

DIETA PARA INSUFICIENCIA RENAL EN DIÁLISIS

¿Qué es una dieta para un paciente con insuficiencia renal en diálisis?


Una guía alimenticia para pacientes en diálisis.

Es el conjunto de recomendaciones dietéticas que pretenden conseguir una alimentación adecuada.

El objetivo de estas recomendaciones es:

- Proporcionar los nutrientes adecuados para mantener un estado nutricional óptimo.
- Minimizar la aparición de complicaciones relacionadas con la diálisis, como es la pérdida de proteínas y aminoácidos en cada sesión.

CUIDADOS GENERALES

 **Preparación de los alimentos:** Preferiblemente a la plancha, hervidos, al vapor, a la parrilla o asados. Conviene evitar los fritos.

 **Recomendaciones generales sobre grupos de alimentos:**


- **Carnes:** Se recomienda aumentar la ingesta de 150 gr. de peso crudo al día para la carne y 200 gr. para el pescado. Es bueno tomar un plato de carne o pescado en comida y otro en cena. Durante la sesión de hemodiálisis le suelen ofrecer un bocadillo.
- **Grasas:** Son más indicadas las de origen vegetal (margarina, aceites vegetales, de oliva, maíz, girasol, soja) y aceites de pescado. Debe evitarse las grasas animales (tocino, carnes grasas, vísceras y embutidos).
- **Productos lácteos:** Se recomienda tomar leche o derivados una o dos veces al día. Conviene alternar 125 ml. de leche (una taza mediana) con otros lácteos equivalentes como 30 gr. de queso o un yogurt. **El problema de este grupo de alimentos es la cantidad de líquido que aportan.**
- **Pan, cereales y pastas:** Se recomienda consumirlos en cada toma: cereales o galletas (tipo "María") en el desayuno, bocadillo pequeño a media mañana, merienda y pasta o pan en la comida y en la cena.
- **Tubérculos, hortalizas, verduras y frutas:** Este grupo es rico en vitaminas y minerales. Pueden completar los platos principales pero de un modo relativamente libre.
- Hay que limitar el consumo de frutas con alto contenido en potasio, así como frutos secos, chocolates y bebidas gaseosas o carbónicas.

- **Productos integrales:** pan, pasta, arroz, galletas, etc. Se deben tomar con precaución por su alto contenido en fósforo y potasio.
- **Agua:** debe seguir las recomendaciones de su médico. Normalmente:
 - Si orina, la cantidad máxima a ingerir será de ½ litro más del volumen que orina.
 - Si no orina, la cantidad máxima a ingerir será de ½ litro al día. Esto se refiere a todos los líquidos.
- **Sal:** Debe evitar la ingesta de alimentos con alto contenido en sal, puede sustituirla por hierbas aromáticas, alguna especia o gotitas de limón.

Consejos para reducir la cantidad de potasio en la dieta:

- El potasio se disuelve con el agua. Los alimentos que se puedan poner a remojo se trocearán, se pondrán en agua la noche anterior y se cambiará varias veces el agua.
- Alimentos cocidos, se cambiará el agua a media cocción por agua nueva con la que finalizará la cocción.
- Remojando legumbres, verduras, patatas y hortalizas, se elimina en remojo el 75% del potasio.
- No aproveche el agua de cocción para salsas y no se tomará caldo vegetal.
- No se debe tomar el almíbar de las frutas porque llevan disuelto el potasio.
- Evitar el consumo de cítricos, frutos secos y chocolates, y prácticamente todas las frutas excepto manzana y sandía (pera y piña en lata también) por su alto contenido en potasio.

RECUERDE

-  El seguimiento de una alimentación adecuada va a mejorar su calidad de vida y que el resultado de la diálisis sea mejor.

DIETA POBRE EN POTASIO

ALIMENTO	ACONSEJADOS	LIMITADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Nata, Yogurt, Helados, Requesón	Leche entera, Flan, Cuajada	Leche con colacao, Quesos
Carnes y Pescados	Pollo, Cordero, Ternera, Cerdo, Pescado, Huevo sin elaborar	Mariscos, Ostras, Almejas, Mejillones	Embutidos, Salazones, Charcutería (alimentos peligrosos por su alto contenido en sal)
Cereales, Legumbres y Tubérculos	Pan blanco, Arroz, Pasta, Maíz	Lentejas, Garbanzos	Pan integral, Bollería con chocolate y frutos secos, integral con fibra, Legumbres
Verduras y Hortalizas	Lechuga (<i>atención:</i> alto contenido en agua), Judías Verdes, Cebolla	Nabo, Calabaza, Tomate, Pimientos, Berenjenas, Guisantes, Zanahorias, Alcachofas	Puerros, Espinaca, Apio, Champiñón, Endivia, Escarola, Habas, Patata, Aceitunas, Rábanos, Boniatos, Remolacha
Frutas	Manzana, Pera, Piña en lata, Sandía (alto contenido en agua)	Fresas, Uvas, Melón, Piña natural, Ciruela, Melocotón en almíbar	Plátano, Cereza, Kiwi, Albaricoque, Aguacate, Mango, Granada, Naranja, Frutos secos
Grasas	Aceite, Margarina, Mantequilla, Nata	Buñuelos, Croquetas	Sopa de sobre, Empanadas, Churros, Patatas fritas
Dulces	Miel, Confituras, Azúcar Blanca, Mermelada	Magdalena, Hojaldre, Pastelería, Bollería	Chocolate, Cacao, Regaliz, Azúcar moreno, Sal, Tomate en lata
Condimentos	Hierbas Aromáticas, Mayonesa, Bechamel	Mostaza, Café instantáneo, Ketchup	