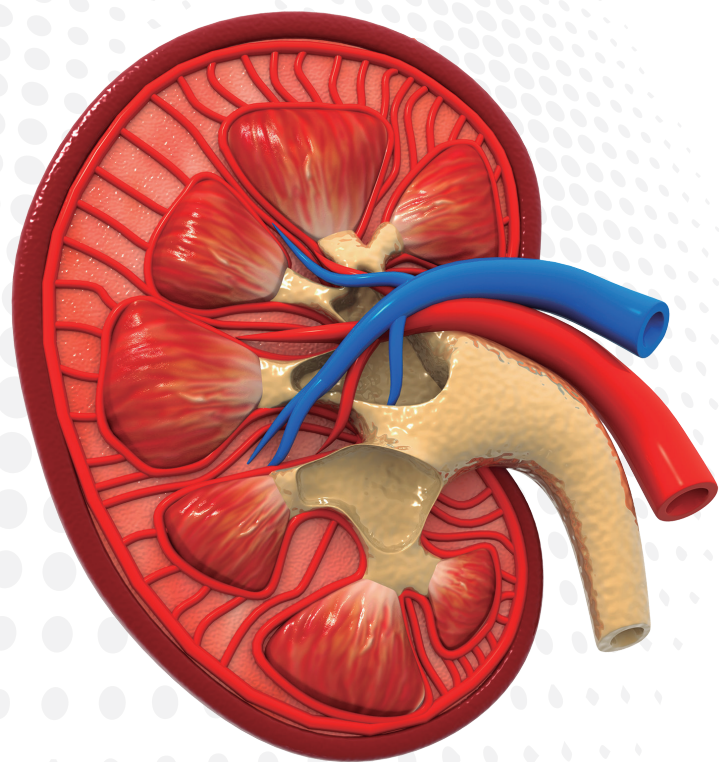




Una de las principales funciones de los riñones es **limpiar la sangre de nuestro organismo** y con ello, **mantener el equilibrio de los líquidos y los minerales**.

Cuando se produce una **enfermedad renal**, que pueda afectar de forma importante la función de ambos riñones, **se pierde la capacidad de eliminar adecuadamente ciertas sustancias**, y pueden aparecer algunas complicaciones porque se acumulan en la sangre.

Con una adecuada **ALIMENTACIÓN** conseguimos:

- Que la enfermedad avance lo más lenta posible
- Evitar que aumenten los niveles de algunos tóxicos en la sangre
- Mantener un estado nutricional adecuado
- Tener mejor calidad de vida

Un estilo de vida adecuado donde **se cuide la alimentación, se realice regularmente ejercicio físico y se eviten hábitos tóxicos como fumar y el consumir bebidas alcohólicas de alta graduación, va a evitar que la enfermedad avance y que se acumulen tóxicos**.

Tabla de raciones según menú ajustado al peso

	HD 50 1750 kcal 60 g proteínas	HD 60 2100 kcal 72 g proteínas	HD 70 2450 kcal 84 g proteínas
LECHE Y DERIVADOS	2 raciones día	2 raciones día	3 raciones día
CARNES/PESCADOS/HUEVOS	5 raciones día	5 raciones día	4 raciones día
FARINACEOS (PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS Y LEGUMBRES)	11 raciones día	13 raciones día	15 raciones día
FRUTAS FRESCAS	2 raciones día	2 raciones día	2 raciones día
VERDURAS	2 raciones día	2 raciones día	2 raciones día
ACEITE	8 raciones 40 ml/día	11 raciones 50-55 ml/día	12 raciones 55-60 ml/día
*AZÚCARES	3 raciones día	4 raciones día	4 raciones día

*Mayor control en caso de diabetes

Páginas web recomendadas:
www.kidneyfund.org / www.nefralia.es / www.senefro.org / www.nefrosan.com
(info para pacientes) (info SAN- pacientes)



Fresenius Kabi S.A.U
Torre Mapfre - Villa Olímpica
C/ Marina, 16-18
Teléfono: (+34) 93 225 65 65
www.fresenius-kabi.es
www.nutricionemocional.es



Agencia Sanitaria Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



Recomendaciones nutricionales generales para **pacientes con enfermedad renal crónica**



SERVICIO DE
Nefrología



SERVICIO DE
Farmacia y nutrición



Con la colaboración de

FRESENIUS KABI
caring for life

Selección **de alimentos**



LECHE Y DERIVADOS

Este grupo constituye la mejor fuente alimentaria de calcio, vitamina A, B2 y D, además de proteínas de alta calidad. Pero también son ricos en POTASIO. Además, los lácteos desnatados y quesos semicurados son ricos en SODIO y FÓSFORO



FARINACEOS (PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS Y LEGUMBRES)

Este grupo de alimentos es buena fuente de hidratos de carbono, hierro, vitamina B1 y fibra



ACEITE

Fuente importante de energía. Proporcionan ácidos grasos esenciales y vit E

FRUTOS SECOS

Fuente importante de ácidos grasos esenciales y vit E, pero también ricos en POTASIO y FÓSFORO

CHOCOLATE

Elevado contenido en POTASIO y FÓSFORO

AZÚCAR

Recomendable su ingesta en caso de no ser diabético

PERMITIDOS

- Se recomienda tomar 1 ración de leche y 1 ración de derivados (alternarlos)
- Tomas preferentemente leche semidesnatada
- Si tomas queso que sea fresco o requesón
- Elige yogur natural o de sabores

DESACONSEJABLE

- Leche entera
- Nata o crema de leche
- Queso semi o curado
- Postres lácteos como flan, natillas, yogur con frutas

PERMITIDOS

- Cereales: TOMAR A DIARIO pasta, arroz blanco, pan blanco y biscotes
- Patata: Tomar 1 ración (patata mediana) 3 ó 4 veces/semana cocinada debidamente para disminuir al máximo el potasio (troceado y remojo)
- Legumbres: TOMAR 1-2 VECES/SEMANA

DESACONSEJABLE

- EVITAR LEGUMBRES naturales (sobre todo la SOJA) y NO tomar legumbres precocinadas
- Evitar productos que contengan aditivos fosfóricos: E322, E338, E340
- EVITAR productos de repostería, pasteles y pan de molde. No se recomiendan cereales, pasta y pan integrales

PERMITIDOS

- Aceite de oliva y girasol con moderación
- En caso de tomar chocolate, que sea preferentemente negro (>puro) y consumir de forma muy ocasional

DESACONSEJABLE

- Evitar grasas de origen animal y/o trans
- Evitar el consumo de frutos secos y chocolate
- EVITAR productos de repostería y pasteles



CARNE

Ricas en hierro y vitaminas del grupo B (en especial B12)

PESCADO

Ricos en grasas y omega 3 (azules), vitaminas del grupo B, A, D y minerales (especialmente FÓSFORO)

HUEVOS

Ricos en grasas, vitaminas y minerales



FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales



LÍQUIDOS

Debe saber que todos los alimentos contienen agua en mayor o menor medida (vegetales, frutas, yogur, etc...), por lo que también se toman líquidos cuando se come

PERMITIDOS

- Elegir carnes magras: pollo sin piel, conejo, cerdo (solomillo y lomo), jamón cocido (bajo en sal) o serrano desgrasado
- Elegir pescados blancos (bacalao fresco, merluza, lenguado), calamares, y pulpo
- Los huevos están permitidos (no abusar de los fritos)

DESACONSEJABLE

- EVITAR carnes y pescados procesados
- Carnes grasas
- Embutidos y fiambres
- Vísceras y patés
- Mariscos
- Pescados azules y/o en aceites, salazón o enlatados y ahumados

PERMITIDOS

- Frutas frescas: consumir frutas con bajo contenido en potasio (manzana, pera, sandia...)
- Frutas en almíbar: se recomienda consumir una de las dos raciones de fruta en forma de fruta en almíbar
- Ver formas de tomar verduras 1. FRESCAS / 2. EN CONSERVA EN BOTES DE CRISTAL / 3. CONGELADAS

DESACONSEJABLE

- Frutas deshidratadas o mermeladas
- Zumos envasados
- Disminuir el consumo de plátanos, chirimoyas, melón, kiwi y albaricoque
- Se recomienda NO abusar de las verduras de hojas verdes, coles y tomates por su alto contenido en POTASIO

PERMITIDOS

- Puede saltar las verduras después de hervirlas, así pierden el exceso de agua que contienen.
- Comer despacio, masticando bien, para hacer mejor la digestión, favorecer la salivación y mejorar la sequedad de boca
- Cuando beba agua procure que no esté demasiado fría (es menos efectiva contra la sed), tómela siempre en vaso, a pequeños sorbos, controlando la cantidad y saboreándola.
- Las bebidas alcohólicas con menor contenido en potasio y fósforo, y por tanto, que puede tomar ocasionalmente son el Anís y el vino dulce tipo moscatel (con moderación, solo 1 copita)

DESACONSEJABLE

- Evitar comidas muy calientes o muy frías ya que producen más sed
- Evitar las bebidas gaseosas, además de su gran cantidad de azúcar (por lo que dan más sed), suelen tener un alto contenido en fósforo. Es mejor tomar té frío o limonada sin azúcar.
- No tomar bebidas isotónicas tipo "Aquarius" ya que son una fuente de potasio, sodio y fósforo inorgánico