

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional para enfermedad renal crónica en etapa 3 a 5

Elegir alimentos saludables, hacer actividad física y tomar medicamentos de acuerdo con lo que su proveedor de atención médica le recete puede ayudar a ralentizar el avance de la enfermedad renal. No existe un único plan de alimentación que sea adecuado para todas las personas que padecen una enfermedad renal. Su nutricionista registrado (RDN) lo ayudará a identificar qué es lo que más le conviene comer.

¿Por qué es importante la nutrición en las enfermedades renales?

Sus riñones ayudan a conservar el equilibrio de los nutrientes y los minerales en su cuerpo y a eliminar los desechos de su sangre. Cuando padece una enfermedad renal, es posible que sus riñones no puedan hacer este trabajo muy bien. Es posible que necesite realizar cambios en su dieta.

Es posible que necesite controlar la cantidad de proteína, sodio, potasio, fósforo o calcio en su dieta. También es posible que deba seguir recomendaciones en cuanto a su dieta para cualquier otra afección que padezca, como enfermedades cardíacas o diabetes. Afortunadamente, estas dietas son similares.

Su plan de atención nutricional podría cambiar a lo largo del tiempo en función del estado de su afección. Su nutricionista registrado o proveedor de atención médica le dirá si es necesario realizar cambios en base a los resultados de sus análisis de sangre.

Consejos

Cómo planificar una comida beneficiosa para los riñones

- Llene un plato de 9 o 10 pulgadas con lo siguiente:
 - Frutas y/o verduras
 - Panes, cereales o granos
 - Proteínas
 - Una grasa saludable

- Su cuerpo necesita proteína que ayude a desarrollar los músculos, reparar los tejidos y luchar contra las infecciones. Si usted padece una enfermedad renal, comer menos proteína puede ayudar a proteger sus riñones si no está recibiendo diálisis. La manera más eficaz de proteger su salud es comer menos carnes rojas, tales como carne de res o de cerdo, y porciones más pequeñas de proteína, y elegir proteínas vegetales como una alternativa a la carne. Si está recibiendo diálisis, la porción de proteína debe ser del tamaño de la palma de su mano. Si no está recibiendo diálisis, la porción de proteína es de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ del tamaño de la palma de su mano. Su RDN le dirá qué cantidad de proteínas deberá comer.
- Coma al menos 6 porciones de granos diarias y elija granos integrales para, al menos, la mitad de esas porciones.
- Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable y ayudan a aumentar su ingesta de fibra. Coma al menos 5 porciones de frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas todos los días. Estos alimentos son una fuente de potasio, pero únicamente necesita limitar cuánto come si sus niveles de potasio son altos.
- Los productos etiquetados como “con bajo contenido de sodio” pueden usar cloruro de potasio en lugar de sodio. Revise la lista de ingredientes para asegurarse de que puede comer alimentos con bajo contenido de sodio de forma segura.
- Puede disfrutar ___ porciones de lácteos y alternativas a los lácteos. Su RDN hará una recomendación específica basándose en sus necesidades individuales.
- Su proveedor de atención médica le dirá si necesita limitar la ingesta de líquidos. Ingerir menos líquido lo ayudará a manejar su producción de orina y evitar la retención de líquidos, que puede causar falta de aliento, hinchazón, presión arterial alta y un aumento del esfuerzo del corazón y sus vasos sanguíneos.

Nutrientes que debe monitorear

Es posible que necesite prestar atención al sodio, fósforo y potasio en su dieta. Su RDN puede proporcionarle manuales sobre el potasio y/o el fósforo para que tenga más detalles y estrategias para manejar estos nutrientes.

Consejos para limitar el sodio:

- Coma comidas caseras preparadas con ingredientes frescos.
- Elija alimentos y condimentos con 200 miligramos de sodio o menos por porción.
- Use comidas congeladas o envasadas con 600 miligramos de sodio o menos por porción si está demasiado cansado como para cocinar.
- Revise las etiquetas para evitar comer alimentos que tengan más de 200 miligramos de sodio por porción. Estos alimentos pueden incluir sopas enlatadas o mezclas para sopas, alimentos envasados, alimentos encurtidos, salsas y condimentos.
- Limite la cantidad de sal que agrega a los alimentos o, directamente, evítela. Los condimentos sin sal, como las hierbas, las especias, el jugo de limón y el vinagre les darán sabor a sus comidas sin agregar sal.
- Pregúntele a su RDN qué alimentos congelados y semipreparados, comidas rápidas o comidas de restaurantes pueden ser adecuados para usted.

Si también tiene diabetes y/o una enfermedad cardíaca:

Es sencillo manejar estas dietas varias porque son similares de muchas maneras.

- Coma una variedad de alimentos saludables.
- Elija alimentos de granos integrales.
- Coma una cantidad moderada de proteína y elija opciones con bajo contenido de grasa, magras y saludables para el corazón.
- Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras por día. Sus niveles de potasio en sangre afectarán qué frutas y verduras puede comer de manera segura.
- Coma menos alimentos con sal, azúcar y grasa agregados.

Su RDN puede brindarle recomendaciones adicionales si es necesario.

Alimentos que debe elegir o limitar

Su RDN le dirá si necesita limitar el fósforo o el potasio en su dieta y le proporcionará manuales separados sobre qué alimentos debe elegir o limitar.

Grupo alimentario	Elija	Limite
Granos	Cereales integrales Hojuelas de avena, avena Pan de trigo integral, pita Muffin inglés Tortillas de maíz Pasta de trigo integral Arroz integral Quinoa Cuscús Sémola de maíz Palomitas de maíz Pasteles de arroz Galletas de trigo integral	Granos con más de 200 miligramos de sodio por porción Mezclas en caja para panecillos, tortas, panqueques/waffles y otros alimentos semipreparados Los bocadillos y los dulces deben comerse con moderación

Alimentos con proteínas	<p>Huevos o claras de huevo</p> <p>Carne magra de res, de caza, y pollo, pescado, cerdo, frutos de mar o pavo “totalmente naturales”</p> <p>Legumbres/semillas comestibles: Frijoles (tales como frijoles negros, colorados o blancos), lentejas, frijoles partidos, frijoles carita</p> <p>Soja: Tofu, habas de soja</p> <p>Frutos secos y mantequillas de frutos secos</p>	<p>Proteínas con más de 200 mg de sodio por porción</p> <p>Alimentos con proteínas procesados o congelados</p> <p>Carnes procesadas y saladas (como tocino, mortadela, salame y otros fiambres), jamón, perros calientes, salchicha, salchicha para desayuno y carnes precondimentadas</p>
Lácteos y alternativas a la leche	<p>Las alternativas a la leche con menor contenido de fósforo incluyen bebidas de almendras, arroz, soja u otras bebidas vegetales sin fortificar</p> <p>Los quesos con menor contenido de fósforo incluyen queso brie, de cabra, queso crema, mozzarella, parmesano, o ricota</p>	<p>Los quesos procesados, como el americano, los quesos untables, los marrones con queso en caja</p> <p>Sopas o salsas a base de leche o de queso</p> <p>Sustitutos no lácteos para la crema de leche</p>
Verduras	Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada	<p>Verduras procesadas o jugo de verduras con más de 200 miligramos de sodio por porción</p> <p>Alimentos encurtidos, como aceitunas, chucrut, penillos, kimchi</p> <p>Verduras con salsas agregadas</p>
Frutas	Frutas frescas, congeladas o enlatadas	Frutas enlatadas con jarabe o con azúcares agregados
Grasas y aceites	<p>Grasas saludables, como aceite de oliva, aceite vegetal o aderezos para ensaladas con menor contenido de sodio</p> <p>Manteca, margarina, mayonesa y crema agria con moderación</p>	Aderezos, condimentos y otras salsas con más de 200 mg de sodio por porción

<p>Bebidas/líquidos</p> <p>(Los líquidos incluyen todo lo que sea líquido a temperatura ambiente. Es posible que deba limitar cuánto bebe si está produciendo menos orina).</p>	<p>Agua</p> <p>Café</p> <p>Té</p> <p>Limonada</p> <p>Agua mineral carbonatada</p>	<p>Bebidas procesadas (como la mayoría de los refrescos, las bebidas deportivas, las bebidas energizantes, algunas aguas saborizadas, los jugos en polvo, algunos té en botella y otros)</p> <p>Sopas enlatadas con más de 200 mg de sodio por porción</p> <p>Cerveza y vino</p>
<p>Otros</p>	<p>Hierbas, especias, jugo de limón y vinagres para darle sabor a sus alimentos en lugar de la sal</p> <p>Caldos o sopas etiquetados como “sin sal agregada”</p> <p>Condimentos y salsas con menos de 200 mg de sodio por porción</p>	<p>Sal y sustitutos de la sal</p> <p>Consomés o caldos con más de 200 miligramos de sodio por porción</p> <p>Caldos o sopas etiquetados como “con bajo contenido de sodio”</p> <p>Condimentos y salsas con más de 200 mg de sodio por porción</p>

Ejemplo de plan de alimentación

Utilice este formulario para crear un plan de alimentación personalizado.

Comida	Menú
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillo	

Notas: