



Material Base

Semana Riñón 2018

1

Salud de la Mujer y Riñón - Nutrición y Enfermedad Renal

La ERC nos expone a enfermedades cardiovasculares (ECV). De hecho, las personas con ERC tienen al menos 10 veces más riesgo que los individuos sanos de morir por un infarto al corazón o un accidente vascular cerebral. Lo cierto es que la enfermedad renal crónica puede prevenirse o controlarse, con medidas al alcance de todas las personas:

- ✓ tener hábitos saludables,
- ✓ evitar la obesidad y sobrepeso,
- ✓ controlar la hipertensión arterial,
- ✓ disminuir la pérdida de proteínas urinarias con medicamentos de bajo costo,
- ✓ disminuir el consumo de sal y
- ✓ evitar elementos nocivos para el riñón, como el hábito tabáquico, los analgésicos antiinflamatorios o los laxantes fosforados.

Asimismo, es importante promover la ingesta de alimentos saludables, mantener un adecuado peso corporal y realizar actividad física desde la etapa escolar, ya que, la circunferencia de cintura y peso corporal se relaciona con el porcentaje de grasa abdominal que es un indicador de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y renales.

Antes y durante la adolescencia, las mujeres aumentan fisiológicamente el porcentaje de grasa condicionada por los cambios hormonales de preparación para la maternidad. Si la adolescente no presenta un peso corporal adecuado, tienden a aumentar de forma nociva el porcentaje de grasa corporal condicionándolas a ser adultas que pueden adquirir Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

Recomendaciones

La grasa abdominal se encuentra cercana a órganos como hígado, páncreas y riñones, los cuales infiltra provocando daño en el metabolismo y predisponiendo a enfermedades como diabetes, hipertensión y/o enfermedad renal crónica. Existe una estrecha relación entre la obesidad y enfermedad renal, por lo que mantener un peso adecuado y una alimentación sana te ayudará a prevenir este tipo de enfermedades.

A la vez, la ingesta de sodio, grasa y azúcares refinados en la dieta promedio de nuestro país, ha llevado a aumentar la cantidad de consumo diario.

Organiza



Instituciones Adheridas





¿Cómo disminuir el consumo de sodio de la dieta y mejorar tus hábitos alimentarios?

- ✓ **Favorece el consumo de alimentos frescos.** La mayor parte del sodio que comemos proviene de alimentos procesados, como:
 - 👉 Productos enlatados.
 - 👉 Embutidos, jamón, tocino, chorizos, salchichas, quesos y otros fiambres.
 - 👉 Algunos cortes de pollo, pavo o cerdo se marinan en soluciones de sal para agregarles sabor.
 - 👉 Sopas enlatadas o de sobre.
 - 👉 Snack como papas fritas, galletas dulces y saladas.

- ✓ **Prefiere como snack:**
 - 👉 maní, nueces y semillas sin sal.
 - 👉 Palitos de zanahoria, apio o manzana y puedes acompañarlos de un yogurt natural.

- ✓ **Consume vegetales y frutas frescas o congeladas.** Son naturalmente bajas en sodio.

- ✓ **Presta atención a los condimentos.** Alimentos como salsa de soya, de tomate o ketchup, pepinillos, aceitunas, aderezos para ensaladas y sazónadores, tienen **alto contenido de sodio**. Elija salsa de soya y tomate con bajo contenido de sodio.

- ✓ **Usa como condimentos.** Hierbas, ajo, vinagre o jugo de limón para sazonar los alimentos o use condimentos libres de sal. Prueba pimienta negra o roja, albahaca, curry, eneldo, jengibre o romero.

- ✓ **Ajusta tu paladar y no añadas sal:** Reduce la sal que consumes gradualmente y disfruta del sabor natural de los alimentos.

- ✓ **Bebe agua en lugar de bebidas con azúcar o dietéticas.** Las gaseosas, bebidas energéticas y para deportistas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías. Las bebidas dietéticas pueden estimular nuestro apetito por las cosas dulces.

- ✓ **Disfruta de tus comidas en cantidades más pequeñas.** Tómate el tiempo necesario, come despacio, disfruta del sabor y las texturas.

- ✓ **Evita las porciones extra grandes.** Usa platos, tazas y vasos más pequeños para controlar el tamaño de las porciones.

Organiza



Instituciones Adheridas