
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 8. **Nefrología**

Recomendaciones nutricionales para el paciente con insuficiencia renal en prediálisis (incluido síndrome nefrótico)

Con estas recomendaciones dietéticas pretendemos que usted consiga alimentarse bien y, al mismo tiempo, tratar de evitar que su enfermedad renal avance o que se acumulen tóxicos en su cuerpo.

Preparación de los alimentos: Preferiblemente a la plancha, hervidos, al vapor, al horno, a la parrilla, asados o rebozados. Conviene evitar los fritos. Al principio, puede ser conveniente pesar los alimentos hasta que se acostumbre a su medida visual o medida casera (cucharadas, rebanadas, etc.).

Recomendaciones generales sobre grupos de alimentos

- **Carnes:** Se recomienda reducir la ingesta de carnes y pescados a un máximo de 100 gramos de peso crudo al día. Como es poca cantidad, se suelen comer estos 100 gramos de carne o pescado en una sola comida, una vez al día, por ejemplo en la del mediodía. Puede sustituir 50 gramos de carne o pescado por un huevo. El resto de las proteínas ya las aportarán los otros alimentos de la dieta.

- **Grasas:** Son más indicadas las de origen vegetal (margarina, aceites vegetales de oliva, maíz, girasol y soja y aceites de pescado). Deben evitarse las grasas animales (tocino, carnes grasas, vísceras y embutidos).

- **Productos lácteos:** Recomendamos tomar leche o derivados 1 a 2 veces al día. Conviene alternar 125 ml de leche (una taza mediana) con otros lácteos equivalentes, como 30 gramos de queso o un yogur.

- **Pan, cereales, pastas:** Se recomienda consumirlos una vez al día y en cantidades moderadas, por ejemplo en la cena. Se pueden combinar 75 gramos de pan con 4 cucharadas de arroz o pasta, o bien con 250 gramos de patata. Así aportamos proteínas en la cena, en lugar de comer carne o pescado.

- **Los azúcares refinados** (azúcar, miel, mermeladas, confituras) deben reducirse porque repercuten en el nivel de azúcar y grasas de la sangre.

- **Los tubérculos, hortalizas, verduras y frutas** son ricos en vitaminas y minerales. Pueden completar los platos principales de un modo relativamente libre. Los tubérculos (patatas, boniatos, nabos) son ricos en hidratos de carbono compuestos.

- **Legumbres:** Conviene evitarlas, ya que, aunque son ricas en hidratos de carbono, también lo son en proteínas de bajo valor biológico y con ellas se sobrepasa rápidamente el cupo de proteínas.

- **Productos integrales:** Pan, pasta, arroz, galletas, etc. Se deben tomar con precaución por su alto contenido en fósforo.

- **Agua:** Debe seguir las recomendaciones de su médico. Normalmente se suele recomendar beber diariamente una cantidad no superior al volumen de orina que se elimina.

EJEMPLO DE DIETA CON 40 GRAMOS DE PROTEÍNAS

Desayuno y merienda

Descafeinado con medio vaso de leche entera y una cucharada de azúcar, más 4 rebanadas de pan tostado con margarina y 30 g de mermelada.

Comida y cena

Elegir entre los siguientes primeros platos:

- 100 g de patatas guisadas con 10 g arroz.
- Un pimiento relleno con 30 g de arroz.
- 200 g de espárragos frescos con mayonesa light.
- 50 g de macarrones con 50 g de tomate frito natural y 10 g de queso rallado.

Elegir entre los siguientes segundos platos:

- 75 g de pescado azul con 50 g de arroz.
- 75 g de pescado rebozado con ensalada de lechuga.
- 75 g de chuleta de cerdo con ensalada de lechuga.
- 100 g de espaguetis con 40 g de carne picada.

Además se añade 25 g de pan sin sal.

Postres

- 100 g de melocotón en almíbar.
- 100 g de fruta cocida en compota con 20 g de azúcar.
- 100 g de melocotón con nata.
- 30 g de queso fresco con miel.
- 250 g de piña en almíbar.

EJEMPLO DE DIETA CON 60 GRAMOS DE PROTEÍNAS

Básicamente es la misma dieta que la de 40 gramos de proteínas, pero en los segundos platos, en lugar de 75 gramos de carne o pescado, se utilizarán raciones de 100 gramos de carne y 125 gramos de pescado.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con insuficiencia renal en diálisis

Con el inicio de la diálisis usted se encontrará mejor y con más apetito. Además, puede comer carnes y pescados en cantidad normal. Ya no hay limitación en el aporte de proteínas, aunque se puede mantener la limitación de los alimentos ricos en sodio y potasio. Insistimos en la importancia de que esté bien nutrido, a pesar de las limitaciones de la dieta, porque durante la sesión de diálisis se pierden proteínas que debe reponer comiendo.

Preparación de los alimentos: Preferiblemente a la plancha, hervidos, al vapor, al horno, a la parrilla, asados o rebozados. Es necesario evitar los fritos.

Recomendaciones generales sobre grupos de alimentos

- **Carnes:** Se le recomienda aumentar la ingesta a 150 gramos de peso crudo al día para la carne y 200 gramos para el pescado. Por tanto, es bueno tomar un plato de carne o pescado en comida y otro en cena. Además, durante la sesión de diálisis le suelen ofrecer un bocadillo.

- **Grasas:** Son más indicadas las de origen vegetal (margarina, aceites vegetales de oliva, maíz, girasol y soja y aceites de pescado). Deben evitarse las grasas animales (tocino, carnes grasas, vísceras y embutidos).

- **Productos lácteos:** Recomendamos tomar leche o derivados 1 a 2 veces al día. Conviene alternar 125 ml de leche (una taza mediana) con otros lácteos equivalentes, como 30 gramos de queso o un yogur. El problema de este grupo de alimentos es la cantidad de líquido que aportan.

- **Pan, cereales, pastas:** Se recomienda consumirlos en cada toma: cereales o galletas “maría” en el desayuno, bocadillo pequeño a media mañana y merienda, y pasta o pan en la comida y la cena.

- **Los azúcares refinados** (azúcar, miel, mermeladas, confituras) deben reducirse porque repercuten en el nivel de azúcar y grasas de la sangre.

- **Los tubérculos, hortalizas, verduras y frutas** son ricos en vitaminas y minerales. Pueden completar los platos principales de un modo relativamente libre. Los tubérculos (patatas, boniatos, nabos) son ricos en hidratos de carbono compuestos.

- **Productos integrales:** Pan, pasta, arroz, galletas, etc. Se deben tomar con precaución por su alto contenido en fósforo.

- **Agua:** Debe seguir las recomendaciones de su médico. Normalmente se suele reducir al mínimo tanto el agua de bebida como el agua para cocinar.

Consejos para reducir la cantidad de potasio en la dieta

- El potasio se disuelve con el agua. Por ello, todos los alimentos que se puedan poner a remojo sin que pierdan sus características, se trocearán, se pondrán en agua la noche anterior y se cambiará varias veces el agua.

- Si los alimentos van a tomarse cocidos, se cocinarán en abundante agua, que se cambiará, a media cocción, por agua nueva, con la que se finalizará la cocción.

- Las legumbres, verduras, patatas y hortalizas pueden remojarse sin que se estropeen y sin perder su sabor. Si se dejan en remojo se elimina el 75% del potasio.

- No se deberá aprovechar el agua de cocción para hacer salsas o sopas, no se tomará caldo vegetal y no se aprovechará el agua de hervir las frutas.

- No se tomarán almíbares de las frutas en almíbar y compotas, porque llevan disuelto el potasio de las frutas.

- No se deben consumir productos integrales (incluido el pan en los pacientes diabéticos) por su alto contenido en potasio y fósforo.

DIETA POBRE EN POTASIO

Han cambiado algunas circunstancias de su enfermedad del riñón. Ahora su dieta debe reducir los alimentos que son ricos en **potasio**. Le recordamos que es imprescindible que usted consiga alimentarse bien y, al mismo tiempo, tratar de evitar que su enfermedad avance o que se acumulen tóxicos en su cuerpo. **Se añadirán a la dieta habitual las siguientes recomendaciones:**

Alimento	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	Nata, yogur, helados requesón	Leche entera, flan, cuajada	Leche con cacao quesos
Carnes y pescados	Pollo, cordero, ternera cerdo, pescado, huevo. <i>sin elaborar</i>	Mariscos, ostras, almejas, mejillones	Embutidos, salazones, charcutería. <i>elaboración</i>
Cereales Legumbres, tubérculos	Pan blanco, arroz, pasta (macarrones, fideos, espaguetis), maíz	Magdalena, hojaldre pastelería, bollería	Pan integral, bollería con chocolate y frutos secos, integral con fibra, legumbres
Verduras Hortalizas	Lechuga, judías verdes, cebolla, espárragos en lata	Lentejas, garbanzos, nabo, calabaza, tomate, pimientos, berenjenas, guisantes, zanahorias, alcachofa	Puerros, espinaca, apio, champiñón, endivia, escarola, habas, patata, aceitunas, rábanos, boniatos, remolacha
Frutas	Sandía, manzana, pera y piña en lata	Fresas, uva, caqui, melón, pera y piña natural Ciruela, naranja Melocotón en almíbar	Plátano, cereza, kiwi, albaricoque, aguacate, mango, granada, frutos secos, frutas desecadas
Grasas	Aceite, margarina, mantequilla, nata	Buñuelos, croquetas	Sopa de sobre, empanados, churros, patatas fritas
Dulces	Miel, confituras, azúcar blanco, sorbete, mermelada	Pastelería, bollería	Frutos secos y chocolate, palomitas
Condimentos	Hierbas aromáticas mayonesa	Mostaza, bechamel	Chocolate, cacao, regaliz, café instantáneo, ketchup, azúcar moreno, toda sal, tomate en lata, todos preparados con sal

DIETA POBRE EN SODIO

Han cambiado algunas circunstancias de su enfermedad renal y ahora su dieta debe reducir los alimentos que son ricos en **sodio**. Le recordamos que es imprescindible que usted consiga alimentarse bien y, al mismo tiempo, tratar de evitar que su enfermedad avance o que se acumulen tóxicos en su cuerpo. **Se añadirán a la dieta habitual las siguientes recomendaciones:**

Alimento	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	Leche, nata, yogur, cuajada, natillas, flan	Helados, leche en polvo	Todos los quesos, requesón
Carnes y pescados	Pollo, cordero, ternera, cerdo, pescado de río, huevo. <i>sin elaborar</i>	Pescado de mar, ostras, almejas, marisco	Embutidos, salazones, charcutería, bacon. <i>elaboración</i>
Cereales Legumbres, tubérculos	Pan sin sal, arroz, pasta, macarrones, fideos, espaguetis, legumbres	Evitar los congelados	Todo producto en <i>conserva comercial</i> , pizza, canelones
Verduras y hortalizas	Todas, pero <i> frescas</i>	<i>Evitar los congelados</i> Zumos de tomate	<i>Nunca en lata</i>
Frutas	Toda fruta fresca y en almíbar	Frutos secos sin sal	Aceitunas
Grasas	Aceite, margarina, mantequilla, natas		Sopa de sobre, empanados, rebozados, croquetas
Dulces	Miel, confituras, azúcar blanco, sorbete, mermelada	Bizcocho, chocolate	Cacao en polvo, galletas “marías”, palomitas, pastel queso, magdalenas, donut, hojaldre
Condimentos	Hierbas aromáticas Mayonesa casera	Vinagre, limón	Café instantáneo, ketchup Toda sal, tomate en lata, mostaza, todos preparados con sal

Consejos para reducir la cantidad de sal en la dieta

- En general, no se añadirá sal (sodio) a los alimentos o, al menos, reduciremos su cantidad, según las indicaciones recibidas del médico.
- Los alimentos sometidos a remojo pierden sal. De ahí que, por ejemplo, pueda utilizarse jamón remojado para preparar guisos.
- Pueden añadirse otros condimentos a la comida, como ajo, perejil, limón, tomillo, laurel, orégano, menta, albahaca, romero, nuez moscada, pimentón o vinagre.
- También pueden emplearse vinos o licores en pequeñas cantidades para dar sabor.
- Deben evitarse los cubitos de caldo o concentrados de carne, ya que tienen mucha sal.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con insuficiencia renal y riesgo de malnutrición

Pueden ser útiles tanto para el paciente con desnutrición crónica, para remontarlo, así como para el paciente bien nutrido, pero que presenta un proceso intercurrente agudo y necesita “una ayuda” transitoria.

La insuficiencia renal puede producir **pérdida de apetito** o molestias digestivas que hagan difícil de cumplir un objetivo muy importante: que usted esté bien nutrido. Por eso es fundamental que trate de ser disciplinado en la alimentación. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Se realizarán, al menos, 4-5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
- Se comerá en un ambiente adecuado (bien sentado, con la mesa puesta, etc.).
- Los platos se prepararán con esmero y correctamente (1.º plato, 2.º plato, postre).
- Prepare sus alimentos preferidos o los que le resulten más sabrosos.
- Si es necesario, realice tomas menos abundantes, pero no se “salte” ninguna.
- Añada carne picada al primer plato (en general, en estos casos la carne es el alimento que peor se tolera).
- Aumente el poder alimenticio de lo que toma habitualmente añadiéndole claras de huevo, margarina, mermelada, aceite de oliva, etc.
- Añada triturados o purés, o productos como el flan (elaborado con huevo y clara), que contiene una considerable cantidad de proteínas.
- Recuerde que hay formas de preparar los alimentos que aumentan su riqueza nutritiva, como el rebozado, el empanado o la fruta en compota. Teniendo en cuenta los gustos personales, es válido cualquier truco mejorar el valor nutritivo de los alimentos.
- Si su médico se lo indica, tome suplementos

nutricionales comerciales.

Existen en el mercado suplementos nutricionales que pueden ser muy útiles para remontar una mala situación nutricional transitoria. La selección del tipo de soporte nutricional que necesita cada paciente requiere un estudio cuidadoso e individualizado por parte de la Unidad de Nutrición, con la estrecha colaboración de su médico (nefrólogo) habitual, que es el que mejor conoce su situación y la evolución que ha llevado hasta ahora.

Si toma suplementos nutricionales debe tener en cuenta los siguientes consejos

- Los suplementos nutricionales no sustituyen a la alimentación habitual ni a ninguna comida.
- En muchos casos mejoran el estado del paciente y aumenta su apetito.
- Se deben tomar fuera del horario de comidas y nunca antes de una comida.
- No es necesario tomarse toda la dosis de una vez: se puede tener en la nevera e ingerirlo en varias tomas. Al principio de la suplementación es frecuente que se necesiten unas semanas de aumento progresivo de la dosis para mejorar su tolerancia.
- Si aparecen diarreas u otra intolerancia digestiva se debe reducir la dosis a la mitad y consultar a su médico.
- Para cambiar su sabor se les puede añadir una cucharadita de café en polvo (tipo Nescafé) o de cacao.
- La dosis diaria no siempre es fija: se puede aumentar, si es necesario, durante unas semanas en caso de que haya una infección u otro proceso que reduzca el apetito.