

Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

Estrategia de la Enfermedad Renal Crónica en las Baleares

M^a Mar Castillo

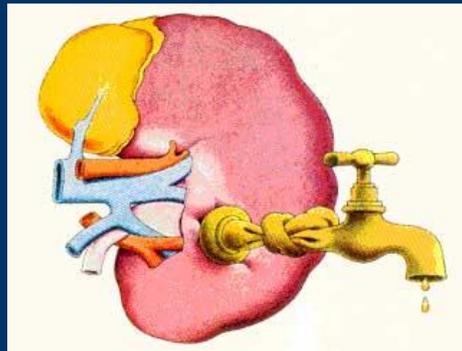
M^a Antonia Bauza



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

INTRODUCCIÓN

Los riñones son los encargados de eliminar los desechos de la sangre y en la ERC los riñones dejan de funcionar con lo que se debe controlar la ingestión de líquidos y algunos alimentos.



Modificar la alimentación es parte fundamental del tratamiento además de vital para una correcta evolución de la enfermedad y para prevenir la aparición de otras enfermedades asociadas (DM, HT, obesidad),

Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

INTRODUCCIÓN

1. La prevalencia de malnutrición en la ERC está estimada entre el 50 al 70% ^{1,2}

2. El riesgo de hospitalización y mortalidad se correlacionan directamente con la mal nutrición

- 1. K/DOQI . American Journal of Kidney Disease, Vol35, nº 6, Suppl 2 (June), 2000: ppS9-S10.*
- 2. Guía de nutrición en Enfermedad Renal Crónica Avanzada (ERCA) y prediálisis. Guías SEN. Nefrología (2008) Supl. 3, 79-86.*



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

OBJETIVO GENERAL DE LA ALIMENTACIÓN

Contribuir en la mejora de la **calidad de vida** de la persona con ERC, en cualquiera de sus fases, mediante un plan de alimentación.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

LA DIETA DEBE SER

- **VARIADA.** Alimentos distintos.
- **EQUILIBRADA:** Proteínas 10-12%, Hidratos de Carbono 50-60%, Grasas 30%
- **ADECUADA EN ENERGIA.** Cubrir necesidades.
- **ORDENADA .** 4-5 comidas al día.
- **COMPLEMENTADA.** Con algún soporte nutricional según tratamiento médico.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

Tener en cuenta unos sencillos consejos de cocina nos permitirá comer muy parecido a como lo hacíamos antes y junto al resto de la familia



1 // Aplique técnicas de remojo y doble cocción al cocinar

Las hortalizas, verduras, patatas, setas y legumbres. El potasio pasará al agua, con lo que se consigue reducir su contenido a casi la mitad:

→ REMOJO:



Pele y corte en trozos pequeños y finos los alimentos que lo permitan, déjelos en remojo durante 12-24 horas en abundante agua, y cambie el agua todas las veces que le sea posible.

→ DOBLE COCCIÓN:



Tire el agua del remojo y ponga a cocer el alimento en abundante agua. Cuando rompa a hervir, tire ese agua y pase el alimento a otra olla con agua hirviendo para que termine de cocerse mediante una ebullición prolongada.

Deseche el caldo de la cocción y no lo consuma nunca.

2 // Utilice verdura congelada

Tiene menos potasio que la fresca. Para congelarla en casa, córtela y escáldela en agua hirviendo unos minutos antes de introducirla en el congelador. Aún así, cocínelas con ebullición prolongada y cambie el agua a mitad de cocción. ❄️❄️❄️

3 // Desale los vegetales en lata

Escúrralos y póngalos en remojo durante 2 ó 3 horas.

4 // Cocine las frutas o consúmalas en conserva

Porque reducen su contenido en potasio. Es aconsejable tomarlas hervidas, en almíbar (sin su jugo), en confituras, mermeladas o compotas.

Tenga en cuenta que si se asan en el horno o microondas no pierden el potasio.

CONSEJOS



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CONSEJOS PARA BEBER

Con las siguientes recomendaciones conseguirá disminuir su sensación de sed:



- 1 // Reduzca todo lo posible el consumo de sal y de alimentos salados.
- 2 // Utilice trucos que disminuyan la cantidad de agua propia de los alimentos: tostar el pan, saltear en sartén las verduras hervidas.
- 3 // Tome un par de rodajas finas de limón al día para estimular la salivación o tome algún chicle sin azúcar.
- 4 // Beba té frío y limonada en vez de refrescos, haga con ellos cubitos de sabores.
- 5 // Manténgase activo para no pensar en la sed.

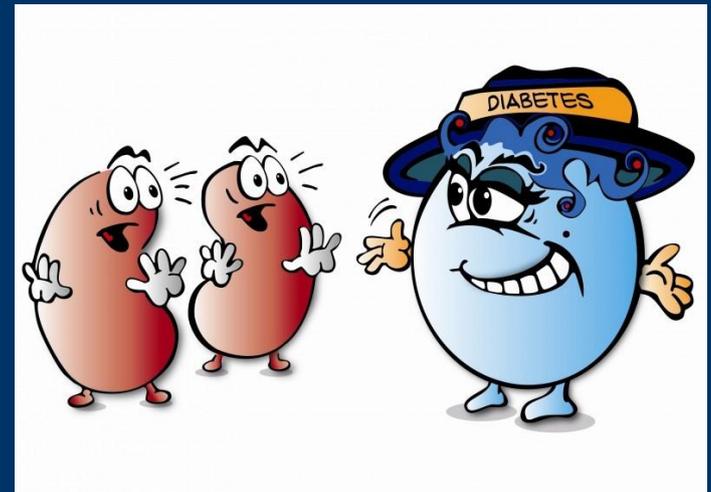


Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CUANDO COINCIDE CON MÁS ENFERMEDADES

La diabetes es con mucha frecuencia el origen de la enfermedad renal. En este caso, la alimentación debe ser similar a la indicada para la insuficiencia renal, pero **controlando el aporte de hidratos de carbono**, especialmente los azúcares sencillos, su reparto en las distintas comidas del día y respetando estrictamente los horarios de las comidas.

La hipertensión y otras enfermedades circulatorias y del corazón también estarán controladas con la forma de alimentarse que le recomendamos.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

EJERCICIO

MODERADO.

No ejercicios que requieran fuerza muscular intensa, aumenta la TA.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica



Es muy importante que no olvide tomar todos los medicamentos prescritos por su nefrólogo.

Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : ENERGÍA

	Energía (Kcal)
ERC estadios 3 al 5 (sin Trto. Renal sustitutivo)	25 a 35 kcal/Kg/ día
ERC estadios 5 en Hemodiálisis o Diálisis peritoneal.	25 a 35 kcal/Kg/ día
Post- trasplante. (Sigue las recomendaciones de los estadios de ERC)	25 a 35 kcal/Kg/ día

Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : PROTEINAS

ERC estadio 1 a 2 (GFR > 60 mL/min/1,73m ²)	No se recomienda reducir la ingesta proteica: 0,8 a 1 g/Kg/día: recomendaciones dieta equilibrada.
ERC estadios 3 a 5 (sin Tto. Renal sustitutivo) (GFR < 60 mL/min/1,73m ²)	0,6 a 0,8 g/Kg/día. (50% de alto valor biológico)
ERC estadios 5 en Hemodiálisis o Diálisis peritoneal.	1,1 a 1,5 g/Kg/día. (50% de alto valor biológico)
Post- trasplante. (Sigue las recomendaciones de los estadios de ERC)	0,8 a 1 g/Kg/día. (50% de alto valor biológico)

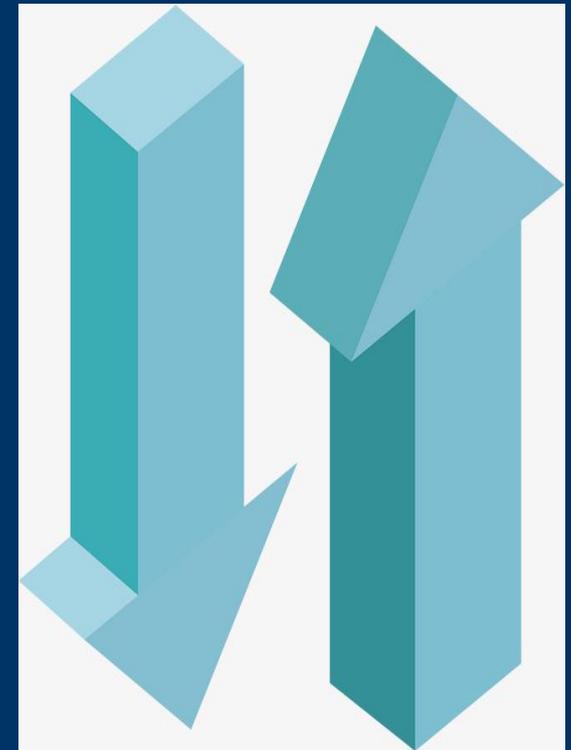


Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : PROTEINAS

Hay que controlar la cantidad de proteínas.

Someten al riñón a un excesivo trabajo, pero son necesarias para estar bien nutridos



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : PROTEINAS .

Adaptar el consumo de carnes rojas, magras, huevos y pescado.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : POTASIO

Su aumento conlleva problemas de corazón.

Controlar el consumo de legumbres, frutas y verduras.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : POTASIO.

Consejos



Remojo y doble cocinado.

Vegetales congelados y frutas en conserva.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : REDUCIR EL FOSFORO

A largo plazo afecta a la composición ósea.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : REDUCIR EL FOSFORO

Evitar

- Alimentos integrales
- Refrescos carbonatados y de cola
- Frutos secos



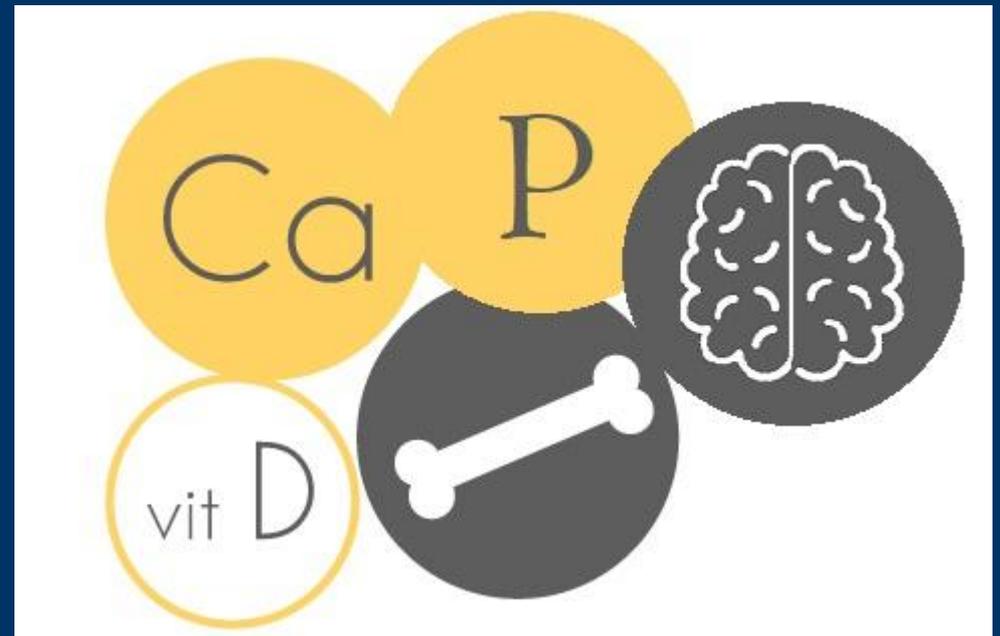
Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : CALCIO Y VITAMINA D

Asegurar su consumo.

Indispensables para proteger los huesos.

Si es necesario se prescribirán suplementos.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : CALCIO Y VITAMINA D

Consumir moderadamente leche, yogur y queso fresco.

Medicación: quelantes (durante las comidas).

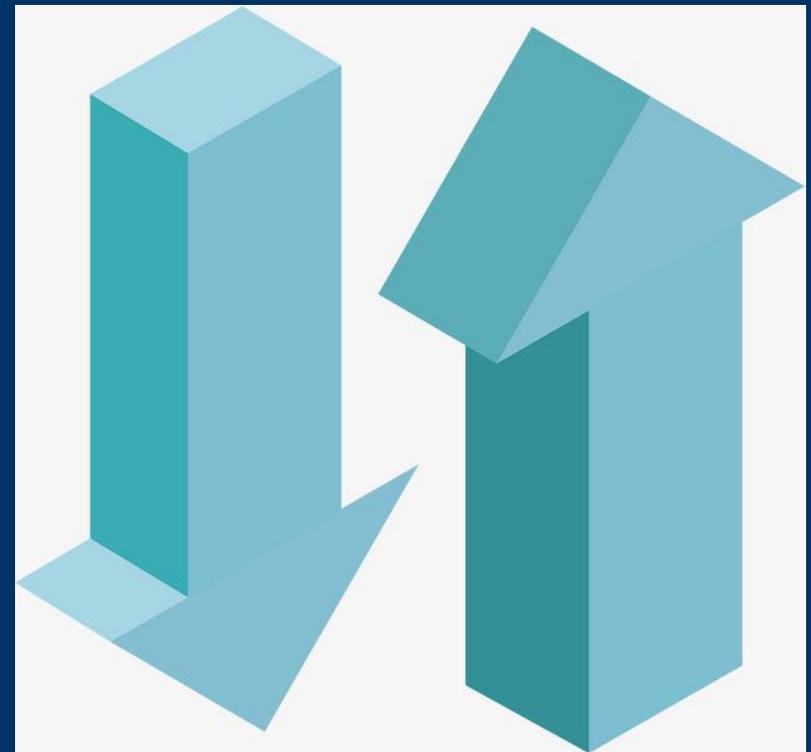


Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : SODIO Y LÍQUIDOS

Controlar su consumo.

El sodio favorece la retención de líquidos que el riñón no puede eliminar.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : SODIO Y LÍQUIDOS

Cocinar con muy poca sal. Usar hierbas aromáticas.

No consumir sal dietética (Potasio).



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

DATOS RELEVANTES : SODIO Y LÍQUIDOS

Líquidos: Beber en función de la cantidad que orine.

1/2 litro mas la cantidad excretada.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL

Estadio 1 a 4. Pre diálisis.

**Estadio 4-5. Tratamiento:
Hemodiálisis (HD), Diálisis
Peritoneal(DP), Trasplante (TX)**

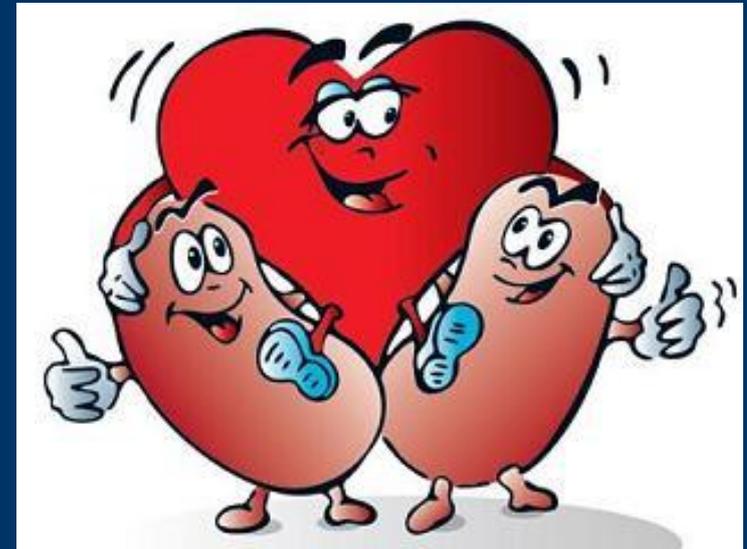


Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: PREDIÁLISIS

Objetivos:

- Retrasar el progreso de la enfermedad
- Evitar acumulo de desechos en sangre
- Estar bien nutrido



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: PREDIÁLISIS

- Calorías suficientes para no perder peso.
- Con **pocas proteínas** (**Adultos:** 0.6-0.8g/Kg/día. **Niños:** normal en proteínas para no interferir su crecimiento y desarrollo).
- Pocos azúcares y grasas animales.
- **Muy controlada** en los alimentos que contienen **fósforo**. (Adultos: menos de 1000 mg/día)



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: PREDIÁLISIS

- **Controlada** en alimentos que contienen **potasio** por indicación médica.
- Baja en sal.
- Restringida en líquidos según cantidad orina.
- **Niños:** la restricción de líquidos, sal, fósforo y potasio, se hará bajo indicación médica según cada caso particular.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: HEMODIÁLISIS

Objetivos:

- No ganar peso entre sesiones.
- Evitar acumulo de desechos en sangre durante sesiones.
- Compensar perdida de proteínas y nutrientes.
- Estar bien nutrido



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: HEMODIÁLISIS

- Calorías suficientes para no perder peso ni engordar.
- Con **más cantidad de proteínas** (**Adultos:** 1-1.2 g/Kg/día. **Niños:** según indicación médica).
- Pocos azúcares y grasas animales.
- **Controlada** en los alimentos que contienen **fósforo** (Adultos: aprox. 1200 mg/día) y **potasio** (Adultos: aprox. 2200 mg/día).
- Baja en sal.

→ Muy restringida en líquidos.



Los fines de semana reducir al mínimo el consumo de sal y líquidos para no ganar mucho peso.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: DP

Objetivos:

- Compensar el aporte de calorías y proteínas del líquido de diálisis.
- Evitar acumulo de desechos en sangre.
- Controlar la saciedad.
- Estar bien nutrido



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: DP

- **Baja en calorías** para no engordar.
- Con **más cantidad de proteínas** (Adultos: 1.2-1.5g/Kg/día. Niños: según indicación médica).
- Pocos azúcares y grasas animales.
- **Control moderado** de los alimentos que contienen **fósforo** (Adultos: aprox. 1500 mg/día) y **potasio** (Adultos: aprox. 2500 mg/día).

- Sal: según tolerancia.
Niños: normal en sal y aporte extra para no interferir su crecimiento y desarrollo. Restringida si hipertensión o edemas.
- Restringida en líquidos según cantidad orina.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL : TX

Objetivos:

- Prevenir la obesidad y enfermedades.
- Estar bien nutrido



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

CÓMO COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL : TX

- Adecuada en calorías para mantener el peso normal.
- **Normal en proteínas** (Adultos: 1g/Kg/día).
- Pocos azúcares y grasas animales.
- Sin restricción de los alimentos que contienen fósforo.
- **Controlada** en alimentos que contienen **potasio** por indicación médica.
- **Baja en sal** (individualizado según si se presentan hipertensión y retención de líquidos).
- **Muy abundante en líquidos.**



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

QUÉ COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: PREDIÁLISIS, HD Y DP

Alimentos a controlar:

- **Leche y productos lácteos:** 1/2 vaso al día, 2 o 3 postres lácteos a la semana.
- **Frutas:** 2 al día, una cruda, la otra en conserva o cocinada.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

QUÉ COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO DE LA ENFERMEDAD RENAL: PREDIÁLISIS, HD Y DP

Alimentos a controlar:

- Verduras: dos al día.
- Legumbres: 1 a la semana



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

QUÉ COMER DEPENDIENDO DEL ESTADIO EN EL QUE ESTÉ: PREDIÁLISIS, HD Y DP

Alimentos a controlar:

- **Carne, pescado y huevos:**
En prediálisis: 1 vez al día.
En HD: dos veces al día.
En DP: dos veces al día o más.
- **Líquidos: 1/2 l + cantidad orinada.**



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

Consejos Finales y recordatorios:

- Leche: semidesnatadas o desnatadas. Bio. Otras leches: vigilar el K.
- Endulzar: azúcar, miel, mermelada.
- Pan blanco si sal, galletas . Evitar integrales.
- Café: mejor descafeinado, infusiones o té.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

Consejos Finales y recordatorios:

Técnica del remojo.

Las verduras, hortalizas y legumbres son conocidas por su riqueza en potasio. Se puede eliminar parte del potasio presente en estos alimentos aplicando el remojo de 24 horas.

En esta técnica culinaria, las verduras y hortalizas deben someterse a un proceso de remojo con abundante agua durante 12-24 horas, y cambiar ese agua como mínimo 2 veces. El remojo hace que los alimentos cedan parte de su contenido de potasio al agua de remojo.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

Consejos Finales y recordatorios:

- ¿Mantequillas y Margarinas?
Si, pero en crudo y poca cantidad.
- ¿ Aceites?
Preferiblemente vegetales: Oliva virgen.
- ¿ Sal?

Es preferible no consumir sal de mesa y no tomar alimentos ricos en sal, especialmente si tiene elevada la tensión arterial.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

Consejos Finales y recordatorios:

La yema de huevo es famosa por su contenido en colesterol. Para evitar añadir colesterol extra a su dieta utilice 1 huevo + 1 clara de huevo.

Es muy importante que retire pieles, grasa visible, huesos y desperdicios de todas las carnes.

También es muy importante retirar el tocino del jamón (dulce, serrano, pollo, pavo) y desgrasar los caldos de carne en la nevera. Si tienen la tensión arterial elevada controle el consumo de embutidos. Una forma de reducir el consumo de sal del jamón serrano es bañarlo en leche templada durante unas horas.



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

<http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST2245ZI165340&id=165340>



Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

<http://alcer.org/federacionalcer/>

Federación Nacional de Asociaciones para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón

Contacto | Prensa | Zona privada

Conócenos | Actividades | Información | Servicios | Colabora | Noticias

EMPLEO | CLUB DE OCIO | NUESTRAS ENTIDADES | SERVICIO DE ALOJAMIENTO

La alimentación en la enfermedad renal crónica

Consíguelo ya

Recetario práctico de cocina para el enfermo renal y su familia

Últimas Noticias

- La nueva epidemia de África: la hipertensión
- El deterioro renal es prevenible porque no es algo fisiológico
- ALCER celebra las 30 Jornadas de Personas con Enfermedades Renales apostando por la medicina persona...

Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

<http://www.nefralia.es/>

The screenshot shows the website www.nefralia.es/conviviendo-con-erc/sigue-adelante/bienvenidos-nefralia. The page features a navigation bar with icons for 'PÁGINA DE INICIO', 'CONVIVIENDO CON ERC', 'LA DESPENSA', 'EL EXPERTO RESPONDE', and 'PONTE AL DÍA'. A search bar is located on the right. Below the navigation bar, a blue banner contains the text: '¡No estás solo! Aprende como puedes cumplimentar mejor tu tratamiento y manejar con éxito tu vida diaria. Explora consejos prácticos de estilo de vida inspirados en historias reales de personas como tú, con trucos útiles para vivir con ERC.' Below this banner, there are six categories: 'SIGUE ADELANTE', 'CANAL RENAL', 'LA MALETA', 'TRUCOS Y CONSEJOS', 'CRUCIGRAMAS', and 'CONCURSOS'. At the bottom, there is a cookie consent notice: 'Utilizamos cookies propias para mejorar el funcionamiento de esta página web y mejorar su experiencia de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información [aquí](#).'

Recomendaciones dietéticas en la Enfermedad Renal Crónica

Es seguro | https://www.friat.es

Viernes, 27 octubre 2017 Centro Especial de Empleo Lavandería Centros de diálisis App NEFRODIET

FUNDACIÓN RENAL
Íñigo Álvarez de Toledo

Nefrodiet: Te ayudamos a alimentarte mejor

Fundación Renal > Actualidad > La enfermedad renal > Atención al Paciente > Alimentación > Investigación >

35 ANIVERSARIO

1982 2017

Se constituye la Fundación

16 centros de diálisis

Apoyo psicosocial

Reinserción laboral

1982-2017

Investigación

UN VIAJE JUNTOS

La Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo (FRIAT) es una Fundación privada sin ánimo de lucro. Llevamos 35 años ofreciendo asistencia integral a pacientes con insuficiencia renal... *más*

Acción social

Tarde de risas y comedia para nuestros pacientes en el Teatro Lara donde vieron la obra "Burundanga"
23 octubre, 2017

Los cuidados emocionales del paciente renal centran la mesa organizada por la Fundación en el congreso de SEDEN
17 octubre, 2017

La Fundación presenta en el congreso de la SEN el Top Ten de las publicaciones científicas
10 octubre, 2017

Centros de diálisis

HAZTE amigo





Gracias por vuestra atención. ▣

