

# Controle su dieta si tiene diabetes y enfermedad renal

## Elabore comidas aptas para su salud renal

Es importante mantener equilibrados sus niveles de azúcar en sangre cuando tiene diabetes, especialmente cuando también vive con enfermedad renal. Mantener un nivel de azúcar en sangre saludable al controlar la cantidad de carbohidratos que ingiere y elegir alimentos para su salud renal puede ayudar a prevenir otras complicaciones que pueden ocurrir cuando sus niveles de azúcar en sangre son demasiado altos o demasiado bajos.

## Comprender cómo funcionan los carbohidratos

Los carbohidratos se descomponen en glucosa (azúcar) para proporcionar energía al cuerpo. Demasiados o muy pocos carbohidratos en su comida pueden hacer que su nivel de azúcar en sangre suba o baje demasiado. Para mantener equilibrados sus niveles de azúcar en sangre, es importante identificar y controlar la cantidad de carbohidratos que ingiere en cada comida durante el día. Los carbohidratos se encuentran en panes, granos, cereales, frutas, productos lácteos, bebidas y alimentos azucarados, y algunas verduras como papas, maíz, frijoles y guisantes.

## Identifique y cuente los carbohidratos en alimentos y bebidas

Es más fácil planificar comidas saludables cuando sabe que 1 opción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos.

Por ejemplo, cada elemento a continuación es 1 opción de carbohidratos:

- 1 trozo pequeño o ½ taza de fruta
- 1 rebanada/pieza o ½ taza de pan, cereal o granos
- ½ taza de verduras con alto contenido de carbohidratos
- ½ taza de lácteos

Utilizando estas pautas, junto con las actividades de este folleto, estará en camino a elaborar comidas aptas para su salud renal que lo ayudarán a controlar la diabetes y la enfermedad renal. El dietista también le hará recomendaciones en función de sus necesidades calóricas, nivel de actividad, medicamentos y nivel de azúcar en sangre.



Obtenga más información sobre cómo controlar su salud y sentirse mejor si tiene diabetes y enfermedad renal en [FreseniusKidneyCare.com/Diabetes](https://www.freseniuskidneycare.com/diabetes).

# Opciones de carbohidratos saludables

Analice estas actividades para ayudarle a comprender mejor cómo tomar decisiones de carbohidratos más saludables durante el día.

- Recuerde:**
- 1 opción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos
  - 2 opciones de carbohidratos = 30 gramos de carbohidratos
  - 3 opciones de carbohidratos = 45 gramos de carbohidratos

## Actividad 1

### Elabore un desayuno equilibrado

¿Cuántas opciones de carbohidratos hay en esta comida?

- /// 1/2 taza de arándanos
- /// 1/2 taza de yogur griego
- /// 1 huevo
- /// 1 tostada con jalea sin azúcar

Respuesta: \_\_\_\_\_

## Actividad 2

### Reduzca el recuento de carbohidratos

Hay 5 opciones de carbohidratos en esta comida. ¿Cómo puede hacer que esta sea una comida con menor contenido de carbohidratos?

- /// Hamburguesa de 3 onzas de carne de res
- /// 1 pan de hamburguesa
- /// 1 mazorca mediana de maíz
- /// 1 taza de ensalada de pasta

Respuesta: \_\_\_\_\_



**CONSEJO:** Revise las etiquetas de los alimentos para asegurarse de que

está consumiendo el tamaño de porción correcto.

## Actividad 3

### Comprenda las etiquetas de información nutricional

¿Cuántas opciones de carbohidratos hay en esta comida?

Información nutricional	
10 porciones por receta	
Tamaño de la porción 1/4 taza seca (45 g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>170</b>
% del valor diario*	
<b>Grasas totales</b> 2.5 g	<b>3%</b>
Grasas saturadas 0 g	<b>0%</b>
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0 mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 29 g	<b>11%</b>
Fibra dietaria 3 g	<b>11%</b>
Azúcares totales 2 g	
Incluye 0 g de azúcares agregados	<b>0%</b>
<b>Proteínas</b> 6 g	

Respuesta: \_\_\_\_\_

**Clave de respuestas:** Elabore un desayuno equilibrado: 3; Reduzca el recuento de carbohidratos: Reduzca las porciones o use la mitad del panecillo o no use pan; comprenda las etiquetas de información nutricional: Un poco menos de 2 opciones de carbohidratos (1.9)