

BOLETÍN RENAL

VOLUMEN 4, NÚMERO 3 DICIEMBRE 2015

NAVIDAD Y LA DIETA RENAL

Por **DALILA M. BARRETO CINTRÓN**,
dietista, Centro Renal
Pediátrico

Llegó la Navidad, época de felicidad y de compartir con nuestros seres queridos. En las fiestas navideñas hay alimentos que se deben evitar para no alterar los niveles de fósforo, potasio y líquido. ¿Qué podemos hacer para que nuestros niñ@s disfruten de las fiestas sin poner en riesgo su salud? A continuación unos consejos:

♦ **SIEMPRE** debemos tener los atrapadores de fósforo. Recuerda que se deben tomar con las comidas y meriendas.

♦ Ingerir alimentos antes de salir de la casa. Así no le dará tanta hambre en la fiesta.

♦ Lleva la comida del niñ@ a la fiesta. La puedes servir en un plato que estén sirviendo los alimentos de la actividad, de esta forma el niñ@ se puede integrar y compartir.

♦ Anota todos los líquidos que el niñ@ ha consumido, de esta manera estás pendiente de que no te sobrepases del límite. Cuidado con los alimentos altos en sal (sodio), ya que pueden dar más sed.

♦ Evita las salsas, "gravies", caldos y líquidos de las frutas enlatadas. Al servir el

jugo o refresco (Sprite, 7up), no le echas hielo ya que se derrite y se convierte en líquido causando que se consuma más de lo servido.

♦ Los postres navideños son altos en potasio, ya que son preparados con leche de coco. La porción que puede consumir es de 3 onzas del postre. Verifica que hayan sido preparados con leche de coco enlatado y no con leche de coco seco ni que tenga ralladuras de coco. Esto puede aumentar el contenido de potasio.

♦ Cuidado con los alimentos tradicionales, la mayoría de ellos son altos en potasio y fósforo.

Feliz Navidad

No te olvides de tener siempre tus atrapadores de fósforo y tomártelos con las comidas y meriendas.



SABÍAS QUE...

- ...el Centro Renal Pediátrico de Río Piedras es la única institución en Puerto Rico que ofrece diálisis a la población infantil.
- ...la meta para pacientes en diálisis es recibir un trasplante de riñón.
- ...la cirugía de trasplante es cubierta por el seguro de Medicare, algunos planes médicos comerciales o el Fondo de Enfermedades Catastróficas.
- ...las familias tienen la difícil tarea de recaudar fondos para costear transportación, suplementos nutricionales, primas de seguro médico para pacientes renales y otros costos no contemplados en los planes médicos.

En vez de...

Pasteles de masa o yuca



Pasteles de arroz

Arroz con gandules



Arroz con vegetales, Arroz blanco

Ensalada de papas



Ensalada de coditos

Morcillas, Cuajito, Mojellas, "Cuerito" del lechón



Pernil trasero, Lomo de cerdo, Pavo

Prefiera...

BOLETÍN RENAL TE INFORMA

¿QUIERES
PARTICIPAR EN LA
EDICIÓN DE **ABRIL**
DE BOLETÍN RENAL?
PUEDES
COMUNICARTE
AL 787-474-0333
EXTENSIONES 7293
Ó 7043 CON LA
TRABAJADORA
SOCIAL,
ZAISKA PACHECO
CRUZ O ESCRÍBENOS
A:
BOLETINRENAL@GMAIL.COM

- G La Hora Renal.** El Consejo Renal de Puerto Rico te invita a sintonizar su programa radial, *La Hora Renal*. Se transmite los lunes a las 6:00 p.m. por la emisora 740AM.
- G National Belive Day a beneficio de Make a Wish.** El viernes, 11 de diciembre de 2015 Make a Wish ofrecerá un evento musical en Macy's de Plaza Las Américas en el horario de 10:30 a.m.—1:00 p.m. Escríbele tu carta a Santa Claus y llévala a Macy's de Plaza Las Américas o Ponce. Macy's donará a Make A Wish \$1 por cada carta. Esto les ayudará a continuar cumpliendo deseos.
- G Navidad con Atlantis.** Miércoles, 16 de diciembre de 2015 a las 9:30 a.m. en el Centro Renal Pediátrico nos visitarán las dietistas de Atlantis. Habrá regalos y almuerzo para pacientes renales pediátricos y sus familiares. Te esperamos.
- G Fiesta de Navidad para pacientes y familiares renales pediátricos.** Viernes, 18 de diciembre de 2015 a las 10:00 a.m. en el Salón de Conferencias B del Hospital Pediátrico.

SOPA DE LETRAS NAVIDEÑA

Por **KEVIN HERNÁNDEZ CARRASQUILLO**, 21 años, paciente trasplantado

N	Z	B	N	A	C	I	M	I	E	N	T	O	K	P	S	O	F
A	Ñ	D	I	A	M	P	A	M	S	N	F	E	S	A	D	Y	A
V	K	I	J	O	C	E	L	E	L	K	M	D	A	M	E	A	M
I	Z	Y	D	I	A	D	E	R	E	Y	E	S	D	S	S	Z	I
D	L	Ñ	A	O	K	Z	D	F	S	A	K	M	N	B	E	P	L
A	J	A	L	E	G	R	I	A	E	S	U	J	K	S	O	A	I
D	L	A	Ñ	U	C	O	E	Z	M	P	Ñ	X	M	U	S	W	A
C	K	Ñ	V	O	B	H	J	F	E	K	J	I	I	X	Y	B	I
K	E	V	I	N	N	J	O	S	U	E	L	Z	L	M	G	M	L
M	T	Ñ	S	Z	R	U	A	M	P	Ñ	A	L	A	D	S	A	X
E	V	F	S	C	E	A	E	P	V	M	O	P	G	W	P	M	Y
J	E	S	U	S	A	M	O	V	A	S	Z	P	R	N	W	O	P
Z	V	U	I	Y	A	F	O	N	O	E	F	J	O	P	O	R	P
C	E	L	E	B	R	A	C	I	O	N	Y	I	S	M	L	V	Ñ
E	S	P	E	R	A	N	Z	A	U	N	S	I	O	N	A	W	I
M	O	R	E	K	B	J	R	C	I	U	I	J	P	S	Ñ	I	O
Ñ	A	N	S	A	N	T	A	C	L	A	U	S	K	L	J	O	P
H	O	P	E	K	N	H	Ñ	I	L	O	V	E	K	A	S	M	Q

CELEBRACION
AÑO NUEVO
FE
DIA DE REYES
MILAGROS
AMOR
NACIMIENTO
DESEO
NAVIDAD
ALEGRIA
SANTA CLAUS
ESPERANZA
ILUSION
FAMILIA
JESUS

LA HISTORIA DEL BASTÓN

Por AUTOR/A ANÓNIMO/A (compartido por MAYRA FRED, madre de paciente renal, YATSKA DÍAZ FRED)

El Dulcero

Hace muchos años, un humilde dulcero tuvo una gran idea. Quería enseñarle al mundo que Jesús nació entre nosotros, vivió y murió para salvarnos a todos. Así a través del color y la forma de un dulce, podría relatarnos la historia de Jesús; Desde la Navidad hasta la Pascua de Resurrección. Por eso creó un dulce en forma de bastón con unas características muy especiales.

Sus colores

Las líneas blancas significan que Jesús fue concebido puro y sin pecado. Las líneas rojas finas simbolizan el castigo que Jesús soportó antes de morir y la línea roja ancha, la sangre que derramó por nosotros en la cruz...todo esto lo hizo por amor a nosotros.

Su forma

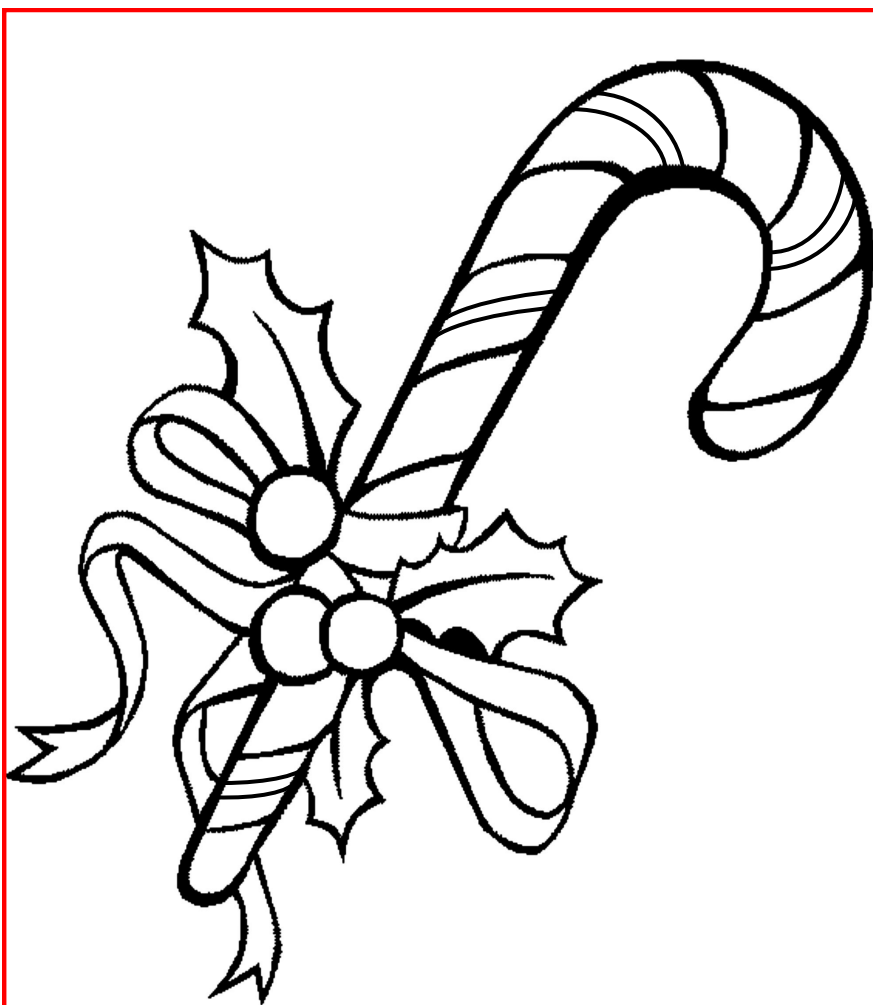
El dulce tiene forma de

bastón, lo que nos recuerda que Jesús es el Buen Pastor. Si invierte el dulce, versa la letra "J", la primera letra del nombre de Jesús.

Su sabor

La frescura de la menta con

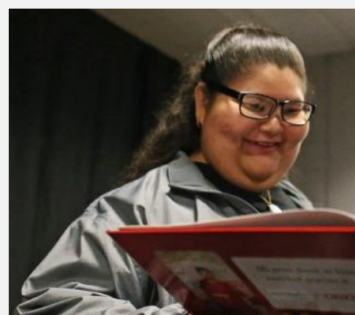
la cual está confeccionado, representa la brisa fresca del invierno en que Jesús nace. Además, nos trae a la memoria la sensación de bienestar y frescura que siente nuestra alma al estar en la gracia de Dios.



Colorea el bastón de Navidad.

¿QUIERES HACER UN REGALO EN ESTA NAVIDAD?

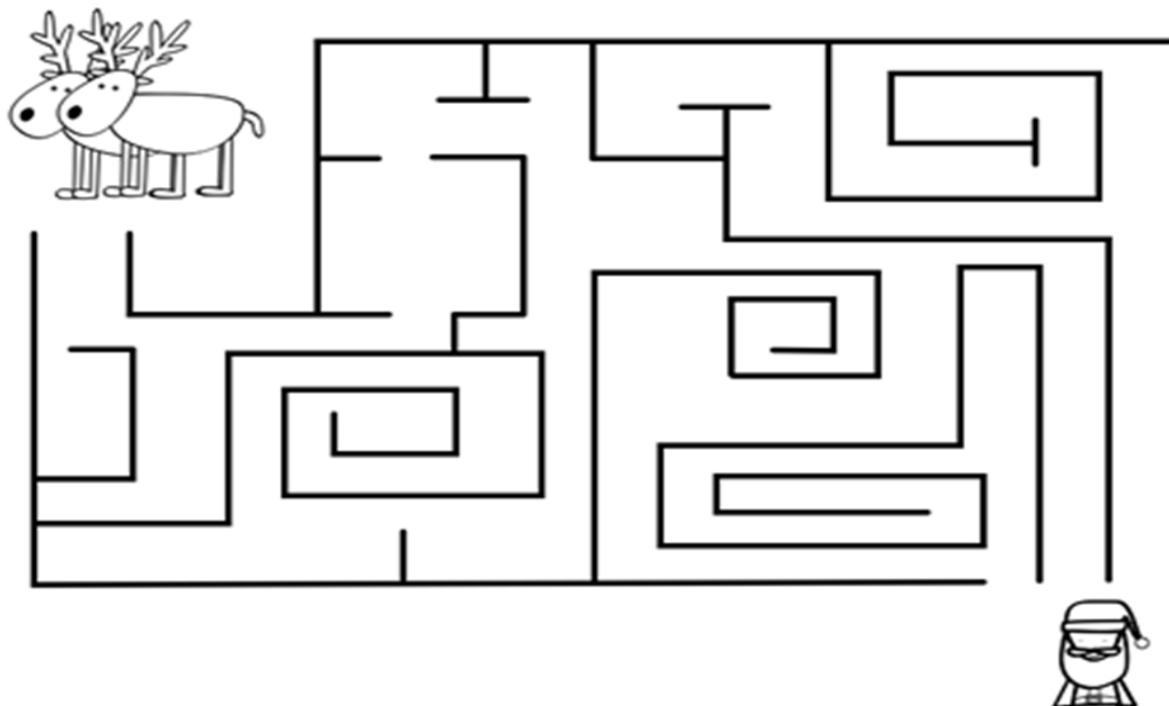
PARA PARTICIPAR EN LA
EDICIÓN DE **ABRIL** DE
BOLETÍN RENAL, PUEDES
COMUNICARTE
AL 787-474-0333
EXTS. 7293 Ó 7043 CON LA
TRABAJADORA SOCIAL,
ZAISKA PACHECO
CRUZ O ESCRÍBENOS
A:
BOLETINRENAL@GMAIL.COM



Lilliana Pagán Nieves, 16 años,
Cuenta Pro-fondos #390-209380
en el Banco Popular. Para mayor
información sobre cómo colaborar
en su recaudación de fondos, puedes
contactar a Lillian Nieves al 939-
350-7595.

AYUDA A SANTA A ENCONTRAR A SUS RENOS

Por KEVIN HERNÁNDEZ CARRASQUILLO, 21 años, paciente trasplantado



Gracias por el Apoyo a la Población Renal Pediátrica en este Año 2015

Angel Ortíz Soto * Centro de Trasplante Auxilio Mutuo * Centro Ponceño Pro Vida Independiente (CEPVI) * Club Cívico de Damas * Colegio de Tecnólogos Médicos de Puerto Rico * Consejo Renal de Puerto Rico * Fundación Puertorriqueña del Riñón * Hilda Vizcarrondo * MAPFRE * Marie González, coordinadora de Servicios en Hospital Pediátrico * Transcita * Valerie Vélez de Accesos Vasculares & colaboradores * Wilmarie Soto...entre otr@s colaborador@s anónim@s