

Consejos para comer bien con insuficiencia renal

Las elecciones que una persona hace sobre qué comer y beber pueden hacer una diferencia en cómo se siente. La persona debe trabajar con un dietista para establecer metas sobre el consumo diario de líquidos, potasio y proteínas, y debe limitar el fósforo y el sodio. También debe establecer una meta diaria de calorías y seguir trabajando en el plan de alimentación hasta tener metas y límites con los que pueda vivir.

Establecer metas diarias para los líquidos

La persona puede sentirse mejor si limita la cantidad de líquidos que come y bebe. Debe trabajar con un dietista para establecer una meta sobre la cantidad de líquidos que puede consumir por día.

Puede consumir un total de _____ onzas de líquidos por día.

Plan diario:

Puede consumir _____ onzas de _____ con el desayuno.

Puede consumir _____ onzas de _____ en la mañana.

Puede consumir _____ onzas de _____ con el almuerzo.

Puede consumir _____ onzas de _____ en la tarde.

Puede consumir _____ onzas de _____ con la comida.

Puede consumir _____ onzas de _____ en la noche.

TOTAL: _____ onzas. Este número debe ser igual a la meta establecida con el dietista.

Establecer metas diarias para el potasio

El potasio ayuda a que los nervios y los músculos funcionen correctamente. La persona debe consultar con el dietista sobre la cantidad de potasio que contiene cada alimento. Debe evitar consumir sustitutos de sal, los cuales pueden tener un alto contenido de potasio. También debe tener en cuenta que la cantidad de potasio varía con el tamaño de las porciones.

El dietista puede ayudarle a la persona a escoger alimentos que tengan la cantidad correcta de potasio.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

En esta tabla, el nivel de potasio se basa en una porción. Una porción de fruta es una pieza pequeña; ½ taza de fruta fresca, enlatada o cocida; ¼ taza de fruta seca; o ½ taza de jugo. Una porción de verduras es ½ taza de verduras frescas o cocidas, 1 taza de verduras crudas de hojas o ½ taza de jugo.

Alimentos con contenido <i>más bajo</i> de potasio (200 mg o menos)	Alimentos con contenido <i>más alto</i> de potasio
<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzanas / jugo de manzana / puré de manzana • Albaricoques (enlatados) / néctar de albaricoque • Frutillos rojos • Jugo de arándano • Cóctel de frutas • Toronja • Uvas / jugo de uva • Limones y limas • Papayas • Melocotones • Peras • Piña • Ciruelas • Ruibarbo • Mandarinas • Sandía <p>Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brotes de alfalfa • Brotes de bambú (enlatados) • Pimientos • Brócoli (fresco) • Repollo • Zanahorias • Coliflor • Apio y cebollas (crudos) • Maíz • Pepinos • Berenjenas • Judías verdes • Col rizada • Lechuga • Hongos (frescos) • Okra • Calabaza de verano (cocida) 	<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Albaricoques (frescos) • Bananos • Melón • Dátiles • Kiwis • Nectarinas • Naranjas / jugo de naranja • Ciruelas / jugo de ciruela • Pasas <p>Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calabazas y zapallos • Aguacate • Frijoles cocidos • Remolacha y otras verduras de hojas verdes • Brócoli (cocido) • Coles de Bruselas (cocidas) • Acelgas • Chiles • Hongos (cocidos) • Papas • Calabazas • Espinacas (cocidas) • Guisantes, lentejas, frijoles • Batatas o camotes, ñames • Tomates / jugo de tomate / salsa de tomate • Jugo de verduras

Establecer metas diarias para las proteínas de alta calidad

Se debe tratar de elegir carnes magras o bajas en grasa que también sean bajas en fósforo, como pollo, pescado o carne asada (roast beef). Si el paciente es vegetariano, debe preguntar cuáles son las otras formas de obtener proteínas y debe consultar con el dietista sobre las proteínas que consume.

Una porción normal de carne cocida es de 3 onzas, o aproximadamente del tamaño de la palma de la mano o de una baraja de cartas.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

La leche baja en grasa es una buena fuente de proteína. Sin embargo, la leche tiene un alto contenido de fósforo y potasio y también aumenta la ingesta de líquidos. El paciente debe consultar con el dietista para determinar si la leche puede incluirse en su plan de alimentación.

Si la leche está incluida en el plan de alimentación, se pueden beber _____ vaso(s) de leche por día.

Establecer límites diarios para el fósforo

Cuando un paciente tiene una enfermedad renal, el fósforo puede acumularse en su sangre, y demasiado fósforo puede debilitar los huesos. Los alimentos empacados pueden tener fósforo agregado. Hay que buscar la palabra fósforo o palabras con “fos” en las etiquetas de los alimentos, como “piro**fos**fato”, y elegir alimentos diferentes cuando la lista de ingredientes tenga palabras con “fos” (“phos” en las etiquetas en inglés). El dietista puede ayudarle al paciente a encontrar maneras de obtener la proteína que necesita sin consumir demasiado fósforo.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

Puede comer _____ porción/porciones de _____.

Alimentos con contenido <i>más bajo</i> de fósforo	Alimentos con contenido <i>más alto</i> de fósforo
<ul style="list-style-type: none"> • Pan, pasta, arroz • Cereal de maíz y cereal de arroz • Frutas y verduras frescas • Té helado hecho en casa • Refrescos gaseosos de color claro • Leche de arroz (no enriquecida) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles, lentejas • Cereales de salvado • Refrescos de cola • Productos lácteos • Carnes, aves, pescados • Nueces • Algunos té helados embotellados

Establecer límites diarios para el sodio

Para limitar el sodio se debe comprar alimentos frescos con más frecuencia; cocinar en casa; usar especias, hierbas y condimentos sin sal en lugar de sal y enjuagar los alimentos enlatados para eliminar la sal. El dietista puede ayudar al paciente a encontrar especias y alimentos bajos en sodio que le puedan gustar. Se puede usar la siguiente lista:

En lugar de _____, puede usar esta especia _____.

En lugar de _____, puede usar esta especia _____.

En lugar de _____, puede usar esta especia _____.

En lugar de _____, puede comer _____.

En lugar de _____, puede comer _____.

Alimentos con contenido <i>más bajo</i> de sodio	Alimentos con contenido <i>más alto</i> de sodio
<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz reventadas por aire • Cereal cocido sin sal agregada • Carnes, aves y mariscos frescos • Frutas y verduras frescas o congeladas • Cenas congeladas con bajo o reducido contenido de sodio, mantequilla de maní, aderezos para ensaladas • Queso bajo en grasa y bajo en sodio • Arroz, macarrones o fideos • Nueces sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino, carne en conserva, jamón, salchichas, embutidos, chorizos • Cubos o polvos para caldo, sopas enlatadas, sopas instantáneas y paquetes de fideos ramen • Mezclas preparadas empaquetadas, como mezcla para comidas de hamburguesas y mezcla para panqueques • Verduras enlatadas y en conserva, jugo de verduras • Frijoles, pollo, pescado y carne enlatados • Productos de tomate enlatados, incluso jugo • Queso tipo requesón • Comidas congeladas • Verduras congeladas con salsa • Aceitunas, pepinos encurtidos, encurtido de pepinillos • Rosquillas (pretzels), tostaditas (chips), galletas saladas, nueces saladas • Comidas y acompañamientos empaquetados listos para comer • Aderezos para ensaladas, salsas embotelladas, marinadas o adobos

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Sal y condimentos con sal, como la sal de ajo• Mezclas de condimentos y paquetes de salsa• Algunos cereales listos para comer, productos horneados, panes• Salsa de soja |
|--|---|

Establecer metas para las calorías

Las necesidades calóricas de cada persona son diferentes. Es posible que una persona deba reducir las calorías si tiene sobrepeso o encontrar formas de agregar calorías a su dieta si está adelgazando sin intentarlo. La persona debe consultar con el dietista acerca de cuántas calorías son adecuadas para ella.

Debe consumir ____ calorías por día.