

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL EN DIÁLISIS

- **PREPARACIÓN DE ALIMENTOS:** en general es aconsejable una preparación culinaria sencilla, utilizando preferiblemente plancha, hervido, al vapor, al horno, a la parrilla, o asados, pudiendo en algunas ocasiones preparar rebozados. Lo que debe evitar son los fritos.
- **CARNES Y PESCADOS:** es recomendable aumentar la cantidad de carne a 150 gramos de peso crudo al día y de pescado a 200 gramos al día. Para ello se aconseja tomar un plato de carne o pescado en comida y otro en cena. Además, para incrementar la ingesta de proteínas, durante la sesión de diálisis se le suele ofrecer un “tentempié” en forma de bocadillo.
- **HUEVOS:** los huevos también son una fuente de proteínas, pero la yema contiene mucha cantidad de grasa saturada. Se recomienda un consumo de 3-4 huevos a la semana, pero si usted padece una dislipemia su médico le aconsejará que lo reduzca a dos.
- **GRASAS:** es preferible la utilización de grasas vegetales (aceite de oliva, maíz, girasol, soja, margarina, etc.) y aceites de pescado. Debe evitar el consumo de grasas animales (tocino, carnes grasas, vísceras, embutidos, etc.).
- **LÁCTEOS:** es aconsejable que tome leche o derivados 1-2 veces/día. Conviene alternar 125 ml de leche (taza mediana) con otros lácteos equivalentes, como 30 gramos de queso bajo en grasas o un yogur. Tenga siempre en cuenta la cantidad de líquido que debe tomar a la hora de elegir entre un producto líquido o sólido. Recuerde siempre la recomendación que le haya dado su médico.
- **PAN, CEREALES Y PASTAS:** se aconseja consumir hidratos de carbono complejos en cada comida. Por ejemplo: tome cereales o galletas “maría” en el desayuno, un bocadillo “pequeño” a media mañana y en la merienda, prepare pasta o coma pan en la comida y en la cena...

- **AZÚCARES REFINADOS** (Azúcar de mesa, miel, mermeladas, confituras): su consumo debe reducirse porque afectan directamente al “metabolismo de los azúcares y de las grasas”.
- **TUBÉRCULOS, HORTALIZAS, VERDURAS:** estos alimentos son ricos en vitaminas y minerales. Deben completar los platos principales de modo relativamente libre.
- **FRUTAS:** también son ricas en vitaminas y minerales. Se aconseja que consuma 2-3 piezas de fruta al día preferiblemente frescas y crudas. El consumo no debe ser libre ya que son alimentos ricos en potasio y fósforo.
- **PRODUCTOS INTEGRALES:** como el pan “moreno”, la pasta o el arroz integral, etc. se deben tomar con precaución ya que tienen mucho fósforo y potasio.
- **AGUA:** siga las recomendaciones dadas por su médico. Lo más probable es que le hayan reducido la ingesta tanto del agua de bebida como de caldos, zumos, etc.