

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Autora: Cristina Calderón Sánchez, nutricionista

La enfermedad renal crónica se caracteriza por una pérdida progresiva de la función renal, lo que implica una acumulación de sustancias tóxicas en el organismo.

Esta patología se clasifica por diferentes estadios según el empeoramiento de la función renal.

El comienzo de la enfermedad se relaciona con los estadios 2 y 3, donde el filtrado glomerular esta en torno a 30-60ml/min. Cuando progresa, pasaríamos a los estadios 4 y 5, pasando a ser un filtrado menor de 30 ml/h.

Recomendaciones Nutricionales Generales

- Realice 3 comidas principales y 2-3 tentempiés, no dejando pasar muchas horas entre comidas.
- Evite bebidas carbonatadas, con azúcares o alcoholes, ya que impiden una correcta hidratación y pueden contener sustancias perjudiciales.
- Evite añadir **sal** en las comidas y la utilización de alimentos precocinados. Como alternativa puede usar especias: perejil, ajo, orégano, tomillo, eneldo...
- Realice ejercicio físico diario, según sus posibilidades y recomendaciones de su médico.
- Reduzca el consumo de grasas y aceites evitando cocinados que la utilicen en exceso, como la fritura. En su lugar puede realizar técnicas de cocinado como los guisos, plancha, vapor, cocido, horneado...

Ingesta Proteica

Las recomendaciones de la ingesta proteica varían en función del estadio en el que se encuentre el paciente. Por lo general, esta ingesta debe de estar entre 0.6-0.8 gr/kg peso ideal/día.

En el caso de encontrarse en los estadios 2-3, la ingesta de proteína debe moderarse y se recomienda no superar los 0.8gr/kg/día, prefiriendo proteína sin grasa añadida y de alto valor biológico.

Si usted se encuentra en los estadios 4-5, la ingesta de proteína debe de mantenerse en los límites indicados anteriormente, sin sobrepasar este margen.

La proteína vegetal debe de ir combinada con animal para ser más completa.

| Grupos de alimentos | Proteína de alto valor biológico | Proteína de bajo valor biológico |
|---------------------|---|--|
| Carnes | Carne de vaca , cerdo, cordero, pollo , pavo, avestruz... | Salchichas, embutidos, tocino, panceta... |
| Pescados | Pescado tanto azul como blanco, mariscos, moluscos. | Pescados azules pequeños, como sardinillas en aceite |
| Huevos | Todos | |
| Lácteos | Leche de vaca, cabra, queso , yogur. | Helados, nata, mantequilla... |
| Legumbres | Soja , altramuces, lentejas | Judías, habas, garbanzos |
| Cereales | Deben ir combinadas con legumbres | Arroz, trigo, centeno, espelta |

Ingesta de Fósforo

La mayoría de los pacientes con enfermedad renal crónica necesitan controlar la cantidad de fósforo (P) que ingieren para evitar su acumulación.

Se debe de tener en cuenta que cuanto más procesado se encuentra el alimento, es más difícil de controlar su contenido de fósforo.

| Grupos de alimentos | Bajo ratio P/proteína | Alto ratio P/proteína |
|---------------------|--|--|
| Lácteos | Leche de soja, almendra, Queso fresco desnatado | Quesos grasos, leche semidesnatada, yogur, |
| Carnes | Jamón serrano, lomo de ternera sin grasa, lomo de cerdo, pollo, pavo | Hígado, embutidos, jamón cocido. |
| Pescados | Pulpo, bacalao, langostino, raya, atún, dorada, mero, merluza | Sardinas, ostras, mejillones, rape. |
| Huevo | Clara de huevo | |
| Legumbre | Lentejas, guisantes | Habas y judías blancas |

Ingesta de Potasio

En ocasiones puede ser necesario reducir el consumo de potasio. Si así se lo ha indicado su médico puede utilizar estos consejos para disminuir el potasio de la dieta.

- Realizar remojo previo de las patatas, verduras, hortalizas y legumbres, eliminando el agua utilizada 2-3 veces durante 12 horas.
- Cocine con abundante agua, cuando vaya a hervir cambie el agua de cocción (repitiendo el proceso una segunda vez) para reducir a la mitad el potasio del plato.
- No utilice los caldos sobrantes para sopas ni salsas.
- Utilice preferentemente verduras congeladas.
- Evite realizar ayunos prolongados.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-----------------|---|--------------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| Desayuno | Leche de soja (200 ml) Pan blanco (80gr) Aceite de oliva (10 gr) Café (50 ml) opcional | | | | | | |
| Almuerzo | Yogur desnatado natural Sémola de trigo (60 gr) Fruta fresca | | | | | | |
| Comida | Lentejas guisadas con arroz | Judías verdes con huevo y patata | Garbanzos con pollo y calabacín | Gazpacho Bacalao al horno | Pasta con pavo y tomate casero | Carne de cerdo guisada (lomo) | Paella de marisco (calamar, langostino, almeja) |
| Merienda | Fruta fresca Pan blanco (80 gr) Aguacate (60 gr) Tomate (75 gr) | | | | | | |
| Cena | Tortilla española (se recomienda hacer las patatas al horno o microondas) | Crema de guisantes con tofu salteado | Ensalada de patata con huevo | Salmorejo con huevo, pan y aceite extra | Ensalada de langostinos Pan | Pulpo a la gallega con pimiento asado | Mollete de pan con tomate y jamón serrano ibérico |