

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.

Potasio y la dieta renal

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Juega un papel importante en la conducción de energía del cuerpo manteniendo los músculos y el corazón funcionando adecuadamente.

Riñones saludables se encargan de sacar el exceso de potasio de la sangre, pero en una persona con enfermedad crónica del riñón, el potasio puede acumularse resultando en latidos del corazón irregulares y hasta ataques cardiacos.

Una dieta balanceada y variada te ayudará a controlar el consumo de potasio. Aspira a limitar tu consumo de potasio diario a no mas de 1000 mg. Al momento de planificar tu menú prefiere alimentos moderados (hasta 200 mg) o bajos (menos de 100 mg) en potasio.

Frutas

Bajos	Moderados	Altos
½ taza Puré de Manzana (92 mg)	1 Melocotón mediano (185 mg)	1 Guineo Mediano (425 mg)
½ taza de Arándanos (45 mg)	1 Manzana pequeña o ½ taza de Jugo de Manzana (150 mg)	1 taza Papaya (264 mg)
½ taza Cóctel de Jugo de Arándano (cranberry) (20 mg)	½ taza de Piña Enlatada (100 mg)	½ taza de Jugo de Ciruela (370 mg)
½ taza de néctar de papaya/mangó/pera (35 mg)	½ taza de Fresas Frescas (125 mg)	¼ taza Pasas (270 mg)
½ Peras enlatadas (66 mg)	1 taza de Melón de agua (170 mg)	1 Mangó Mediano (325 mg)
		1 Kiwi Pequeño (240 mg)
		1 China Pequeña (240 mg)

Vegetales

Bajos

- ½ taza Guisantes (pitipoas) Enlatados (90 mg)
- 1 taza Lechuga (100 mg)
- ½ taza de pepinillo (80 mg)
- ½ taza Repollo Crudo (60 mg)

Moderados

- ½ taza Zanahorias frescas o cocidas (180 mg)
- ½ taza Coliflor Fresco (150 mg)
- ½ taza Espárragos (155 mg)
- ½ taza Repollo Cocido (196 mg)
- ½ taza Remolacha Enlatada (126 mg)
- ½ Taza Okra Hervida (108 mg)

Altos

- ½ taza de Tomate (275 mg)
- 1 taza Calabaza Hervida (346 mg)
- ¼ Aguacate Mediano (245 mg)
- ½ taza Brécol (230 mg)

Lácteos y sustitutos

Bajos

- 1 taza Leche de Arroz (65 mg)
- ½ taza Sherbet de China (71 mg)

Moderados

- 1 taza Leche de Almendra (120 mg)
- 1 taza Leche de Almendra con Chocolate (180 mg)
- ½ taza Mantecado de Vainilla Light (158 mg)
- ½ taza Mantecado de Chocolate regular (164 mg)

Altos

- 1 taza Leche de Soya Vainilla (296 mg)
- 1 taza Leche de Soya Chocolate (350 mg)
- 6 oz Yogur Bajo en Grasa (398 mg)
- 1 taza Leche Baja en Grasa (397 mg)

Farináceos

Bajos

- ½ taza Maíz (195 mg)
- 2 Lascas de Pan Blanco (58 mg)
- ½ taza Macarrones Hervidos (31 mg)
- ½ taza Arroz Banco (13 mg)

Moderados

- 1 Pan Pita Integral 6 ½" (109 mg)
- 2 Lascas de Pan Integral (168 mg)
- ½ taza Lascas de papa de ½" Grosor Dializada 100-200 mg*

Altos

- 1 Papa Mediana Horneada con Cáscara (925 mg)
- 1 Papa Mediana Horneada sin Cáscara (610 mg)
- 1 Patata Mediana Horneado con Cáscara (450 mg)
- 2 Tostones de Plátano (316 mg)
- 1 taza de Cereal All Bran® (350 mg)

* depende del tipo de papa y del tiempo

Cuide el tamaño de la porción ya que de un alimento bajo en potasio podría convertirse en un alto en potasio, si te sirves dos servicios.

Evalúe la combinación de alimentos altos en tu plato, puedes tener varios alimentos bajos en potasio pero el contenido total del potasio en tu plato puede ser mas del que deseas.

Consulte la etiqueta nutricional. (Alto en potasio; 200 mg o mas por porción)

Utiliza combinaciones de hierbas y especias para adobar tus carnes, no utilices sal ni sustitutos de sal (son altas en potasio).

Si utilizas vegetales y frutas enlatadas, descarta el líquido antes de consumirlas.

Tu Nutricionista/Dietista creará un plan de alimentación individualizado, bajo en potasio, que se ajuste a tus necesidades y gustos y preferencias.

Dializar los Alimentos

Existen varias formas de extraer parte del potasio de algunos alimentos. Este proceso, si realizado adecuadamente, puede disminuir hasta un 50% del potasio de los alimentos como papa, batata, zanahorias, remolacha y calabaza. La cantidad de potasio extraído dependerá del grosor de las lascas de alimento, la cantidad de agua y el tiempo de remojo.

Pela los vegetales y sumérgelos en agua para que no se ennegrezcan.

Rebana los vegetales en lascas de 1/8" de ancho. (¡Esto es bien finito!)

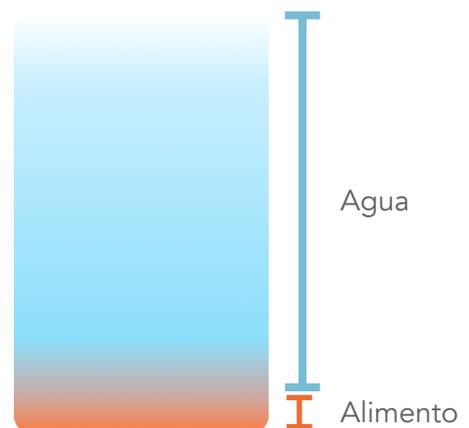


Enjuaga en agua tibia por unos segundos.

Sumerge las lascas por 2 horas en agua tibia. La cantidad de agua debe ser 10 veces mayor que la cantidad de alimento. Si va a remojar por mas de 2 horas debes cambiar el agua cada 4 horas.

Enjuaga las lascas de alimento nuevamente en agua tibia.

La cantidad de agua utilizada para cocinar el alimento debe ser 5 veces mayor que la cantidad de alimento.



Para mas información

National Kidney Foundation

Nutrition, Diet

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>