

La **alimentación en la Insuficiencia Renal Crónica** es esencial para mantener una adecuada calidad de vida. El tratamiento con hemodiálisis supone una serie de cambios en nuestros hábitos dietéticos y es importante mantener una dieta rica y variada.

Los alimentos contienen las sustancias necesarias para vivir: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, sales minerales y agua. Los residuos que producen estas sustancias no pueden eliminarse totalmente al no funcionar bien el riñón y se acumulan en el organismo pueden ser perjudiciales para la salud.

Para evitarlo haremos una descripción de los diferentes grupos de alimentos y dando recomendaciones para que usted pueda combinarlos y seguir una dieta que se ajuste a sus necesidades y hábitos alimenticios.

Hacer dieta no significa comer mal, significa elegir alimentos adecuados.

El cumplimiento de la dieta recomendada es esencial y es parte más del tratamiento.

Objetivos:

- Conseguir un buen estado nutricional
- Alcanzar buenos niveles de potasio y fósforo en sangre
- Evitar complicaciones debido a las restricciones dietéticas

LECHE Y DERIVADOS

- **Alimentos:** leche, queso, yogur, recocido, flanes, natillas, helados...
- **Cantidad recomendada:**
 - 1'5 raciones al día
 - 1 ración = 240 ml de leche, 2 yogures o 80 g de queso
- **Contenido:** ricos en proteínas, calcio, fósforo, vitaminas y agua.
- **Tener en cuenta:**
 - Líquido: tener en cuenta el consumo de leche en la ingesta de líquido total.
 - Sal: los quesos curados y en general todos los quesos tienen bastante sal.
Recomendamos, por tanto, limitar en lo posible su consumo y escoger, de todos ellos, el queso fresco que es el de menor contenido.
 - Fósforo: los lácteos son alimentos con alto contenido de fósforo, por tanto, debe controlarse su ingesta ya que interfieren en la asimilación del calcio.
 - Se recomienda consumir leche entera o semidesnatada, ya que a la leche desnatada se añade suero de leche al suprimir la grasa, aumentando la concentración de fósforo.

CARNE, PESCADO Y HUEVOS

- **Alimentos:** carne, pescado, embutidos, paté, huevos, ...
- **Cantidad recomendada:**
 - Proteína animal 1 - 2 raciones al día (cada ración 120-140 g).
Se aconseja pollo, pescado blanco, huevos, pavo...
Restringir: carne roja, embutidos, vísceras.
- **Contenido:** son ricos en proteínas, sodio, potasio, grasas y fósforo.
- **Tener en cuenta:**
 - Sal: no aconsejable consumir pescados secos, ahumados, ni alimentos precocinados, debido a su alto contenido en sal.
 - Fósforo: el pez en general tiene un alto contenido en fósforo.
 - Potasio: limitar el consumo de marisco por su alto contenido en potasio.

CEREALES Y DERIVADOS

- **Alimentos:** pan, arroz, pasta, legumbres, patatas, boniatos, ...
- **Cantidad recomendada:** 3 raciones por día
- **Contenido:** son ricos en Hidratos de Carbono, proteínas vegetales y Vitamina B
- **Para tener en cuenta:** los alimentos ricos en fibra también lo son en potasio

VERDURAS Y FRUTAS

- **Alimentos:** verduras, hortalizas, setas, frutos secos, zumos de fruta, aceitunas...
- **Cantidad recomendada:**
 - Verdura: 1- 2 raciones al día (200 g aproximadamente cada ración)
 - Legumbres: 2 veces a la semana
 - Fruta: 2 raciones al día (tamaño de una fruta mediana o pequeña)
- **Contenido:** son ricas en agua, vitaminas, hidratos de carbono, fibra y cantidades importantes de potasio.
- **Tener en cuenta:**
 - Frutas con alto contenido de potasio --> Melón. Plátano, kiwi, aguacate, uva, coco, albaricoque, higos, ...
 - Tener en cuenta que todos los FRUTOS SECOS, presentan alto contenido en potasio
 - Las frutas en conserva son las que menos cantidad de potasio tienen (eliminar el líquido).
 - La fruta cocida o al horno, pierde potasio con la cocción.

TÉCNICAS PARA REDUCIR EL CONTENIDO DE POTASIO DE LAS VERDURAS

VERDURAS CONGELADAS

- Descongelarlas en agua fría durante 2-3 horas
- Eliminar el agua
- Cocer con agua limpia
- Eliminar el agua

VERDURAS EN CONSERVA

- Hay que eliminar el líquido (en el líquido es donde se encuentra la mayor cantidad de potasio)
- Lavar bien bajo el agua del grifo
- Hacer una cocción de 4-5 minutos

VERDURAS FRESCAS

- No es necesario hacer doble ebullición
- Pelar y cortar a trozos pequeños las verduras
- Dejarlas en remojo 12 horas (no se puede aprovechar el agua para hacer caldos).
- Poner nuevamente abundante agua fría en una olla, añadir las verduras y cocinarlas
- Eliminar el agua de la cocción.

Verduras que se consumen crudas o cocinadas sin agua (plancha, escalivadas):

- Cortarlas en cortes pequeños y dejarlas en remojo unas 6 horas con 2 cambios de agua.
- La opción de escalivar las verduras también ayuda a reducir la sal de los alimentos ya que la elaboración final tiene un sabor muy potente que ayudará a completar otros platos.
Las patatas contienen mucho potasio y la concentración más alta se encuentra en la piel y en la primera capa, por lo que es necesario pelarla de forma más gruesa. El remojo de la patata cruda no reduce el contenido de potasio. Aplicado después de la cocción se logra pérdidas del 85%. Por tanto:
 - Pelar y cortar la patata en cortes pequeños
 - Hervirla unos 6 minutos (a partir de agua fría)
 - Cambiar el agua y dejarla en remojo 4 horas en abundante agua
 - Rechazar el agua del remojo y ya se puede cocinar

MATERIAS GRASAS

- **Alimentos:** aceite, mantequilla, mayonesa, nata, ...
- **Contenido:** son ricas en grasas y vitaminas liposolubles.
- **Tener en cuenta:** es preferible utilizar aceite de oliva virgen extra en estado crudo.

AZUCARES Y DERIVADOS

- **Alimentos:** azúcar blanco, azúcar moreno, chocolate, mermelada, miel...
- **Contenido:** principalmente hidratos de carbono
- **Tener en cuenta:** Dado su contenido en potasio, no debe tomar chocolates ni azúcar moreno.

BEBIDAS

- **Alimentos:** Este grupo está formado por sustancias en forma líquida, sean alimentarias o no.
- **Cantidad recomendada:** La cantidad de líquido (agua, leche, caldo...) que puede tomar es de 1/2 a 3/4 de litro al día.
Si todavía orina, esto le permite tomar algo más de líquido (aproximadamente la cantidad que elimina por la orina + 500 ml)
Si no orina, debe tomar sólo de 1/2 a 3/4 de litro al día.
- **Tener en cuenta:** restringir el consumo de las siguientes bebidas:
 - Zumos de fruta: alto contenido en potasio
 - Agua de Vichy: alto contenido en sodio, potasio y fósforo
 - Coca-Cola: alto contenido en fósforo
 - Batidos de chocolate y horchata: alto contenido en potasio
 - Sopa de sobre o brik: alto contenido en sodio, potasio y fósforo

RECOMENDACIONES GENERALES

- Procurar fraccionar su dieta entre 4-6 comidas al día. Es importante que no pasen más de 4 horas entre una comida y otra (así evitará picar alimentos poco adecuados).
- Para mantener una digestión adecuada es importante comer despacio, masticando bien y procurar que el ambiente sea tranquilo y sin distracciones.
- Las cocciones de elección deben ser saludables (plancha, horno hervido). Las frituras, salsas, grasas... deberían consumirse de forma esporádica.
- Evitar el consumo de alcohol. Sólo en ocasiones especiales y cantidad moderada.
- La combinación de dieta y ejercicio físico es imprescindible. Se aconseja un mínimo de 1/2 hora de actividad física diaria.
- Los alimentos "bajo en sal" suelen llevar "sal de potasio", pues es necesario evitarlos. Utilizar especias, hierbas aromáticas, ajo, limón, aceite de oliva virgen extra. No utilizar sales de potasio.
- Evitar alimentos ricos en sal (embutidos, platos precocinados, bollería industrial, salsas comerciales, caldos envasados....)
- Se desaconseja comer soja y derivados.