



FUTAC - RENAL

Fuerza de Trabajo AntiCOVID19



Sociedad Chilena
de Nefrología



SENFERDIALT
Sociedad Chilena de Enfermería en Diálisis y Trasplante Renal

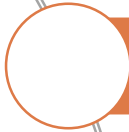
ASODI
Asociación de Diálisis y Trasplantados de Chile
siempre contigo

Manejo Nutricional en tiempos de COVID-19 para Pacientes Renales

CONSEJOS Y MEDIDAS DE PRECAUCIÓN PARA SALIR DE COMPRAS



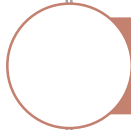
Evite salir de su domicilio.
En la medida de lo posible, las personas vulnerables deben quedarse en casa.



Procure realizar sus compras únicamente cuando sea necesario y en forma planificada para reducir el número de visitas a establecimientos masivos.



Utilice mascarilla, tapando nariz y boca; evite tocarla con las manos y elimínela.



Procure tocar lo menos posible los alimentos, aunque estén envasados y mantenga siempre la distancia mínima de seguridad de 1 mt. con otras personas.



Al volver a casa, lávese la manos con agua y jabón. Limpie frutas y verduras en agua añadiendo cloro.



Preferir alimentos no perecibles para mantener en despensa y evitar salir de casa



Mantener un bajo consumo de sal: trate de hacer su pan y usar aliños para condimentar.



COLACIONES EN CENTROS DE DIÁLISIS



Estimados pacientes:

Para su conocimiento, la Sociedad Chilena de Nefrología, propone lo siguiente en relación a las colaciones:

- * Los pacientes deben estar con mascarilla durante toda la sesión de diálisis. La ingesta de alimentos impide cumplir con esta recomendación.
- * En las unidades de diálisis los alimentos deberán reservarse para ser consumidos por los pacientes en sus hogares y en ninguna circunstancia deberán permanecer en la sala consumiendo los mismos. Dada la situación de contingencia, sugerimos eliminar la colación durante la sesión de diálisis.
- * No se prepararán alimentos en la unidad de diálisis, ya que el personal estará pendiente de la seguridad sanitaria en estos momentos.
- * Se puede entregar una colación envasada a la salida del turno, pero ésta debe ser consumida en el hogar del paciente.

Queremos agradecer su colaboración y entendimiento en este tiempo difícil que estamos viviendo.

RÉGIMEN DE EMERGENCIA EN HEMODIÁLISIS (Pandemia / COVID-19)

ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR

ENSALADAS Y VERDURAS: 2 PORCIONES AL DÍA

- + Zanahoria cocida: 1/2 taza
- + Cebolla: 3/4 taza
- + Espárragos: 2 unidades regulares
- + Alcachofa: 1 unidad pequeña
- + Achicoria, apio, Lechuga, pepino, repollo, ulte, endivia: 1 taza
- + Pimentón rojo/verde, penca: 1/2 taza
- + Ajo: 8 dientes
- + Rabanitos: 5 unidades
- + Berros, rúcula, cebollín, perejil: 1 cda sopera
- + Brócoli hervido: 1 taza

- + Diente de dragón: 1 taza
- + Cilantro, perejil, cebollín LIBRES

CARNES: 2 PORCIONES AL DÍA

- + Carnes blancas (pollo, pavo, pescado, conejo): El tamaño de palma de mano sin dedos. (70 gr).
- + Carnes rojas (vacuno, cerdo, equino): El tamaño de una cajita de fósforo (50 gr).
- + Pescado (reinetas, salmón, merluza, lenguado, etc.): 1 presa pequeña (80 gr)
- + Huevo entero: 1 unidad

PAN Y CEREALES: 2 PORCIONES AL DÍA

- + Pan Marraqueta o hallulla sin sal: 1/2 unidad
- + Galletas de agua sin sal: 7 unidades
- + Pan molde blanco sin sal: 2 rebanadas
- + Galletas de arroz sin sal: 4 unidades
- + Pan pita blanco: 1 unidad
- + Fajita de maíz: 1 unidad mediana

CEREALES: 2 PORCIONES AL DÍA

- + Avena: 1/2 taza
- + maicena, sémola cruda: 3 cucharadas
- + Tallarines, arroz cocido: 1 taza
- + Fideos de arroz: 1 taza

LÁCTEOS: 1 PORCIÓN AL DÍA

- + Leche líquida descremada: 1 taza (200ml)
- + Yogurt: 1 unidad (150 ml)
- + Quesillo sin sal: 30 g (el tamaño de una cajita de fósforo)
- + Ricota: 2 cucharadas de sopa
- + Leche cultivada: 1 taza (200ml)

FRUTAS: 2 PORCIONES AL DÍA

- + Manzana, pera, pepino, membrillo: 1 unidad pequeña
- + Frambuesas, moras: 1/2 taza
- + Frutillas: 5-6 unidades
- + Arándanos: 1/2 taza
- + Piña: 3/4 taza o 1 rodela
- + Granada: 1/2 taza comestible

ACEITES: 5-8 PORCIONES AL DÍA

- + Aceite (vegetal, oliva o canola): 2 cucharaditas de té
- + Mantequilla light sin sal: 2 cucharaditas de té

AZÚCAR: 2-4 PORCIONES AL DÍA

- + Azúcar: 1 cucharadita de té.
 - + Mermelada: 1 cucharadita de té. De frutilla o frambuesa o mora o arándano.
 - + Dulce de membrillo. 1 rebanada delgada
- *Use endulzante si es diabético



EL CONSUMO DE LÍQUIDOS ESTÁ RESTRINGIDO Y EN FORMA ESTRICTA SI USTED NO ORINA

Reemplace la sal por condimentos naturales que mejoren el sabor de las preparaciones y suspenda aquellos alimentos o preparaciones con sello negro que indique: alto en Sodio. De esta manera contribuirá al control de su presión arterial y a evitar la retención de líquidos.



DESMINERALIZACIÓN:

Remoje en agua desde el día antes. Elimine el agua del remojo. Cocine a partir de agua nueva. Elimine el agua de la cocción. Escorra el alimento y sirva.



EVITE ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO Y SAL

- + **Frutas altas en potasio:** Melón, plátano, damasco, naranja, durazno, kiwi, tunas, níspero.
- + **Palta** y aceitunas.
- + **Verduras altas en potasio:** Betarragas, tomate, zapallo amarillo, acelga cocida y espinaca cocida.
- + **Cereales altos en potasio:** choclo, papas, chuño, mote maíz.
- + Chocolate, cacao, **café, mate**
- + **Frutos secos:** maní, nueces, almendras, castañas y frutas secas (pasas, huesillos, ciruelas)
- + **Legumbres:** porotos granados, porotos, garbanzos, lentejas, habas. SI CONSUMES LEGUMBRES DEBES DESMINERALIZARLAS.
- + Productos de cóctel salados, condimentos y aliños.
- + **Embutidos:** Fiambre, salame, vienasas, paté.
- + Pescados y carnes ahumadas
- + Alimentos en **conserva saladas:** Atún, jurel, salsa de tomate.
- + **Pan con sal**
- + Queso amarillo
- + Sopas de cubos o de sobres
- + Vino blanco y vino tinto
- + No usar sustitutos de la sal (**BIOSAL**)

