

Información elaborada por: Marta Crespo Yanguas, nutricionista

MENÚ PARA PACIENTES CON DIÁLISIS

Paciente tipo: 70kg, requerimientos energéticos: 2300 kcal. Proteína: 1.25g/kg/día (87.5g al día, 15% del VCT), hidratos de carbono (50%) y grasas (35%).

Toma	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno				1/2 vaso de leche entera o 1 yogur entero, 120 g de pan blanco o 80 g de tortitas de maíz (caseras) 20 cc de aceite de oliva virgen extra (AOVE)			
Almuerzo				75 g de pan blanco con 1 cucharada sopera de aceite de oliva			
Comida	Espaguetis de pasta (80g) y verduras (150g) con pechuga de pollo (90g). Pan: 40g. AOVE: 2,5 cucharadas soperas.	Salteado de calabacín, espárrago y champiñón (150g) con arroz (120g) y salmón (120g)* AOVE: 1 cucharadita de poste (5ml)	Guiso de patatas (300g) con conejo (120g) y alcachofas (150g). Pan: 90g. AOVE: 2,5 cucharadas soperas.	Ensalada con endibias, zanahoria, pepino (150g), pasta (80g), huevo (60g)* y bonito bajo en sal (80g). Pan: 40g. AOVE: 1,5 cucharadas soperas.	Cocido. Repollo (150g) con garbanzos (80g)** y carne de mocillo (30g). Pan: (40g) AOVE: 2,5 cucharadas soperas.	Lubina (120g) al horno con escalivada (150g) y patatas (400g). Pan: 60g. AOVE: 2,5 cucharadas soperas.	Ensalada (150g)y paella (120g) con pollo (120g). AOVE: 2,5 cucharadas soperas.

Merienda	1 fruta elegir entre: 1 mandarina, 1 manzana mediana, 1 kiwi, 1 pera pequeña, ½ rodaja de sandía, frambuesa.						
Cena	Endibias (80g) con melva* (baja en sal, 120g) y bastones de zanahoria, pepino (70g) y pan (150g) con guacamole (80g). AOVE: 1 cucharadita de poste (5ml)	Menestra de verduras congelada (150g) con albóndigas de pechuga de pollo (90g) con patata (300g). Pan: 60g AOVE: 2 cucharadas soperas.	Espárragos blancos con pimientos (150g) y tortilla patata* (2 huevos: 120g y patata: 300g, cebolla opcional). Pan: 60g AOVE: 1 cucharada sopera.	Berenjena, calabacín (150g) con arroz (60g) y dorada a la plancha (120g). Pan: 40g. AOVE: 2 cucharadas soperas.	Tosta de pan (150g) con pimientos asados (150g) y bonito bajo en sal (120g)*. AOVE: 1,5 cucharadas soperas.	Fajitas (harina de trigo o maíz: 150g) con de pollo (90g) con verdura (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, 150g) AOVE: 2 cucharadas soperas.	Judías verdes (150g) con patata (300g) Huevos fritos (120g). Pan. (60g) AOVE: 1 cucharada soperas.

AOVE: Aceite de oliva virgen extra.

*Los días en que se elige algún alimento proteico con mayor contenido en grasa, como pescados azules o huevos, se reduce el consumo de aceite de oliva para equilibrar la comida/cena.

**Los días que se toman legumbres (lentejas, garbanzos, alubias) puesto que son una fuente de proteínas de origen vegetal, se reduce la ingesta proteica de origen animal, de esta forma el plato quedaría equilibrado.

En caso de que no exista restricción de potasio, ocasionalmente se puede sustituir el consumo de aceite de oliva por aguacate, por ejemplo, en la media mañana podría ser: 75 g de pan blanco (bajo en sal) con 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10cc) o aguacate (80g).

NOTA:

El menú planteado es un ejemplo, las cantidades tanto de proteínas como de energía, así como de otros micronutrientes (fósforo, potasio y sodio) se deben **individualizar para cada paciente**. Es posible, que este menú no se ajuste a sus necesidades, en tal caso, consulte con su doctor/a y con su nutricionista especializado en nutrición clínica.

RECOMENDACIONES

¿Cuáles son los alimentos ricos en proteína?

Los alimentos ricos en proteína son: carne blanca o magra, pescado, huevos, carne roja y lácteos. Las necesidades de proteínas varían en función del tratamiento, hemodiálisis se necesitan 1,2 g de proteína/kg/día, mientras que en diálisis peritoneal 1,3 g de proteína/kg/día para cubrir las necesidades diarias. Se puede consumir carne blanca, pescado o huevos 2 veces al día. Si de toman lácteos, se aconseja $\frac{1}{2}$ ración al día, por ejemplo, medio vaso de leche o 1 yogur.

¿Se pueden tomar alimentos enlatados?

Sí, siempre y cuando sean al natural y bajos en sal. Por ejemplo, bonito al natural bajo en sal.

¿Se pueden comer frutas y verduras?

Sí, pero es posible que haya pacientes que deban ser más cuidadosos con su consumo. Si es necesario restringir el potasio, se aconsejará el remojo y/o la doble cocción de legumbres y verduras, siempre desechando el agua del remojo/cocción. Respecto a las frutas, se aconseja el pelado y elegir las de menor contenido en potasio. Se puede tomar 2 veces al día las verduras y 2 piezas de fruta al día.

¿Se pueden tomar alimentos integrales?

Hay que evitar o restringir su consumo debido a su alto contenido en fósforo. En su lugar, se puede tomar pan blanco bajo en sal, pasta, arroz, patata (previo remojo y cocción), y legumbres.

¿Se pueden consumir dulces o azúcar?

Cuento menos tome, mejor. La presencia de sobrepeso y obesidad son frecuentes en pacientes con enfermedad renal, cuanto más limite su consumo, mejor para su salud.

¿Se debe limitar el consumo de aceite de oliva?

No, puede utilizar aceite de oliva, si es posible, virgen extra dado que presenta mayor contenido en antioxidantes y vitamina E. Por el contrario, es preferible evitar el consumo de margarina o mantequilla por su grasa de menor calidad.

¿Puede consumirse agua de forma libre?

No, cada individuo tiene unos requerimientos de líquidos individuales. Para calcular sus necesidades aproximadas, se calcula sumando 500mL al volumen de que se ha orinado durante 24 horas. En esta cantidad se incluye la ingesta en forma de agua, pero también alimentos o preparaciones culinarias con mayor contenido líquido, por ejemplo: sopas, caldos, purés, estofados, etc. El alcohol hay que evitarlo.

¿Y bebidas con gas?

Los refrescos carbonatados son una fuente muy rica de fósforo inorgánico que además tiene una absorción muy rápida en el organismo. Por este motivo es preferible evitar cualquier refresco con gas o bebida energética.

¿Si como fuera de casa, se puede tomar sal?

Siempre que sea posible, pida que no añadan sal a su comida e incluso evite tener el salero encima de la mesa. Un consumo elevado de sal fomentará la retención de líquidos.