



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Estadios 2, 3 (filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)”

INTRODUCCIÓN

Los riñones son los órganos encargados de filtrar y limpiar la sangre y eliminar las sustancias que el organismo no necesita. Mantienen el equilibrio de diferentes sustancias como los minerales (sodio, potasio, calcio y fósforo). Contribuyen de manera decisiva a controlar el balance de líquidos y la presión arterial mediante la eliminación de sodio (sal) y agua.

La enfermedad renal crónica se caracteriza por una pérdida progresiva de las funciones que desempeñan los riñones, con acumulación de determinadas sustancias tóxicas en el organismo (urea, creatinina, fósforo, potasio, etc.).

Si usted ha sido recientemente diagnosticado de enfermedad renal crónica estadio 2, 3 (filtrado glomerular 30-60 mL/min.), significa que sus riñones depuran entre el 30 y el 60%. Debe prestar especial atención a algunos aspectos de su alimentación que pueden hacer trabajar en exceso a sus riñones y favorecer la progresión de la enfermedad.

OBJETIVOS

- Alcanzar y mantener un adecuado estado nutricional, evitando la desnutrición y la obesidad.
- Retrasar la progresión de la enfermedad y la entrada en diálisis.
- Mejorar su calidad de vida, proponiéndole alternativas en su alimentación.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las recomendaciones nutricionales en enfermedad renal crónica estadio 2-3, están orientadas a garantizar una **alimentación libremente planificada**.

Los aspectos de su alimentación considerados importantes son:

1. Alimentación con una cantidad de calorías suficientes para evitar desnutrición y sus complicaciones.

- ✓ Realice 3 comidas principales (desayuno, comida, cena), y 2-3 tentempiés (media mañana, merienda y antes de dormir).
- ✓ Controle su peso corporal. Si tiene pérdida de peso progresiva e involuntaria, es indicativa de que no está aportando las calorías suficientes en su alimentación.
- ✓ En ocasiones, su médico le puede prescribir suplementos nutricionales. Debe saber que estos preparados en forma líquida o en polvo, no sustituyen ninguna comida sino que la complementan. En general debe consumirlos despacio y fuera de las comidas para tolerarlos bien y evitar perder el apetito en las comidas principales.

2. Control de los alimentos ricos en proteínas y fósforo (carnes, pescados, huevos y lácteos).

- ✓ Las proteínas son nutrientes esenciales para nuestro organismo. Se encuentran principalmente en carnes, pescados, lácteos y huevos. En el transcurso de la enfermedad renal crónica, **el consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas favorece la acumulación de sustancias tóxicas y la rápida progresión de la enfermedad**. El aporte de calorías y proteínas que le corresponden se calcula según su peso corporal (en ausencia de desnutrición, obesidad o edemas). Las necesidades de energía (kcal) se estiman entre 30-35 kcal/kg/día. El aporte de proteínas debe proporcionar alrededor de 0,75-0,8 g/kg/día.
- ✓ A modo de ejemplo, incluimos con carácter orientativo el aporte de calorías y proteínas según su peso corporal. Su equipo sanitario, le indicará considerando otros factores, como la edad o la actividad física las cantidades más adecuadas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“en la enfermedad renal crónica.
Estadios 2, 3 (filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)”*

Peso (kg)*	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Cantidad de alimento proteico orientativa/día
60	1800 - 2100	45 - 50	<u>100 g de carne o 125 g de pescado y ½ vaso de leche (100 mL: ½ vaso) o 1 yogur</u>
70	2100 - 2450	50 - 55	<u>100 g de carne o 125 g de pescado y 1 vaso de leche (200 mL) o 2 yogures</u>
80	2400 - 2800	60 - 65	<u>125 g de carne o 150 g de pescado y 1 vaso de leche (200 mL) o 2 yogures</u>

* peso en kilogramos ajustado (libre de edemas), normopeso. Ajustaremos según su peso corporal, si desnutrición, sobrepeso u obesidad.

3. **Control del consumo de sal y grasas** con especial relevancia para el control de la tensión arterial y de las enfermedades del corazón.
4. **Control de glucosa** en pacientes diabéticos.
5. Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, **realice ejercicio físico 30-45 min., 3 días por semana** de forma regular (montar en bicicleta, natación ó clases de gimnasia colectiva).
6. **Evite la automedicación**, productos de herboristería o hierbas naturales. Pueden favorecer la progresión de su enfermedad aunque se consideren “naturales”.
7. **Evite hábitos poco saludables**: como el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

CONTROL DE PROTEÍNAS Y FÓSFORO

Los alimentos destacados con el símbolo  proporcionan un alto contenido en fósforo (lácteos, carnes, pescados, huevos).

- **Los lácteos y derivados** (leche, yogur, queso) son alimentos esenciales que proporcionan un alto aporte de proteínas y fósforo. Se recomienda 1 ración de lácteos al día (1 vaso de leche o 2 yogures o 30-50 g de queso).
- Evite tomar leche desnatada, leches enriquecidas en vitaminas y/o minerales, leche en polvo, queso de Burgos o quesos muy grasos. No están recomendados los lácteos que ayudan a reducir el colesterol (véase tabla de alimentos recomendados/desaconsejados).
- **Carnes, pescados y huevos.** Consuma la cantidad recomendada por su nefrólogo. La **carne** más recomendada es la baja en grasa: pollo, pavo, carnes magras (solomillo, buey, cerdo, ternera), jamón de york o fiambre de pavo sin sal, o jamón serrano eliminando la grasa y desalándolo mediante su remojo en leche.
- Evite embutidos, tocino, panceta y alimentos de casquería (hígado, callos, riñones, etc.). Estas indicaciones le ayudan a controlar el colesterol y a prevenir las enfermedades del corazón.
- **Pescados.** Consuma cualquier tipo de pescado en las cantidades indicadas. Es recomendable una vez por semana consumir pescado azul y excepcionalmente, mariscos y conservas de pescado por su alto contenido en sal.
- **Huevos.** Puede consumirlos 3 veces por semana (1 unidad) en sustitución de la carne o pescado. Puede prepararlos fritos ó cocidos. Las tortillas puede elaborarlas utilizando 2 claras y 1 yema.
- **Legumbres.** Es recomendable su consumo como plato único, 2 veces por semana acompañadas de arroz o patatas y un plato de verdura o ensalada. Evite consumir las en la misma comida con carne o pescado.
- **Frutos secos y productos integrales.** Evite el consumo de frutos secos y productos integrales por su alto contenido en fósforo.
- No debe olvidar tomar los medicamentos para controlar el fósforo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Estadios 2, 3 (filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)”

CONTROL DE SAL

Los alimentos destacados con este símbolo  proporcionan un alto contenido en sal (véase tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Siga estas instrucciones sólo si su médico le ha desaconsejado el consumo de sal. Añadir sal a los alimentos aumenta la tensión arterial y favorece las enfermedades del corazón.

- Evite añadir sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada, sal de régimen, sal de herbolario o cubitos de caldo a los alimentos. Puede utilizar especias y condimentos como sustitutos (vinagre, limón, albahaca, pimienta, nuez moscada, perejil, ajo, cebolla, etc.).
- Evite consumir platos preparados o precocinados, conservas vegetales o de pescados, embutidos, encurtidos (berenjenas en vinagre, cebolletas...) y aperitivos (patatas fritas, pipas, etc.).
- No olvide tomar los medicamentos para controlar la tensión arterial.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN (RIESGO CARDIOVASCULAR)

Los alimentos destacados con este símbolo  protegen de las enfermedades del corazón y sus complicaciones (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados).

- **Grasas y aceites.** El aceite de oliva es la grasa ideal para prevenir las enfermedades del corazón. Es recomendable su utilización en crudo, por ejemplo en ensaladas, así como en la elaboración y preparación de los platos en todos los grupos de edad.
- Evite utilizar para cocinar: mantequilla, margarina, manteca de cerdo o nata líquida. Este tipo de grasas aumentan de forma importante el colesterol. Puede consumir las en pequeña cantidad para untar en el pan, aunque recomendamos como alternativa saludable, el aceite de oliva.
- Consuma sólo ocasionalmente bollería industrial, galletas o pasteles. Sustitúyalos por pan con aceite de oliva o repostería casera. No está recomendado el consumo de alimentos especiales o “sin azúcar” para diabéticos.

Alimentos de consumo libre:

- **Cereales y derivados.** El pan, los cereales y la pasta pueden consumirse libremente, si no existe contraindicación que los limite (control exhaustivo de fósforo). Si es diabético, debe prestar atención a sus niveles de glucosa y ajustar la dosis de insulina cuando tome estos alimentos. Se recomienda consumir la “pasta al dente” y acompañada de verduras.
- **Frutas, verduras y hortalizas.** Pueden consumirse libremente si no existe contraindicación que los limite (control de potasio). Las verduras pueden ser frescas o congeladas. Puede consumir las cocidas, en puré, rehogadas, rebozadas o como guarnición de otros platos. En algún momento de la enfermedad, puede limitarse el consumo de algunas frutas o bien modificarse la forma de preparación para controlar el potasio. Evite las verduras envasadas por su alto contenido en sal.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Estadios 2, 3 (filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)”

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ESTADÍO 2,3: Filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos y derivados 	Leche semidesnatada ♥ Cuajada, flan*, natillas*, yogur natural, sabores, bio, petit suisse. Quesos sin sal, helados de agua*.	Leche desnatada, enriquecidas, leche en polvo condensada. Yogur líquido para reducir el colesterol Quesos con sal 🧂, Queso de Burgos 🧡
Cereales, pan, pasta y derivado: 	Pan blanco sin sal, biscotes sin sal, arroz, pastas alimenticias (espaguetis, fideos, macarrones), tapioca, sémola. Harina de trigo, maíz. Cereales de desayuno azucarados*	Pan blanco con sal, pan integral, pan de molde. 🧂 Harina integral, muesli, cereales integrales
Azúcares y dulces 	Azúcar*, miel*, mermelada*. Galletas tipo María, bollería casera ♥ Fruta escarchada*, gelatina*	Galletas saladas 🧂🧂, bollería industrial, tortitas, bizcochos, buñuelos, pastelería, 🧂
Legumbres 	Garbanzos, judías blancas o pintas, lentejas. Consumir como plato único acompañado de un plato de verdura o ensalada.	🧂 Legumbres envasadas, platos preparados o en conserva
Carnes, pescados y huevos 	Pollo sin piel ♥, pavo sin piel ♥, Carnes magras (cerdo, ternera, cordero). Atún, bacalao fresco, berberechos, calamares, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pescadilla, perca, pez espada, rape, rodaballo, salmón, salmonete, trucha Huevo de gallina	Embutidos, tocino, carnes muy grasas o en salmuera, productos de casquería, hamburguesas, salchichas, patés. 🧂🧂 Mariscos, pescados salados, ahumados o en conserva, caviar, mojama, bacalao salado. 🧂🧂
Verduras y hortalizas 	Todas las verduras (frescas o congeladas) Espárragos, judías verdes, lechuga. Apio, espinacas, calabacín, champiñón, setas. Tomate, salsa de tomate, keptchup 🧂, zumos de tomate	Verduras envasadas 🧂 Encurtidos: berenjenas, pepinillos, cebolletas 🧂
Frutas y zumos 	Manzana, pera, sandía, zumo de manzana, uva, melocotón, piña, melocotón en almíbar. Plátano, naranja, mandarina, zumo de naranja.	Frutos secos naturales, salados 🧂 o fritos 🧂
Grasas y aceite 	Aceite de oliva ♥, girasol, maíz mayonesa ligera (ocasionalmente).	Manteca de cerdo, mantequilla con sal, margarina con sal, mayonesa. 🧂
Bebidas 	Agua sin gas, café, té, zumos de frutas, bebidas refrescantes (limón, naranja).	Agua con gas 🧂, bebidas de cola, isotónicas, bebidas alcohólicas en exceso
Miscelánea 	Hierbas aromáticas: ajo, pimienta, nuez moscada, perejil, pimentón, cayena, clavo, Vinagre, mostaza	Sal, sal yodada, sal de régimen, cubitos de caldo 🧂🧂 Patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, salsas y aderezos comerciales, sopas de sobre. 🧂🧂 Platos preparados o precocinados 🧂

♥ Los alimentos destacados con el símbolo son recomendados en la prevención de la enfermedad cardiovascular.

🧂🧂 Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de sal. Debe evitar su consumo habitual.

*Alimentos con alto contenido en azúcar. Control de glucosa en diabéticos. 🧡 Alimentos ricos en fósforo.