

LA ALIMENTACIÓN EN EL PACIENTE RENAL

INTRODUCCIÓN

En la insuficiencia renal los riñones terminan por disminuir sus funciones, fundamentalmente el filtrado de la sangre y la eliminación del exceso de líquido de nuestro organismo. Es primordial por tanto el control de nuestra ingesta de alimentos y de líquidos.

La alimentación en el paciente renal no es solo una recomendación, sino que se debe considerar parte del tratamiento de la enfermedad.

La dieta debe ser variada y equilibrada, pero se deben de tener en cuenta una serie de nutrientes que son perjudiciales cuando se encuentran en exceso en nuestro organismo. Hablamos de Potasio, fósforo y sodio. También tendremos que tener en cuenta que las dietas deben ser bajas en proteínas.



POTASIO

El potasio es un mineral que se encuentra en multitud de alimentos y que debe ser disminuido en nuestras dietas. Una alta concentración en nuestro organismo de potasio al no poder ser eliminado por el riñón puede generar problemas desde entumecimiento, debilidad muscular, confusión mental y hormigueo hasta ataques al corazón.

Por todo lo anterior es necesario una serie de recomendaciones.

- Limitar alimentos con alto contenido potasio: plátano, frutos secos, chocolates.... (ver tabla de alimentos prohibido/permitidos)
- Una cocción prolongada con abundante agua, desechando el líquido resultante de la cocción, permite reducir el potasio.
- Remojo: cortar y pelar en trozos pequeños los diferentes alimentos dejando en remojo 6-8h.
- Uso de verduras congeladas, ya que poseen menos potasio que la fresca. Aun así, se recomienda dar un hervor antes de incluirlas en el resto de comidas del día.
- Legumbres y vegetales enlatados. Estos al igual que los congelados poseen menos cantidad del mineral, siempre y cuando se elimine el jugo sobre el que se encuentra enlatado, es necesario enjuagarlo bien después de sacarlos del bote o la lata.

VERDURAS

Alimento en crudo o en conserva	mg Potasio en 100 gr de alimento
Soja germinada en conserva	35
Alcaparras	40
Champiñón en conserva	105
Judía verde en conserva	107
Zanahoria en conserva	121
Pepinillo en vinagre en conserva	125
Pepino	150
Pimiento verde	155
Palmito en conserva	163
Pimiento rojo	169
Cebolla blanca	170
Pimiento morrón en conserva	180
Remolacha en conserva	190
Maíz en lata	200
Endibia	205
Espárrago blanco en conserva	205
Tomate pelado en lata	213
Espinaca en conserva	213
Menestra de verduras en conserva	214
Calabacín crudo	230
Lechuga	234
Tomate maduro crudo	236
Nabo pelado crudo	238
Tomate triturado en lata	239
Rábano	243
Col lombarda cruda	250
Berenjena cruda	262
Espárrago verde	269
Cebollino crudo	275
Zanahoria	286
Apio en conserva	283
Alcachofa en conserva	300
Apio crudo	305
Berro crudo	304
Níscalo crudo	310
Champiñón crudo	325
Escarola	327
Champiñón/seta crudo	327
Rúcula	369
Cardo tallo en conserva	392
Canónigos	421
Ajo	446
Calabaza pulpa cruda	450
Hinojo crudo	473
Acelga en conserva	510
Espinaca cruda	529



FRUTAS

PERMITIDAS	LIMITADAS	NO RECOMENDADA
PERA	FRESA	PLÁTANO
ARÁNDANO	MANDARINA	UVA NEGRA
SANDÍA	MELOCOTÓN	ALBARICOQUE
MANZANA	NARANJA	CHIRIMOYA
FRUTA EN SU JUGO/ALMÍBAR	MORA	COCO
PIÑA	CAQUI	AGUACATE
	NECTARINA	FRUTA DESECADA
	MELÓN	
	KIWI	
	CIRUELA	
	HIGO	
	CEREZA	
	UVA	
	GRANADA	

FÓSFORO

El fósforo es necesario en nuestro organismo para la creación de hueso entre otras funciones. En el caso de los pacientes renales, un acúmulo en exceso en sangre del fósforo provoca una salida de calcio de los huesos en exceso, provocando osteoporosis y calcificaciones en nuestros vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones para eliminar el fósforo:

- Limitar la ingesta de alimentos ricos en fósforo. (ver tabla de alimentos)
- **Limitar una ración de lácteos al día.**
- Consumo de pescado blanco en lugar del azul.
- Usar semi-desnatada en lugar de leche entera o desnatada
- No recomendables los productos integrales.



LÁCTEOS

1 ración de lácteo se considera:

- 1 vaso leche semi
- 2 yogures blancos
- 1 porción queso (80 gr) fresco, blanco

NO RECOMENDADOS:

- Leche entera, desnatada
- Lácteos enriquecidos
- Postres elaborados industriales
- Quesos curados o semi
- Nata

HUEVOS

Consumo de 3-4 huevos a la semana máximo. Preferible usar menos cantidad de yemas y más cantidad de clara.

CARNES

PERMITIDAS:

Pollo, pavo, conejo.

LIMITADAS:

vacuno, cerdo y cordero

Embutidos, tratar de comprar embutidos sin fosfatos añadidos. Carnes elaboradas o procesadas industrialmente.



PESCADOS

PERMITIDAS	LIMITADAS	PROHIBIDAS
RAYA	MEJILLON	SARDINA
PULPO	LENGUADO	CABALLA
BACALAO	GALLO	JUREL
BOQUERÓN (alto en potasio)	OSTRA	CENTOLLO
ATÚN		EMPERADOR
DORADA		RAPE
MERO		
CALAMAR		
MERLUZA		
PES CAD O BLAN CO		

CEREALES Y LEGUMBRES

Permitidos:

Lentejas, Guisantes Garbanzos

Limitados:

Judías Soja Habas

En cualquier caso, que se cocine legumbres es necesario realizar las técnicas de remojo y cocción prolongada con abundante agua. (Mejor combinar ambas.)

El día que se elija comer legumbres, arroz o pasta debemos de incluirlo como plato único.

**FRUTOS SECOS, BOLLERIA INDUSTRIAL, CHOCOLATES Y REFRESCOS
DESACONSEJADOS TODOS**

SODIO E INGESTA HÍDRICA

Otra de las funciones de nuestro organismo es eliminar el líquido que se acumula en nuestro organismo. Cuando esta función está disminuida podemos observar cómo se acumulan en tobillo, párpados, aumento de presión arterial... es por ello por lo que debemos de tener un control acerca de nuestro consumo de agua o líquidos y el consumo de sal.

Es recomendable realizar una diuresis durante 24h para averiguar cuál es la cantidad aproximada que se obtiene en un día. A esa cantidad podremos aumentar en 500 ml la ingesta total de líquido al día. Por ejemplo: mi diuresis es de 1500 ml, sumamos 500 ml y podré beber una cantidad total al día de 2000ml, no superar esta cifra para evitar sobrecarga hídrica.

Se recomienda eliminar la sal de nuestra dieta, para ellos podemos consumir algunos sustitutivos:

Especies o hierbas aromatizantes.

Aromatizar aceites: tarro de aceite con hierbas aromatizadas (menta, tomillo, albahaca...) dejar macerar 3-4 semanas. Incluir en ensaldas, platos a la plancha....

COMPARACIÓN COMIDA PRECOCINADA

Merluza fresca
1.01 gr sal/100 gr alimento

Barritas de merluza precocinada
30 gr sal/100 gr alimento

Patata
0,11 gr sal/100 gr alimento

Puré de patata
2 gr sal/100 gr alimento

ADITIVOS, ESPECIAL CUIDADO.

En todo producto elaborado, envasado, etc, existen una serie de aditivos ricos en fósforo y por tanto debe ir fuera de nuestra carta de alimentos.

• E 338	• Acido fosfórico
• E 339	• Fosfatos de sodio
• E 340	• Fosfatos de potasio
• E 341	• Fosfatos de calcio
• E 343	• Fosfatos de magnesio
• E 450	• Difosfatos
• E 451	• Trifosfatos
• E 452	• Polifosfatos

PROTEINAS

La ingesta de proteínas debe verse reducida en función de los diferentes estadios en el que se encuentre la enfermedad. La síntesis y catabolismo de la proteína genera una serie de desechos que, acumulados en nuestro organismo al no poder verse eliminado por el riñón, provocaría un agravio de nuestra enfermedad. Se recomienda un consumo de proteínas:

ESTADIO	FG	g/Kg/día
I	>90 ml/min	0,8-1
II	60-89 ml/min	0,8
III	30-59 ml/min	0,6-0,7
IV	15-29 ml/min	0,6
V SIN TRATAMIENTO RENAL SUSTITUTIVO	<15 ml/min	0,6
V CON TRATAMIENTO RENAL SUSTITUTIVO: HEMODIÁLISIS/ PERITONEAL	<15 ml/min	1-1,2

EJEMPLO:

200 g Pollo pechuga

45 g proteína

150g merluza

30 g proteína

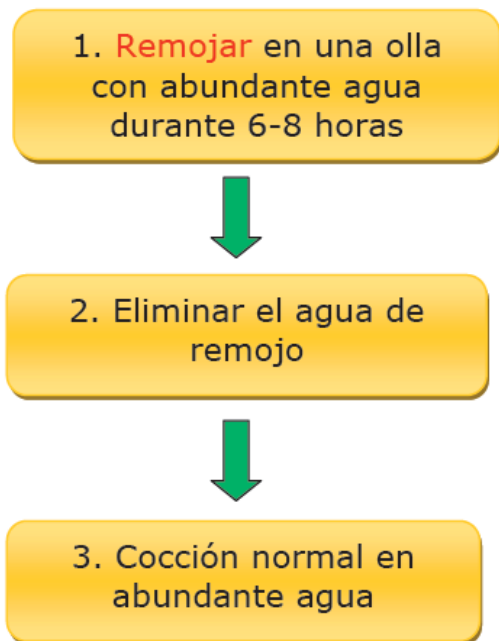
RACIONES RECOMENDADAS POR TIPOS DE ALIMENTOS

CEREALES	4-6 RACIONES/DÍA
VERDURA/HORTALIZA	1-2 RACIONES
LEGUMBRES	1-2 RACIONES/SEMANA
FRUTAS	2 RACIONES/DÍA
CARNE O PESCADO	1 RACIÓN /DÍA
HUEVOS	3-4 YEMAS MAX/SEMANA
LÁCTEOS	1 RACIÓN/DÍA

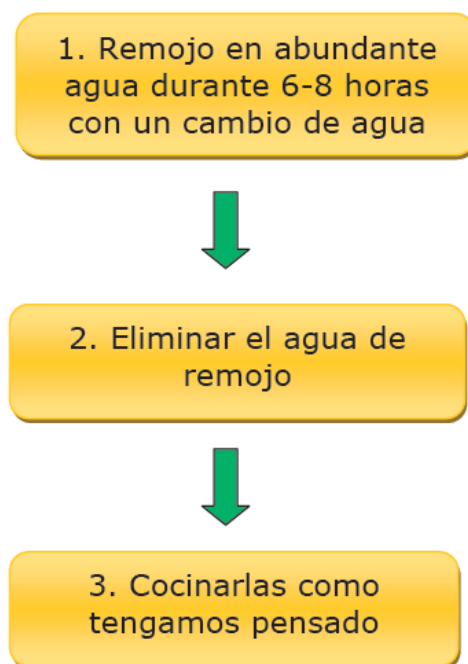


TÉCNICAS CULINARIAS

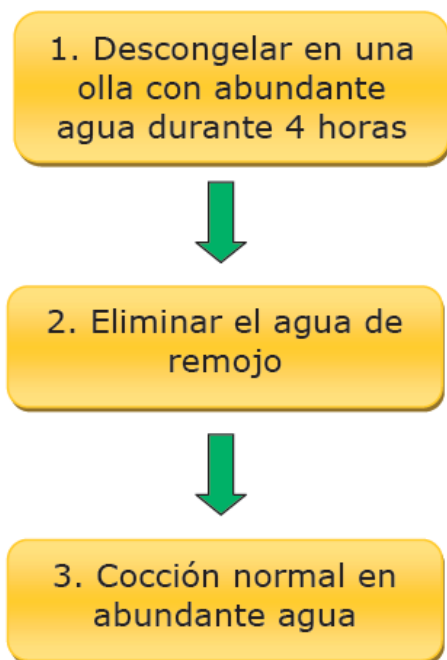
VERDURAS Y HORTALIZAS COCINADAS



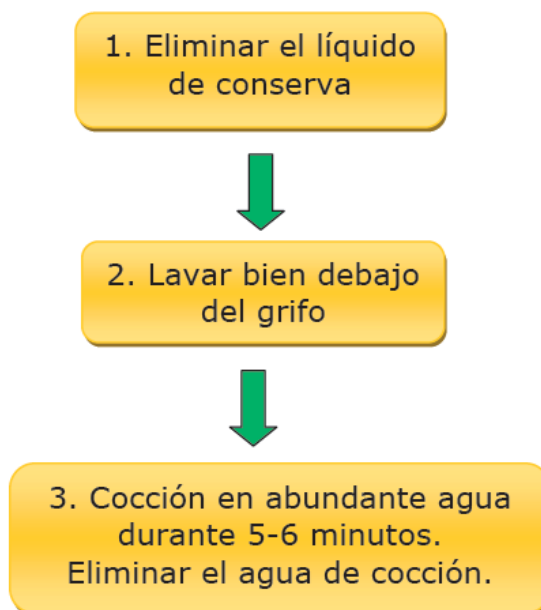
VERDURAS Y HORTALIZAS CONSUMO EN CRUDO



CONGELADOS



EN CONSERVA



CASO ESPECIAL: LA PATATA

No pierde potasio en remojo cuando está cruda

El potasio se encuentra en zonas más superficiales. Pelar con un buen grosor

La cocción debe darse en trozos para abarcar más superficie

1. Trocearla en trozos de tamaño medio



2. Cocerla durante 6-7 minutos
(Tiene que quedar al dente)



3. Ponerla a remojo durante 3-4 horas



4. Terminarla de cocinar al gusto

¿CÓMO MEJORAR EL SABOR DE LAS COMIDAS SIN SAL?

HIERBAS O ESPECIES NATURALES



ACEITES AROMATIZADOS



REPOSO DE LAS COMIDAS

Dejar reposar la comida durante algunas horas o incluso para el día siguiente, potencia el sabor de la misma. Siempre la conservación debe darse en condiciones óptimas.

DEJAR MACERAR 3-4 SEMANAS