



Plan de dieta de emergencia para tres días¹

La diálisis saca parte del agua y los desperdicios fuera de la sangre. El agua y los desperdicios se acumulan entre tratamientos. Cuando usted recibe tres tratamientos a la semana, esta acumulación no debe causar ningún problema. Mientras que cuando usted no puede recibir tratamiento, el exceso de agua y desperdicios en su cuerpo puede causar problemas. Usted deberá seguir una dieta especial y estricta para limitar la acumulación de agua, desperdicios de proteínas y potasio.

El plan de alimentos para tres días le ayudará a seguir una dieta en caso de una emergencia. Esta dieta no sustituye el tratamiento de diálisis pero usted puede reducir la acumulación de desperdicios en la sangre si sigue el plan y cambia lo que consume. **Esto puede salvar su vida.** Revise el plan con la dietista del centro en el que recibe servicios para evaluar si necesita hacer cambios a base de sus necesidades. Siempre haga preguntas *antes* de una emergencia. Si usted está con diálisis en el hogar (ya sea hemodiálisis o diálisis peritoneal) y no puede darse los tratamientos, esta dieta le puede ser útil a usted también.

En caso de una emergencia o situación de desastre, usted debe hacer todo lo que sea posible por seguir con sus tratamientos de diálisis regular. En una emergencia, siga el plan de dieta de emergencia para tres días hasta que pueda recibir tratamiento. Siempre debe tratar de recibir diálisis dentro de los tres días después de su último tratamiento.

La mejor manera de prepararse para una emergencia es planificando ANTES de que ocurra. Almacene los alimentos de la lista de compras en caso de que surja una emergencia. Guárdelos en una caja de plástico para que los tenga disponibles. La lista provee suministros de agua y alimentos para seis días. Primero, consuma los alimentos frescos, mientras los tenga disponibles. Si tiene diabetes, evite consumir dulces en su plan de dieta. Sin embargo, tenga consigo alimentos altos en azúcar como los dulces o caramelos duros en caso de que sufra una baja en el nivel de azúcar en la sangre.



¹ De la publicación de CMS, *Preparing for Emergencies: A Guide for People on Dialysis* (rev. 2015)



Lista de compra para la dieta de tres días en caso de una emergencia

Esta lista de compras provee suministros para alimentos y agua por un periodo de seis días. Esto significa que usted puede repetir la dieta de emergencia para tres días una segunda vez, de ser necesario.

Evalúe esta lista con su dietista para modificarla de acuerdo a sus necesidades.

BEBIDAS

- ✓ El agua es la mejor opción para consumo de líquidos
- ✓ No tome bebidas deportivas u otras bebidas que contengan fosfato

QUÉ DEBE COMPRAR	CUÁNTO DEBE COMPRAR
BEBIDAS	
Agua destilada o embotellada	1-2 galones
Leche en polvo o leche evaporada	3 paquetes de leche en polvo o 4 latas de leche evaporada (de 8 onzas cada una)
Jugo de arándano, manzana o uvas	6 latas o cajas (de 4 onzas cada uno)
ALIMENTOS	
Cereal. No fibra, granola o cereal con frutas secas o nueces.	6 cajas de servicio individual (o una caja)
Frutas o “fruta en envases” con peras, melocotones, chinas mandarinas, frutas mixtas, puré de manzana o piña empacadas en agua o jugo. Que No contengan almíbar, pasas o frutas secas.	12 latas (de 4 onzas cada una)
Espárragos, zanahoria, habichuelas tiernas, guisantes, maíz, calabaza, frijoles de cera bajos en sodio. No habichuelas secas como las pinto, negras, coloradas, blancas o frijoles rancheros. No papás o tomates.	6 latas (de 8 onzas cada una)
Atún, cangrejo, pollo, salmón o pavo enlatado bajo en sodio y sin sal añadida	6 latas (de 3 a 4 onzas cada una)
Mantequilla de maní sin sal o de almendra	1 frasco
Mayonesa	3 frascos pequeños o de 8-12 sobres individuales
Gelatina (si no tiene diabetes)	1 frasco pequeño
Gelatina sin azúcar (si tiene diabetes)	1 frasco pequeño
Galletas de vainilla, galletas integrales o	1 caja



galletas sin sal	
Dulces sin azúcar (dulces agrios, duros o mentas)	1 paquete
Goma de mascar sin azúcar	1 paquete grande
ALIMENTOS QUE ESTEN POR DAÑARSE Estos deben ser rotados antes de su fecha de expiración.	
Pan blanco	1 hogaza
NOTA: Si tiene diabetes, usted debe evitar los siguientes alimentos. Hable con su dietista.	
Dulces agrios, caramelo, golosinas o mentas	1 paquete
Miel	1 frasco pequeño
Azúcar blanca	Caja pequeña (o empaques individuales)
Malvaviscos “Marshmallows” (opcional)	1 paquete

OPCIONES PARA CONDIMENTAR LOS ALIMENTOS

- ✓ 1 botella pequeña de aceite de oliva o vegetal, sencillo o con sabor
- ✓ 1 botella pequeña de vinagre balsámico o vinagre con sabor
- ✓ Condimentos sin sal, especias y hierbas secas como la canela, eneldo (dill), orégano, romero, ajo en polvo y cebolla en polvo

PLAN PARA DIETA PEDIÁTRICA

Hable con su doctor y dietista acerca de la alimentación de infantes, niños y adolescentes que se encuentran recibiendo diálisis. Los alimentos para los niños tienen que ser ajustados de acuerdo a su edad y peso.

NO CONSUMA ESTOS ALIMENTOS

Estos alimentos **NO** están recomendados para su **dieta de emergencia para tres días:**

- ✓ Bebidas deportivas y bebidas que contengan fosfato
- ✓ Bebidas energizantes
- ✓ Fibra
- ✓ Granola
- ✓ Cereal con frutas secas o nueces
- ✓ Almíbar, pasas o frutas secas enlatadas o en envases plásticos
- ✓ Habichuelas secas como las pinto, blancas, negras, coloradas o frijoles rancheros
- ✓ Papas
- ✓ Tomates



RESTINGA LA INGESTA DE LÍQUIDOS

Usar un plan para la ingesta de líquidos le ayudará a evitar problemas de respiración e hinchazón. Hable con su equipo de cuidados de la salud acerca de la cantidad de líquidos que puede tomar.

Recuerde que todas las frutas y vegetales contienen agua.

Consejos útiles para reducir la sed

- ✓ Chupe caramelos duros
- ✓ Mastique goma de mascar
- ✓ Limite el consumo de sal
- ✓ Tenga una mezcla de dulce y dulce sin endulzar
- ✓ Enjuáguese la boca con enjuagador bucal



Dieta de emergencia para tres días

De haber una emergencia, y usted considera que va a perder su tratamiento de diálisis, inicie inmediatamente la dieta de emergencia para tres días. No le hará daño comenzarla antes de lo esperado.

Consejos útiles:

- ✓ Consuma primero los alimentos frescos, si los tiene.
- ✓ Una vez abra una lata o alimento congelado, deseche el producto si no puede mantenerlo frío o usarlo en un periodo de cuatro horas.
- ✓ Congele el pan hasta tres meses en una bolsa de plástico sellada.
- ✓ Hable con su dietista si está en una dieta sin gluten.
- ✓ Mantenga consigo una mezcla de caramelos/dulces y dulces no endulzados.
- ✓ Si tiene diabetes, usted querrá evitar productos azucarados en su plan de dieta. Evalúe el azúcar en la sangre para saber si necesita una merienda. Ingiera algún alimento alto en azúcar, como los dulces, en caso de que el nivel de azúcar en la sangre este “bajo”.
- ✓ Hable con su dietista para obtener ideas de meriendas “amigables” con la diabetes.

DÍA UNO

No tome más de 4 onzas de agua con su medicamento.

Desayuno

Cereal y frutas:

- ½ taza de leche o mezcle ¼ de taza de leche evaporada con ¼ de taza de agua destilada de un contenedor sellado
- 1 servicio de cereal (No fibra. No granola. No cereal con frutas secas o nueces)
- 1 cda de azúcar, opcional
- ½ lata de fruta (2 onzas), escurridas

Merienda de media mañana (opcional)

- 5 galletas de vainilla o 1 ½ cuadritos de galletas integrales
- 10 dulces/caramelos o dulces agrios

Almuerzo

- Sándwich/Bocadillos de mantequilla de maní o de almendra y jalea:
- 2 rebanadas de pan blanco
- 2 cdas de mantequilla de maní sin sal o mantequilla de almendra
- 2 cdas de jalea o jalea si azúcar
- ½ taza de fruta enlatada, escurridos



½ taza de agua (4 onzas) (o alguna otra bebida de la lista)

Merienda de la tarde (opcional)

Para personas que no tienen diabetes:

10 malvaviscos (Marshmallows)

½ taza de puré de manzana

Para personas con diabetes:

½ taza de puré de manzana

Cena

Sándwich/Bocadillo de pollo:

2 rebanadas de pan blanco

½ lata de pollo (2 onzas) con 2 cdas de mayonesa (Nota: recuerde que estos artículos se dañan si no se mantienen refrigerados)

½ taza de vegetales, escurridos

½ taza de jugo de arándano

Merienda de la noche (opcional)

Para personas que no tienen diabetes:

10 golosinas

5 galletas de vainilla o 1 ½ de cuadritos de galletas integrales

Para personas con diabetes:

1 rebanada de pan con 1 onza de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendra, pollo o atún) (Nota: el pollo y el atún se dañan si no se mantienen refrigerados)

DÍA DOS

No tome más de 4 onzas de agua con su medicamento.

Desayuno

Cereal y frutas:

½ taza de leche o mezcle ¼ de taza de leche evaporada con ¼ de taza de agua destilada de un contenedor sellado

1 servicio de cereal (No fibra. No granola. No cereal con frutas secas o nueces)

1 cda de azúcar, opcional

½ lata de fruta (2 onzas), escurridas

Merienda de media mañana (opcional)

½ taza de puré de manzana

10 golosinas



Almuerzo

Sándwich/Bocadillo de pollo:

2 rebanadas de pan blanco

½ lata de pollo (2 onzas) con 2 cdas de mayonesa (Nota: recuerde que estos artículos se dañan si no se mantienen refrigerados)

½ taza de frutas, escurridos

½ taza de agua (4 onzas)

Merienda de la tarde (opcional)

10 mentas

½ taza de puré de manzana

Cena

Sándwich/Bocadillo de atún:

2 rebanadas de pan blanco

½ lata de atún (2 onzas) (Nota: este artículo se puede dañar si no se mantiene refrigerado)

1-2 cdas de mayonesa (Nota: este artículo se puede dañar si no se mantiene refrigerado)
o aceite

½ taza de vegetales, escurridos

½ taza de jugo de arándano

Merienda de la noche (opcional)

Para personas que no tienen diabetes:

10 golosinas

5 galletas de vainilla o 1 ½ de cuadritos de galletas integrales

Para personas con diabetes:

1 rebanada de pan con 1 onza de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendras, pollo o atún)

(Nota: El pollo y el atún pueden dañarse si no se mantienen refrigerados)

DÍA TRES

No tome más de 4 onzas de agua con su medicamento.

Desayuno

Cereal y frutas:

½ taza de leche o mezcle ¼ de taza de leche evaporada con ¼ de taza de agua destilada, de un contenedor sellado

1 servicio de cereal (No fibra. No granola. No cereal con frutas secas o nueces)

1 cda de azúcar, opcional



½ lata de fruta (2 onzas), escurridas

Merienda de mitad de la mañana (opcional)

5 galletas de vainilla o 1 ½ de galletas integrales
10 caramelos/dulces o dulces agrios

Almuerzo

Sándwich/Bocadillo de mantequilla de maní o almendra:
2 rebanadas de pan blanco
2 cdas de mantequilla de maní sin sal o mantequilla de almendra
2 cdas de jalea o jalea sin azúcar
½ taza de fruta enlatada, escurrida
½ taza jugo (4 onzas)

Merienda de la tarde (opcional)

½ taza de puré de manzana
10 golosinas

Cena

Emparedado/Bocadillo de salmón:
2 rebanadas de pan blanco
½ lata de salmón (2 onzas) (Nota: Este artículo se puede dañar si no se mantiene refrigerado)
1-2 cdas de mayonesa (Nota: Este artículo se puede dañar si no se mantiene refrigerado)
o aceite
½ taza de vegetales, escurridos
½ taza de agua

Merienda de la noche (opcional)

Para personas que no tienen diabetes:

5 galletas de vainilla o 1 ½ cuadritos de galletas integrales

Para personas con diabetes:

1 rebanada de pan con 1 onza de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendra, pollo o atún)

(Nota: El pollo y el atún se pueden dañar si no se mantiene refrigerado)

DÍA CUATRO

Siga la dieta del día uno del menú



ESRD National Coordinating Center
**Kidney Community
Emergency Response**



DÍA CINCO

Siga la dieta del día dos del menú

DÍA SEIS

Siga la dieta del día tres del menú