

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

El riñón es un órgano que desempeña distintas funciones, entre otras, la depuración de las sustancias tóxicas de desecho del organismo. Los alimentos que ingerimos, son procesados por nuestro cuerpo y gran parte de estas sustancias de desecho que el riñón se encarga de eliminar, provienen de dichos alimentos; de ahí la importancia de la dieta cuando se padece una enfermedad renal crónica especialmente si está en situación de **prediálisis o diálisis**.

A continuación queremos proporcionar unas sencillas indicaciones y aclaraciones, sobre las limitaciones que se deben tener con determinados productos.

- **POTASIO:** Se encuentra en una gran cantidad de alimentos, especialmente la leche, frutas y verduras.

### Recomendados:

Frutas: pera y manzana (natural o en compota), mandarinas, sandía, arándanos.

Verduras y hortalizas: pepino, berenjena, cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, espárragos frescos, lechuga.

### No recomendados (consumo ocasional):

Frutas: Kiwis, naranjas, plátanos, melón, melocotones, albaricoques, fresas, ciruelas, picotas, piña, higos, chirimoya, nísperos, aguacate, mango, granada.

Verduras y hortalizas: espinacas, acelgas, borraja, guisantes, calabaza, calabacín, tomate natural o frito (incluido también el gazpacho), champiñón, setas, habas, patatas, remolacha, coles de Bruselas.

Zumos frescos o envasados.

Frutos secos, chocolate.

### **Trucos:**

Para salir de la rutina de siempre la misma fruta, se puede tomar fruta en almíbar (melocotón, piña) sin tomarse el almíbar. Esta indicación no es válida para pacientes que son diabéticos por el aporte de glucosa de estos productos.

Para reducir el potasio de los alimentos, dependiendo de cómo se van a consumir, podemos:

- Verdura cruda (para ensaladas) dejarla en remojo durante 12 horas antes de consumirla.
- Verdura cocida: Trocear la verdura, cocinar con abundante agua y a mitad de la cocción, tirar ese agua y poner agua nueva con la que terminaremos la cocción.
- Patata frita: la patata deberá pelarla (de manera gruesa), cortarla en varios trozos y dejar en remojo durante varias horas.
- Congelados: la verdura congelada no precisa de la doble cocción.

- **FÓSFORO:** Mineral que fundamentalmente se ingiere a través de los lácteos, legumbres, carnes y pescados.

Recomendados:

Carnes: pollo, pavo, conejo.

Pescados: preferiblemente los blancos.

Lácteos: mejor los lácteos enteros o semidesnatados.

No recomendados:

Carnes: rojas, vísceras.

Pescados: azules.

Lácteos: evitar los desnatados.

Otros: comida rápida y prefabricada, bebidas gaseosas, legumbres, panes y cereales integrales.

**Trucos:**

A la hora de comprar, muchos alimentos tienen aditivos fosfóricos. En las etiquetas aparecerán como: E 322, E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 442, E 450, E 451, E 452, E 541, E 626, E 635.

- **PROTEÍNAS:** Sus recomendaciones de consumo serán diferentes, según el grado de insuficiencia renal que se tenga. Existen las proteínas de origen vegetal (legumbres, cereales y frutos secos) y las de origen animal (huevos, carnes, pescados, lácteos).

Recomendados:

Carnes: pollo, pavo, conejo, perdíz, liebre, codorniz, cerdo magro.

Pescados: Bacalao fresco, merluza, calamares.

Huevos: clara de huevo.

Consumo moderado-ocasional:

Carnes: cordero, cerdo semigrasa, gallina

Pescados: bonito, besugo, boquerón, anchoas, dorada, gallo, lenguado, lubina, rape, sardinas, trucha.

Huevo: entero.

No recomendado:

Carnes: vísceras, mollejas, embutidos grasos, conservas de carne, morcilla.

Pescados/mariscos: Salmón fresco y ahumado, pez espada, conservas de pescado, mariscos.

Huevo: yema de huevo sola.

Otros: legumbres, tofu.

- **SAL:** En nuestra cocina está muy extendido el uso de sal, en ocasiones en exceso. Un alto consumo de sal favorece la retención de líquidos así como la hipertensión arterial.

Se debe evitar utilizar la sal durante la realización de las comidas, así como el uso del salero. Se incluye aquí la sal para condimentar o la sal de ajo.

Evitar alimentos enlatados, congelados, comida rápida, aperitivos salados, encurtidos y quesos.

No usar pastillas de caldo.

**Trucos:**

Una forma de hacer más sabrosas las comidas sin recurrir a la sal, son las especias (orégano, tomillo, pimentón, perejil, hierbas aromáticas), zumo de limón, ajo, vinagre.

**Páginas web recomendables:**

- [Página web de la asociación de enfermos renales ALCER](#)
- [Dietasercshire](#) (Para profesionales).