

## MI PLAN:

# DIETA DE EMERGENCIA DE TRES DÍAS PARA DIABÉTICOS

Heartland Kidney  
Network

We're Here For You.

Todos los años ocurren desastres naturales y provocados por el hombre en Iowa, Kansas, Missouri y Nebraska. Nuestra región tiene chubascos de nieve, tormentas de hielo, tormentas de viento, tornados, inundaciones y ondas de calor. En el caso de una emergencia, es posible que la diálisis no esté disponible en su área inmediata. Cuando la diálisis no está disponible, su sobrevivencia dependerá de su capacidad para seguir una dieta limitada. Esta información le ayudará a preparar y controlar su plan de dieta de emergencia. Este plan también aplica en su caso si está llevando una diálisis en el hogar o diálisis peritoneal y no puede conseguir sus suministros.

### DESAYUNO

- ½ taza de sustituto de leche, Y
- ¾ taza de cereal seco, Y
- ½ taza de piña en conserva (enlatada con su jugo), O
- ½ taza de cerezas en conserva (enlatadas con su jugo), O
- ½ taza de melocotones en conserva (enlatados con su jugo), O
- ½ taza de peras en conserva (enlatadas con su jugo), O
- ½ taza de salsa de manzana sin azúcar añadida

### ALMUERZO

- 2 rebanadas de pan blanco, Y
- 2 onzas de pollo en lata sin sal, O
- 2 onzas de atún en lata sin sal, Y
- 1 ½ cucharadas de aceite, margarina o mayonesa, Y
- ½ taza de zanahorias sin sal, O
- ½ taza de espárragos, O
- ½ taza de ejotes sin sal, Y
- ½ taza de jugo de arándanos bajo en carbohidratos o mezcla de bebidas en polvo sin azúcar

### Merienda para la tarde

- ½ taza de salsa de manzana sin azúcar añadida

### CENA

- 2 rebanadas de pan blanco, Y
- 2 onzas de pollo en lata sin sal, O
- 2 onzas de atún en lata sin sal, Y
- 1 ½ cucharadas de aceite, margarina o mayonesa, Y
- ½ taza de piña en conserva (enlatada con su jugo), O
- ½ taza de cerezas en conserva (enlatadas con su jugo), O
- ½ taza de salsa de manzana sin azúcar añadida, O
- ½ taza de peras en conserva (enlatadas con su jugo), O
- ½ taza de melocotones en conserva (enlatados con su jugo), Y
- ¼ taza de jugo de arándanos bajo en carbohidratos o mezcla de bebidas en polvo sin azúcar

### MERIENDA PARA LA NOCHE

- 5 galletas de vainilla tipo waffle, O
- 3 galletas cuadradas tipo Graham, O
- 6 galletas sin sal, Y
- 1 cucharadita de margarina, O
- 1 cucharada de mermelada, Y
- ¼ taza de jugo de arándanos bajo en carbohidratos o mezcla de bebidas en polvo sin azúcar

Si desea más información o quiere presentar una queja, comuníquese con Heartland Kidney Network a: Heartland Kidney Network • 7306 NW Tiffany Springs Pkwy. • Suite 230 • Kansas City, MO 64153

Línea sin costo para pacientes: (800) 444-9965 • net12@nw12.esrd.net • www.heartlandkidney.org

End-Stage Renal Disease (Enfermedad renal en etapa terminal, ESRD) N.º 12 Network Coordinating Council, Inc. que realiza negocios como Heartland Kidney Network. Este recurso se (creó, desarrolló, recopiló, etc.) mientras tenía contrato con el Centro para servicios de Medicare y Medicaid, Baltimore, Maryland. N.º de contrato HHS-500-2013-NW0120. El contenido presentado no necesariamente refleja la política de CMS.

Continúa en el reverso.

## LISTA DEL SUPERMERCADO

### PAN/CEREAL (5 al día)

- Galletas tipo Graham
- Galletas sin sal
- Galletas de vainilla tipo waffle
- Pan blanco
- Trigo inflado
- Arroz inflado
- Arroz crocante

### FRUTAS (3 al día, enlatadas en su jugo)

- Melocotones
- Piña
- Salsa de manzana
- Cerezas
- Peras

### JUGOS/BEBIDAS (limitar a ½ taza al día además del plan de comidas)

#### Sin azúcar

- Mezclas de bebidas en polvo sin azúcar
- Agua mineral
- Gaseosa de jengibre de dieta
- Gaseosa de lima-limón de dieta

### VERDURAS (1 taza al día)

- Espárragos
- Ejotes
- Zanahorias

### PESCADO/CARNE (4 onzas diarias)

- Atún
- Pollo

### COMIDAS CON ALTO CONTENIDO DE CALORÍAS (3 a diario, puede agregar una porción adicional para elear el azúcar en sangre)

- Jugo de arándanos con bajo contenido de carbohidratos ½ taza
- Miel – 1 cucharada
- Mermelada – 1 cucharada
- Azúcar – 1 cucharada

### GRASAS (6 al día)

- Margarina
- Mayonesa
- Aceite

### OTROS

- Sustituto de crema, no perecedero
- Goma de mascar sin azúcar
- Sazonador de hierbas
- Aerosol para el aliento
- Jugo de limón

Las opciones del plan de comidas de muestra permiten aproximadamente 43 gramos de proteína, 1200 miligramos de sodio, 1300 miligramos de potasio, 675 miligramos de fósforo, 190 gramos de carbohidratos y 1700 calorías. Antes de usar este plan, verifique con el Dietista de su clínica.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Preparing for Emergencies: A Guide for People on Dialysis. Por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. Revisado. Noviembre de 2002. (CMS Pub. No. 10150).

## MIS PREGUNTAS

Pregúntele al Equipo encargado de brindarle cuidados: ¿Hay algunos otros alimentos que pueda comer? ¿Qué alimentos no debo comer? ¿Debo hacer algún cambio en mis medicamentos si ocurre una emergencia?