

## Recomendaciones para Pacientes con enfermedad renal crónica

La alimentación juega un papel importante en el manejo de la enfermedad crónica del riñón. Nuestra dieta, dependiendo de lo que comemos, puede promover o retardar el progreso de la enfermedad. No existe una única dieta para las personas con enfermedad crónica del riñón, la recomendación dietaria es individual. Ésta depende de la función renal y estado nutricional. La meta principal de la intervención nutricional para personas con enfermedad crónica del riñón es alcanzar un estado nutricional óptimo que retarde la progresión de la condición.

### Las proteínas son cuestión de balance

Las proteínas además, de proveernos energía, se encargan de crear mantener y reparar los tejidos en el cuerpo. A medida tu cuerpo utiliza la proteína genera urea (desperdicio del metabolismo de proteínas), que cuando no es eliminada por los riñones adecuadamente puede causar cansancio, náuseas, dolor de cabeza y cambios en el sentido del gusto. Cuando consumes demasiadas proteínas los riñones dañados pasan aún más trabajo para descartar la urea en sangre, lo que promueve aún más daño renal. Por otro lado si no consumes suficiente cantidad de proteínas puedes perder masa muscular y peso. Asegúrate de consumir suficiente cantidad de proteínas para mantenerte saludable, pero no demasiada para prevenir la formación de urea y retardando así la progresión de la enfermedad.

En las etapas tempranas de la enfermedad crónica del riñón es posible que tengas que limitar la cantidad de proteínas que consumes. La recomendación diaria de proteínas debe ser individualizada por una Nutricionista/Dietista, basada en tu peso actual, estado nutricional y función renal.

Las proteínas se encuentran en muchos de los alimentos que consumimos.

Proteínas de origen

**Animal**

Carnes: Res, cerdo, aves, pescados, conejo y otros

Huevos

Embutidos (jamones, salame, salchichas)

Productos lácteos: leche, mantecados, quesos, yogurt

Proteínas de origen

**Vegetal**

Granos: habichuelas, gandules, garbanzos, guisantes

Nueces, almendras y maní, mantequilla de maní y otros

Contienen (pero en menor cantidad): frutas, panes, galletas, cereales, vegetales

## Planificación es la clave

Realizar un consumo adecuado de proteínas. Controla el tamaño de la porción de proteínas en tu plato.

Las porciones de carne/ave/pescado en el almuerzo y cena deben ser de 2 o 3 onzas. Aproximadamente del tamaño de un paquete de cartas o la palma de la mano.

Limita la cantidad de leche y productos lácteos que consumes.

Selecciona meriendas bajas en proteínas: Tostadas de pan o Galletas de soda con mermelada/jalea o margarina.

Evita la tocineta, tocino, embutidos como jamones, salame, *hot-dogs*, salchichas y otras carnes enlatadas como *jamonilla* y *corned beef*.

Incluye frutas y vegetales en la mayoría de tus comidas. Tu nutricionista te ayudará a seleccionar los alimentos de acuerdo a la recomendación de potasio adecuada para ti.

Rellena tus sándwiches de lechuga, alfalfa, pepinillos, *celery* picadito y manzanas.

Para hacer que tus sopas te sacien añade alimentos que provean menos proteínas como arroz y pasta.

Concentra tus comidas en las hortalizas y farináceos, convirtiendo la carne en un acompañante.

Prefiere platos que incluyan pequeñas cantidades de carne/ave/pescado molida o desmenuzada como pastas y ensaladas.

## Para mas información

National Kidney Foundation

### **Nutrition, Diet**

[http://www.kidney.org/atoz/atoztopic\\_nutrition-diet.cfm](http://www.kidney.org/atoz/atoztopic_nutrition-diet.cfm)

American Kidney Fund

### **Kidney-Friendly Diet: Healthy Eating for People with Chronic Kidney Disease**

<http://www.kidneyfund.org/kidney-health/kidney-failure/kidney-friendly-diet.html>

