcar

Limite el alcohol

- Limite el alcohol a un máximo de 2 tragos por día si es mujer, o a un máximo de 3 tragos por día si es varón
- 1 trago = 5 onzas de vino seco, 1,5 onzas de licor fuerte o 12 onzas de cerveza. (Nota: La cerveza y algunos vinos tienen alto contenido de fósforo)
- Utilice agua gasificada o gaseosa dietética para mezclar en sus tragos (pero no bebidas de cola porque tienen alto contenido de fósforo)
- Asegúrese de comer algo si toma alcohol



La diabetes y la dieta

Utilice los tamaños de las porciones que se presentan a continuación como guía para planear comidas:

Vegetales y frutas

Intente ingerir entre 5 y 6 porciones por día de vegetales y frutas. Hable con su dietista si tiene que limitar el potasio en su dieta.

Granos y almidones

1 taza o 1 puñado (que equivalen a 2 porciones) como máximo por cada comida.

Ejemplos: 1 taza de cereales, pasta o vegetales con almidón, $\frac{2}{3}$ de taza de arroz o 2 rebanadas de pan.

Carne y alternativas a la carne

La cantidad necesaria de proteínas depende de cada persona. Consulte a su dietista acerca de cuánta proteína necesita y decidan si va a incluir queso y mantequilla de maní en la dieta.

Ejemplos: carne, aves, pescado, huevos, tofu.

Grasas

Limite la cantidad de grasa a 1 cdt. o a una cantidad del tamaño de la punta de su dedo pulgar por comida.

Leche y alternativas a la leche

Es posible que deba limitar la leche ya que tiene un alto contenido de potasio y fósforo. Máximo por día: $\frac{1}{2}$ – 1 taza.

Ejemplos: leche, yogur, productos alternativos

Puede usar sus manos como una herramienta efectiva para medir la comida. Use la siguiente información como guía:



1 cdt.

punta del dedo pulgar



1 taza

1 puñado



3 oz

tamaño de la palma y grosor de su dedo meñique



Manténgase activo

- La actividad física regular mejora el control del azúcar en la sangre y también es posible que mejore el nivel de energía
- Se recomienda hacer 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana (esto equivale a solo 20 minutos por día o 50 minutos 3 veces a la semana)
- Intente incluir tres días de ejercicios de resistencia, como levantar pesas o realizar estiramientos

Adaptado de la ficha informativa Bases de la dieta para diabetes y riñones, elaborada por el grupo de dietistas de BC Renal Agency (www.bcrenalagency.ca).

¿Necesita esta información en un formato accesible?

Llame al 1-855-460-2647, teletipo: (416) 217-1815 o escriba a: publicaffairs@cancercare.on.ca.

ORN1733S