Consorci Sanitari
Alt Penedès-Garraf

Guía de nutrición para el paciente en hemodiálisis

ID 3398, mayo 2021

Guía de nutrición para el paciente en hemodiálisis

Esta guía incluye recomendaciones generales para pacientes con enfermedad renal crónica (ERC) en diálisis.

En algunos casos, su médico o equipo de enfermería pueden darle unas indicaciones diferentes a las que se dan en esta guía. Esto dependerá de su analítica y la valoración médica que se haga de ella. Dichas indicaciones son personalizadas y no se pueden recomendar a otros pacientes, ya que son individuales.

ÍNDICE

1. **Introducción**.....5
2. **Pirámide nutricional en la Enfermedad Renal Crónica**.....7
3. **¿Qué es importante en la dieta de la ERC?**.....9
   - El consumo de proteínas.....10
   - El potasio.....11
   - El fósforo y el calcio.....12
   - El sodio.....13
4. **Método de preparación e información de los diferentes grupos de alimentos**.....14
   - Carne.....15
   - Pescado.....16
   - Huevos.....17
   - Verduras y hortalizas.....18
   - Legumbres.....19
   - Frutas.....20
   - Cereales.....21
   - Lácteos.....22
   - Sal.....23
   - Bebidas y refrescos.....24
   - Chocolate y frutos secos.....25
5. **Anexo sobre alimentos**.....26
6. **Más información**.....28

“Para poder llevar a cabo las actividades de nuestro día a día, y mantener un buen estado de salud, es necesaria una buena alimentación. Nuestra dieta ha de ser equilibrada y variada, pero siempre adaptada a las necesidades de cada uno.”

En la Enfermedad Renal Crónica (ERC) esto es muy importante. Lo que pretendemos con esta guía es ayudaros a **conseguir un estado nutricional óptimo**, sin que aparezca la temible desnutrición.

De ahí la importancia que tienen las proteínas en vuestra dieta. Tienen que ser la base de vuestra alimentación.

También es muy importante tener en cuenta el control del consumo de potasio (K), fósforo (P), sal y líquidos, y el cumplimiento de toda la medicación que se prescribe, incluidos los quelantes del fósforo.

Aprende a cuidarte comiendo bien en diálisis!

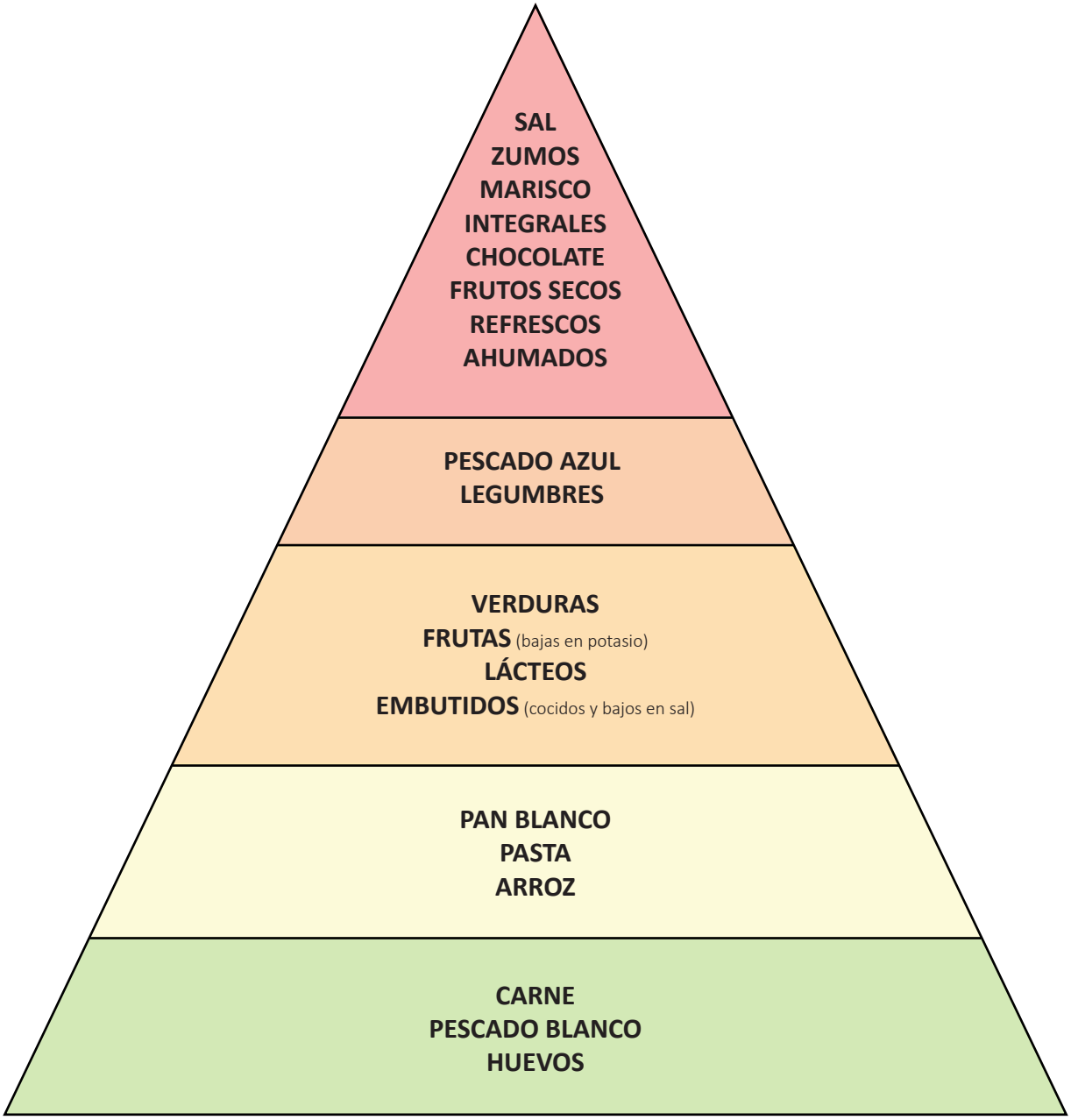
Ejercicio y proteínas

- Alimentos ricos en proteínas (carne, pescado y huevos)
- Aceite virgen extra (no refinados)

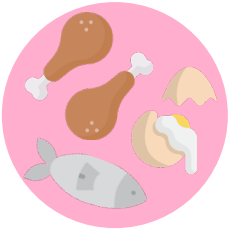
Potasio y fósforo

- No utilizar la sal, utilizar especias — menos sal = corazón fuerte
- Evitar integrales
- Muy perjudiciales aditivos con fosfatos: refrescos, embutidos, bollería, alimentos procesados (preparados),...
- No consumir frutos secos
- Vigilar las frutas y verduras frescas por su contenido en potasio

PIRÁMIDE NUTRICIONAL EN LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA


SAL
ZUMOS
MARISCO
INTEGRALES
CHOCOLATE
FRUTOS SECOS
REFRESCOS
AHUMADOS
PESCADO AZUL
LEGUMBRES
VERDURAS
FRUTAS (bajas en potasio)
LÁCTEOS
EMBUTIDOS (cocidos y bajos en sal)
PAN BLANCO
PASTA
ARROZ
CARNE
PESCADO BLANCO
HUEVOS

¿QUÉ ES IMPORTANTE EN LA DIETA DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?



EL CONSUMO DE PROTEÍNAS

La **proteína** tiene que ser siempre el plato principal, ya que aportará gran energía y múltiples beneficios.

El consumo de proteínas...

- Aporta energía
- Evita infecciones y enfermedades
- Regula el calor corporal
- Se encarga de renovar y reparar los tejidos
- Ayuda al sistema inmunológico
- Aumenta la masa y la fuerza de los músculos

¡NO CONTROLAR EL CONSUMO DE POTASIO, FÓSFORO Y CALCIO PUEDE SER MUY PELIGROSO!

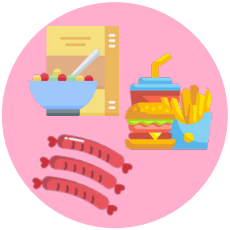
EL POTASIO

El potasio (K) en exceso produce...

- Hormigueos
- Calambres
- Debilidad muscular
- Arritmias
- Parada cardíaca

¡MUY IMPORTANTE!

Se tienen que conocer los alimentos que tienen gran cantidad de potasio, fósforo y calcio y **EVITARLOS** siempre que nos sea posible.



EL FÓSFORO Y EL CALCIO

El fósforo (P) y el calcio (Ca) en exceso producen...

- Ojos rojos
- Calcificación de las arterias
- Picores
- Calcificación y dolor en las articulaciones
- Calcificación en el corazón
- Calcificación en los pulmones

¡MUY IMPORTANTE!

Cumplir correctamente con el tratamiento de los **QUELANTES DEL FÓSFORO** (Renagel®, Renvela®, Fosrenol®, Royen®, Mastical®, Osvaren®, Caosina®...), ya que con la dieta es muy difícil de controlar.

Se tienen que tomar siempre en medio de las comidas.

EL SODIO

El sodio (NA) en exceso produce...

- Retención de líquidos
- Hipertensión
- Osteoporosis
- Sed
- Favorece el sobrepeso y la obesidad
- Favorece algunos tipos de tumores (estómago)
- Riesgo de enfermedades cardiovasculares

¡MUY IMPORTANTE!

La sal ya está presente en los alimentos.

Si queremos dar sabor a las comidas, podemos hacerlo con **ESPECIAS**.

MÉTODO DE PREPARACIÓN E INFORMACIÓN DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS

CARNE

La carne tiene que ser uno de los **alimentos principales** en vuestra alimentación por su alto contenido en proteínas. Se recomienda **cocinada a la plancha, al horno y hervida,** desechando siempre el agua que desprende, ya que ahí es donde se presenta la mayor concentración de potasio.

La **carne blanca** se puede ingerir **3-4 veces** por semana. La **carne roja solo 1** por semana.

Las **vísceras no están recomendadas** por su alto contenido en potasio, y los embutidos contienen mucha sal y grasa. Los más recomendables son los de carne magra (pechuga de pavo, jamón de york, lombo embuchado, jamón serrano e ibérico).

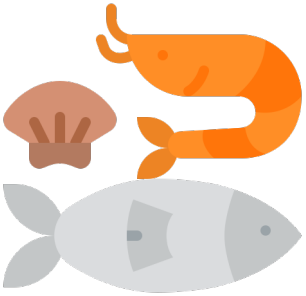
	CARNE ROJA Y BLANCA	VÍSCERAS	EMBUTIDOS
✓	Horno Plancha Hervida	-	Fiambres de carnes magras: pavo, jamón york, lomo embuchado, jamón serrano, jamón ibérico...
✗	Fritos Al vapor Microondas	Hígado, corazón, riñón, sesos, callos, criadillas,...	Curados con aditivos y fiambres grasos: chorizo, longaniza, fuet, chopped,...

¡Evitar las salsas y desechar el agua que se desprende al cocinar!

PESCADO

Pescado blanco: se aconseja hasta 4 veces por semana.

- Merluza, rape, mero, perca, pescadilla, rodaballo, maira, calamares, sepia, anguila.



Pescado azul: se aconseja 1 vez a la semana.

- Trucha, sardina, boquerón, atún, bonito, salmón fresco, besugo.

	PESCADO BLANCO	PESCADO AZUL	AHUMADOS, MARISCOS, CONSERVAS
✓	Horno Plancha Hervido	Horno Plancha Hervido	-
✗	Fritos Al vapor Microondas	Fritos Al vapor Microondas	No recomendados

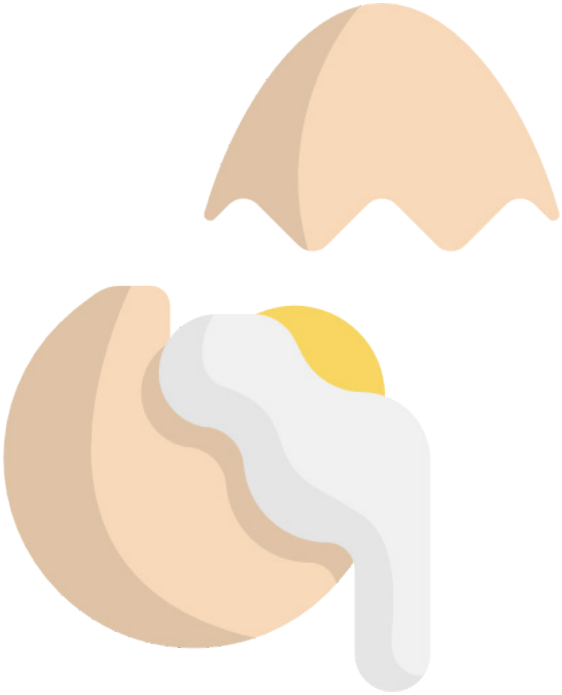
Evitar las salsas.

HUEVOS

Los huevos tienen unas proteínas con alto valor biológico.

Se puede tomar **1 huevo al día**. No hay límite de claras.

Se pueden tomar pasados por agua, en tortilla, duros, en un revuelto...o incluso en postres como el flan o el merengue (mientras el colesterol y la glucosa estén correctos).



VERDURAS Y HORTALIZAS

Las verduras contienen **mucha cantidad de potasio**. Por eso, es muy importante reducirlo al máximo.

Según sean frescas, en bote o congeladas, las cocinaremos siguiendo el siguiente esquema:

- **Frescas**

Pelar, cortar y en remojo 3- 4 horas → Cambio agua → En remojo 3- 4 horas → Hervir 5 minutos → Cambio agua → Terminar de hervir → COCINAR AL GUSTO Y CONSUMIR

- **De bote**

Aclarar → Hervir → COCINAR AL GUSTO Y CONSUMIR

- **Congeladas**

Descongelar a temperatura ambiente → Escurrir → Hervir → COCINAR AL GUSTO Y CONSUMIR

!

La **patata** contiene mucho potasio y su concentración es más alta en la piel y en la primera capa cercana a la piel. Por ello, además de realizarle el remojo y la doble cocción, se recomienda pelarla de manera más gruesa.

IMPORTANTE: ¡NO SALTARSE NINGÚN PASO!

LEGUMBRES

Se recomienda consumir **un plato pequeño a la semana**, siempre realizando la preparación previa.

Son preferibles las legumbres de bote a las naturales. Las más indicadas son lentejas, seguidas de los garbanzos y en último lugar las judías blancas.

- **Naturales**

Remojo de 6 horas → Cambio agua → Remojo de 6 horas → Hervir 5 minutos → Cambio agua → Acabar de hervir → COCINAR AL GUSTO Y CONSUMIR

- **De bote**

Aclarar → Hervir 5 minutos → COCINAR AL GUSTO Y CONSUMIR

Evitar soja y derivados por el alto contenido en potasio.

FRUTAS

Hasta **dos piezas de fruta al día**, una en forma de fruta fresca y la otra en compota, almíbar o conservadas al natural o cocinada a la plancha o al horno.

- **Fruta fresca**, con menor cantidad de potasio (1 pieza al día).
- **Fruta manipulada** (1 pieza al día).
    - En conserva, al natural o en almíbar (desechando el líquido)
    - Cocinada al horno o a la plancha

- **Zumos naturales o de bote** (tienen alto contenido en potasio).

El líquido se tiene que desechar siempre por su alto contenido en potasio.

CEREALES

- El pan tiene que ser **siempre blanco** y, a poder ser, **sin sal**.
- Los alimentos integrales se deben evitar por su alto contenido en fósforo y potasio.
- Si se consume **bollería**, es preferible que sea casera para evitar el fósforo de los aditivos.
- Los cereales del desayuno tienen que tener **base de trigo o arroz**, y evitar los cereales con chocolate.
- Es mejor opción tomar tostadas o pan blanco que cereales en el desayuno.

LÁCTEOS

- Se tiene que **moderar el consumo de lácteos** por su alto contenido en fósforo, potasio y sodio.

- La leche más adecuada es la de **vaca semidesnatada**.

- Los quesos frescos tienen mayor cantidad de fósforo y sodio.

- Los quesos más recomendables, aunque en poca cantidad, son los de **cabra**, el **brie** y el **manchego semi**.

- Los yogures líquidos de sabores tienen menos fósforo, aunque hay que controlarlos para no aumentar el aporte de líquidos.

- Las natas de cocinar y montar tienen un aporte bajo de fósforo, sodio y potasio, pero un alto contenido en grasas.

SAL

La sal ya está presente en todos los alimentos, por lo que al añadirla se consigue tener más sed.

Si queremos aderezar los alimentos para que sean más sabrosos, podemos hacerlo con **ESPECIAS**, como las siguientes:

- Ajo
- Pimienta
- Orégano
- Cayena
- Clavo
- Comino
- Canela
- Romero
- Tomillo
- Jengibre
- Pimentón
- Eneldo
- Curry
- Albahaca
- Colorante
- Laurel

No utilizar sustitutos de la sal, como la sal baja en sodio, ya que contienen mucho potasio.

BEBIDAS Y REFRESCOS

La **cantidad de líquido** a consumir recomendada al día en una persona con ERC es la suma de:

Cantidad de orina en un día (diuresis residual) + 500 ml

Incluye: agua, leche, café, infusiones, el agua propia de los alimentos...

- No se recomiendan los refrescos con gas, los vinos espumosos y el cava.
- El café soluble puede contener elevadas cantidades de fósforo y aditivos.
- El agua con gas contiene elevadas cantidades de sodio.

CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS

Se tendrían que **ELIMINAR DE LA DIETA** por su alto contenido en potasio.

También se tendrían que eliminar de la dieta los alimentos que se elaboran a partir de ellos, como:

- Turrón
- Mazapán
- Panellets
- Horchata
- Bombones
- Chocolate a la taza...

ANEXO
SOBRE ALIMENTOS

Siempre que se ingieren alimentos con un alto contenido en sodio, fósforo o potasio, intentaremos sustituirlo por otro de bajo contenido para compensarlo.

Cuando vamos a hacer la compra, podemos mirar en la lista de ingredientes los aditivos que llevan los alimentos.

En esta tabla podéis encontrar todos los que **contienen fósforo**, es decir, los que hay que evitar:

E338	**Ácido fosfórico**
E339	**Fosfatos de sodio**
E340	**Fosfatso de potasio**
E341	**Fosfatos de calcio**
E343	**Fosfatos de magnesio**
E450	**Difosfatos**
E451	**Trifosfatos**
E452	**Polifosfatos**

El mejor aliño y complemento para cocinar es el **ACEITE DE OLIVA**, a poder ser virgen extra.

MÁS INFORMACIÓN

Si necesitas más información, no dudes en preguntar al personal de la Unidad. ¡Estará encantado de proporcionártela!

También puedes accedir a a:

www.nefralia.es

Descargarte la App para móvil Pukono®

VIDA SALUDABLE
EJERCICIO
ACTITUD POSITIVA
COME SALUDABLE
SÉ FELIZ
MANTENTE FUERTE
DIVIÉRTETE
CUIDA TU CUERPO
QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDO RENDIRSE
DESCANSA
RÍETE
DISFRUTA
MÍMATE

Toda la información ha sido creada por:

- Susana Castillo López, DUE
- Sandra Delgado Martín, DUE
- Noelia Girona Pato, DUE
- Carolina Lozano Pérez, DUE
- Marta Vargas Martínez, TCAE
- Mercè Miret Torrens, TCAE

Guía de nutrición para el paciente en hemodiálisis

Hospital Sant Antoni Abat
Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf
Carrer Sant Josep, 21-23
08800 Vilanova i la Geltrú

Tel. 93 893 16 16
Fax. 93 814 00 42

info@csapg.cat
www.csapg.cat

Consorci Sanitari
Alt Penedès-Garraf