

RECOMENDACIONES AL PACIENTE: AUTOCUIDADOS NUTRICIONALES EN LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

¿Qué es la Insuficiencia Renal?

- Los riñones son los encargados de eliminar los productos de desecho de la sangre a través de la orina.
- Cuando los riñones no funcionan correctamente, estos productos de desecho se acumulan en el organismo pudiendo producir complicaciones.
- Con una **dieta adecuada** se puede reducir la cantidad de productos de desecho que se acumulan en el organismo, mantener un adecuado estado nutricional y estabilizar la progresión de la Insuficiencia Renal.

La dieta en las personas con IR debe ser:

VARIADA: que incluya alimentos de todos los grupos para obtener todos los nutrientes necesarios y evitar la monotonía y el aburrimiento a la hora de comer.

EQUILIBRADA: que aporte la cantidad adecuada de cada uno de los nutrientes.

ADECUADA en energía (calorías): suficiente para cubrir nuestras necesidades según sexo, edad, peso, talla y actividad física.

ORDENADA: realizando 4-5 comidas al día y evitando picar entre horas.

ADAPTADA: según valoración nutricional, etapa de la enfermedad renal (prediálisis, diálisis y/o trasplante renal) y presencia de otras patologías médicas (como diabetes o HTA).

COMPLEMENTADA: es posible que en algunas situaciones el médico le prescriba suplementos nutricionales y/o medicamentos.

En la IR hay que prestar una atención especial a la ingesta de **líquidos** y a ciertos componentes de los alimentos, con los que debe familiarizarse: **proteínas, sodio, potasio, calcio y fósforo**.

CONTENIDO	BAJO	MODERADO	ALTO 
PROTEÍNAS	Azúcar, miel, aceites y mantequilla.	Verduras, hortalizas y frutas frescas.	Leche, queso y derivados lácteos. Carne, pescado, huevos, arroz, cereales, legumbres, frutos secos.
POTASIO	Manzana, pera, sandía, mandarina. Verduras cocidas: col, apio, coliflor, repollo, calabacín, judías verdes, espárragos, zanahoria, pimiento, cebolla, pepino, nabo, lombarda, lechuga.	Melocotón, uva blanca, naranja, limón, melón, membrillo, piña, ciruela, frambuesa, mora, caqui. Berenjena, patata y puerro cocidos, tomate, guisantes, rábano.	Plátano, albaricoque, cereza, higos, uva negra, aguacate, dátiles secos. Espinacas, patatas (fritas) escarola, acelga, remolacha, perejil, alcachofa. Embutidos, mariscos, frutos secos, pescado en conserva, legumbres, chocolate, hongos frescos.
FÓSFORO Y CALCIO			Leche, quesos y derivados lácteos. Frutos secos, vísceras, carnes, pescados, legumbres, chocolate, cacao, cereales, productos integrales.
SODIO			Sal de mesa, cubitos de caldo, precocinados, embutidos, ahumados, conservas de pescado, quesos, frutos secos, mariscos.

OBJETIVO A CONSEGUIR	¿CÓMO CONSEGUIRLO?
CONTROLAR LAS PROTEÍNAS → Son elementos formadores, responsables de la formación y renovación de células y tejidos (como los músculos). → Su consumo elevado aumenta el nivel de urea en sangre (uremia).	- Hay dos tipos de proteínas: De alto valor biológico: se encuentran en alimentos de origen animal como huevos, carnes, pescados, leche y derivados. De bajo valor biológico: se encuentran en alimentos de origen vegetal como cereales, legumbres y patatas. - Elija alimentos con proteínas de alto valor biológico.
 REDUCIR EL POTASIO → Es un mineral necesario para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. → El potasio se encuentra en la mayoría de los alimentos, pero sobre todo en frutas, verduras, legumbres y frutos secos. → Los vegetales congelados y las frutas en conserva tienen menor contenido de potasio. → Su exceso en el organismo produce: hormigueos, calambres, debilidad muscular, arritmias e incluso parada cardíaca, por lo que es imprescindible controlar su consumo.	- Elija alimentos pobres en potasio (ver tabla adjunta). - Aplique técnicas para reducir el contenido de potasio de los alimentos, como: Remojo: pelar y cortar en trozos pequeños, dejar en remojo 12-24 horas en abundante agua y cambiarla con frecuencia. Doble cocción: tire el agua del remojo y cueza el alimento con abundante agua. Cuando hierva, tire el agua y cambie el alimento a otra olla con agua hirviendo para finalizar su cocción. Deseche el caldo de la cocción y no lo consuma. - Los alimentos cocinados al horno/microondas o al vapor no pierden potasio.
 REDUCIR EL FÓSFORO → Un exceso de fósforo en la sangre produce una salida de calcio de los huesos hacia la sangre. Los huesos se descalcifican, se hacen más frágiles y se pueden fracturar. → El exceso de calcio y fósforo en sangre forma pequeños depósitos minerales en el organismo (calcificaciones) generando problemas de salud.	- Debe preparar las comidas con las cantidades de fósforo y calcio que le recomienden ya que ambos minerales se encuentran en la mayoría de los alimentos y muchos de ellos son imprescindibles en la dieta habitual. - Evite los alimentos con alto contenido en fósforo (ver tabla adjunta). - Existen medicamentos que atrapan el fósforo y lo eliminan por las heces evitando que su organismo lo absorba.
ASEGURAR EL APOORTE DE CALCIO Y VITAMINA D → El calcio es el mineral que forma los huesos. → La vitamina D se encarga de fijar el calcio en los huesos.	- Los alimentos ricos en calcio son también ricos en fósforo, por lo que la dieta no será la mejor forma de aportar este mineral. - Es posible que su médico complemente su dieta con suplementos de vitamina D y medicamentos que aportan calcio y atrapan fósforo en el intestino.
CONTROLAR EL APOORTE DE SODIO → El sodio es el principal componente de la sal. → El exceso de sodio produce sed, retención de líquidos (edemas y aumento de peso) y aumento de la tensión arterial.	- Evite la utilización de sal de mesa y productos con sal. - Utilice especias y hierbas aromáticas, darán sabor a sus platos y los harán más apetecibles. - Los alimentos llevan sodio en su composición en mayor o menor medida. Evite los alimentos con alto contenido en sodio (ver tabla adjunta).
CONTROLAR EL APOORTE DE LÍQUIDOS → Los líquidos incluyen agua, café, té, infusiones, leche, refrescos, caldos, sopas, gelatinas, etc. → Los alimentos también contienen agua en mayor o menor cantidad. → El sodio actúa reteniendo agua en el organismo.	- Debe saber la cantidad de orina que elimina al día. Para ello debe recoger la orina de 24 horas y medirla. - La cantidad de líquidos que puede tomar al día es la cantidad que orina más 500 ml. - Controle el aporte de sodio de la dieta. - Saltee las verduras hervidas para que pierdan agua. - Las comidas muy frías o muy calientes y el azúcar aumentan la sensación de sed.