



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “en la enfermedad renal crónica avanzada (ERCA). Estadios 4,5 (prediálisis)/(filtrado glomerular: < 30 mL/minuto)”

### INTRODUCCIÓN

Los riñones son los órganos encargados de filtrar y limpiar la sangre y eliminar las sustancias que el organismo no necesita. Mantienen el equilibrio de diferentes sustancias como los minerales (sodio, potasio, calcio y fósforo). Contribuyen de manera decisiva a controlar el balance de líquidos y la presión arterial mediante la eliminación de sodio (sal) y agua.

La enfermedad renal crónica se caracteriza por una pérdida progresiva de las funciones que desempeñan los riñones con acumulación de determinadas sustancias tóxicas en el organismo (urea, creatinina, fósforo, potasio, etc.).

Si usted ha sido recientemente diagnosticado de enfermedad renal crónica estadio 4 ó 5 (filtrado glomerular menor de 30 mL/min.), significa que sus riñones depuran alrededor del 30%. Debe prestar especial atención a algunos aspectos de su alimentación que pueden acelerar la progresión de la enfermedad y favorecer la entrada en diálisis.

### OBJETIVOS

- Conseguir que realice una alimentación variada y adaptada.
- Retrasar la progresión de la enfermedad y la entrada en diálisis.
- Mejorar su calidad de vida, proponiéndole alternativas prácticas en su alimentación.

### RECOMENDACIONES GENERALES

Las recomendaciones nutricionales en enfermedad renal crónica avanzada estadio 4,5 (prediálisis) están orientadas a garantizar una **alimentación libremente planificada**. Los aspectos de su alimentación considerados importantes son:

#### 1. Alimentación con una cantidad de calorías suficientes para evitar la desnutrición y la obesidad.

- Realice 3 comidas principales (desayuno, comida, cena) y 2-3 tentempiés (media mañana, merienda y antes de dormir).
- Es recomendable que controle su peso corporal. Si usted tiene pérdida de peso progresiva e involuntaria, es indicativa de que no está aportando las calorías suficientes en su alimentación.
- En ocasiones, su médico le puede prescribir suplementos nutricionales. Debe saber que estos preparados en forma líquida o en polvo, no sustituyen ninguna comida sino que la complementan. Consúmalos despacio y fuera de las para tolerarlos bien y evitar perder el apetito en las comidas principales.

#### 2. Control de los alimentos ricos en proteínas y fósforo (carnes, pescados, huevos y lácteos)

- Las proteínas son nutrientes esenciales para nuestro organismo. Se encuentran principalmente en carnes, pescados, lácteos y huevos. En el transcurso de la enfermedad renal crónica, el consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas favorece la acumulación de sustancias tóxicas y la rápida progresión de la enfermedad. El aporte de calorías y proteínas que le corresponde se calcula según el peso corporal (en ausencia de desnutrición, obesidad o edemas). Las necesidades de energía se estiman entre 30-35 kcal/kg peso/día. El aporte de proteínas debe proporcionar alrededor de 0,75-0,8 g/kg peso/día.
- A modo de ejemplo, incluimos con carácter orientativo el aporte de calorías y proteínas según el peso corporal. Su equipo sanitario le indicará considerando otros factores, como la edad o la actividad física que realice, las cantidades más adecuadas.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “en la enfermedad renal crónica avanzada (ERCA). Estadios 4,5 (prediálisis)/(filtrado glomerular: < 30 mL/minuto)”

Peso (kg)*	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Cantidad de alimento proteico orientativa/día
60	1800 - 2100	45 - 50	<u>100 g de carne o 125 g de pescado y ½ vaso de leche (100 mL: ½ vaso) o 1 yogur</u>
70	2100 - 2450	50 - 55	<u>100 g de carne o 125 g de pescado y 1 vaso de leche (200 mL) o 2 yogures</u>
80	2400 - 2800	60 - 65	<u>125 g de carne o 150 g de pescado y 1 vaso de leche (200 mL) o 2 yogures</u>

\* peso en kilogramos ajustado (libre de edemas), normopeso. Ajustaremos según su peso corporal, si desnutrición, sobrepeso u obesidad.

- Control de potasio (frutas, patatas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos).** A medida que el riñón va disminuyendo su función, hace que el potasio se acumule en la sangre y puede provocar alteraciones. Es recomendable controlar su consumo, utilizando técnicas culinarias como el remojo previo y/o la doble cocción (véase recomendaciones específicas de control de potasio).
- Control del consumo de sal y grasas** con especial relevancia en el control de la tensión arterial y en las enfermedades del corazón.
- Control de glucosa** en pacientes diabéticos.
- Camine diariamente** en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además si es posible, realice ejercicio físico 30-45 min., 3 días/semana de forma regular (caminar, montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectiva, etc.).
- Evite la automedicación**, productos de herboristería o hierbas naturales. Pueden favorecer la progresión de su enfermedad aunque se consideren “naturales”.
- Evite hábitos poco saludables:** consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

### CONTROL DE PROTEÍNAS Y FÓSFORO

Los alimentos destacados con el símbolo



proporcionan un alto contenido en fósforo (lácteos, carnes, pescados, huevos).


- **Los lácteos y derivados** (leche, yogur, queso) son alimentos esenciales que proporcionan un alto aporte de proteínas y fósforo. Se recomienda 1 ración de lácteos al día (1 vaso de leche o 2 yogures o 30-50 g de queso). Evite tomar leche desnatada, leches enriquecidas en vitaminas y/o minerales, leche en polvo, queso de Burgos o quesos muy grasos. No están recomendados los lácteos que ayudan a reducir el colesterol (véase tabla de alimentos recomendados/desaconsejados).
- **Carnes, pescados y huevos.** Consuma la cantidad recomendada por su nefrólogo. La **carne** más recomendada es la baja en grasa: aves sin piel (pollo o pavo), carnes magras (lomo o solomillo de buey, ternera o cerdo), jamón de york o pechuga de pollo o pavo sin sal, o jamón serrano eliminando la grasa y desalándolo mediante su remojo en leche.
- Evite embutidos, tocino, panceta y alimentos de casquería (hígado, callos, riñones, etc.). Estas indicaciones le ayudan a controlar el colesterol y prevenir las enfermedades del corazón.
- **Pescados.** Consuma cualquier tipo de pescado en las cantidades indicadas. Se recomienda consumir 1 vez por semana pescado azul y excepcionalmente, mariscos y conservas de pescado por su alto contenido en sal.
- **Huevos.** Puede consumirlos 2 veces por semana (1 unidad) en sustitución de la ración de carne o pescado. Puede prepararlos, fritos, cocidos. Las tortillas puede elaborarlas utilizando 2 claras y 1 yema.
- **Legumbres.** Consúmalas 2 veces por semana como plato único, acompañadas de arroz o patatas y un plato de verdura o ensalada. Evite consumir en la misma comida carne o pescado.
- **Frutos secos y productos integrales.** Evite el consumo de frutos secos y productos integrales por su alto contenido en fósforo y potasio.
- No debe olvidar tomar los **medicamentos para controlar el fósforo.**



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES


### *“en la enfermedad renal crónica avanzada (ERCA). Estadios 4,5 (prediálisis)/(filtrado glomerular: < 30 mL/minuto)”*

#### CONTROL DE POTASIO. TÉCNICA PARA DISMINUIR EL CONTENIDO EN POTASIO. “DOBLE COCCIÓN”

Es recomendable que en los alimentos destacados con este símbolo , aplique el remojo y la **técnica de doble cocción para disminuir su contenido** (véase tabla de alimentos recomendados/desaconsejados).


- El potasio se disuelve fácilmente en agua, pudiéndose reducir su contenido en patatas, verduras, hortalizas y legumbres mediante el remojo previo y la doble cocción.
- Las verduras, patatas, hortalizas frescas (troceadas en porciones pequeñas) y las legumbres, colóquelas en remojo durante 12 horas antes de consumirlas y cambie el agua 2-3 veces.
- Cócinelas con abundante agua, y cuando rompa a hervir, tire el primer agua de cocción, cámbiela por un agua nueva, y realice de nuevo la misma operación una vez más. Con esta técnica se consigue reducir el contenido de potasio en los alimentos a la mitad. No aproveche el caldo de cocción para hacer caldos, sopas o salsas.
- Utilice preferentemente verduras congeladas tienen menor contenido en potasio.
- Elija las frutas con menor contenido en potasio (pera, manzana, sandía). También puede consumirlas en almíbar (melocotón, pera, piña), siempre que no tome el almíbar o jugo, que es donde se concentra casi todo el potasio.
- Las frutas con alto contenido en potasio puede consumirlas ocasionalmente en pequeña cantidad, cocidas o asadas.
- Si su médico le ha recomendado que tome bicarbonato, no olvide tomarlo, le ayuda a controlar los niveles de potasio en sangre.

#### CONTROL DE SAL

Los alimentos destacados con el símbolo  proporcionan un alto contenido en sal (véase tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Añadir sal a los alimentos aumenta la tensión arterial y favorece las enfermedades del corazón.

- Evite añadir sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada, sal de régimen, sal de herbolario o cubitos de caldo a los alimentos. Puede utilizar especias y condimentos como sustitutos (vinagre, limón, albahaca, pimienta, nuez moscada, perejil, ajo, cebolla, etc.).
- Evite consumir platos preparados o precocinados, conservas vegetales o de pescados, embutidos, encurtidos (berenjenas en vinagre, cebolletas...), y aperitivos (patatas fritas, pipas, etc.).
- No olvide tomar los medicamentos para controlar la tensión arterial.

#### PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN (RIESGO CARDIOVASCULAR)

Los alimentos destacados con este símbolo  le protegen de las enfermedades del corazón y sus complicaciones (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados).

- Grasas y aceites. El aceite de oliva es la grasa ideal para prevenir las enfermedades del corazón. Es recomendable su utilización en crudo, por ejemplo en ensaladas, así como en la elaboración y preparación de los platos en todos los grupos de edad.
- Evite utilizar para cocinar: mantequilla, margarina, manteca de cerdo o nata líquida. Este tipo de grasas aumentan de forma importante el colesterol. Puede consumirlas en pequeña cantidad para untar en pan, aunque recomendamos como alternativa más saludable el aceite de oliva.
- Consuma sólo ocasionalmente bollería industrial, galletas o pasteles. Sustitúyalos por pan con aceite de oliva o repostería casera. No se recomienda el consumo de alimentos especiales para diabéticos o “sin azúcar”.

#### Alimentos de consumo libre:

- **Cereales y derivados.** El pan, los cereales y la pasta (recomendados) pueden consumirse libremente si no existe contraindicación que los limite (control exhaustivo de fósforo). Si es diabético, debe prestar atención a sus niveles de glucosa y ajustar la dosis de insulina cuando tome estos alimentos. Se recomienda consumir la “pasta al dente” y acompañada de verduras.



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “en la enfermedad renal crónica avanzada (ERCA). Estadios 4,5 (prediálisis)/(filtrado glomerular: < 30 mL/minuto)”

### LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
<b>Lácteos y derivado:</b> 	Leche entera, semidesnatada ♥ Cuajada, flan*, natillas*, yogur natural, sabores, bio, petit suisse. Quesos sin sal, helados de agua*.	 Leche desnatada, enriquecidas, leche en polvo condensada. Batidos de cacao. Yogur líquido para reducir el colesterol Quesos con sal 🧂, Queso de Burgos 💡
<b>Cereales, pan, pasta y derivados</b> 	Pan blanco sin sal, biscotes sin sal, arroz, pastas alimenticias* (espaguetis, fideos, macarrones), tapioca, sémola. Harina de trigo, maíz. Cereales de desayuno azucarados*	Pan blanco con sal, pan integral, pan de molde. 🧂. Arroz integral. Harina integral, muesli, cereales integrales
<b>Azúcares y dulces</b> 	Azúcar*, miel*, mermelada*. Galletas tipo María, bollería casera ♥ Fruta escarchada*, gelatina*	Galletas saladas 🧂 🧂, bollería industrial, tortitas, bizcochos, buñuelos, pastelería, 🧂 Bollería con frutos secos. 💡
<b>Legumbres</b> 	Garbanzos, judías blancas o pintas, lentejas. Consumir como plato único acompañado de un plato de verdura o ensalada. (Aplicar técnica de doble cocción) 🍲	🧂 Legumbres envasadas, platos preparados
<b>Carnes, pescados y huevos</b> 	Pollo sin piel ♥, pavo sin piel ♥, Carnes magras (cerdo, ternera, cordero). Atún, bacalao fresco, berberechos, calamares, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pescadilla, perca, pez espada, rape, rodaballo, salmón, salmonete, trucha Huevo de gallina	Embutidos, tocino, carnes muy grasas o en salmuera, productos de casquería, hamburguesas, salchichas, patés. 🧂 🧂 Mariscos, pescados salados, ahumados o en conserva, caviar, mojama, bacalao salado. 🧂 🧂
<b>Verduras y hortalizas</b> 	🍲 Verduras (frescas o congeladas aplicando la técnica de remojo y doble cocción). <b>Verduras con menor contenido en potasio:</b> Apio, calabacín, calabaza, coliflor, espárragos, judías verdes, lechuga. Verduras congeladas.	<b>Verduras con alto contenido en potasio:</b> Espinacas, champiñón, brécol, col de Bruselas, endibia, remolacha, setas. Verduras envasadas 🧂 Gazpacho. Caldos de verdura envasados. 🍲 Encurtidos: berenjenas, pepinillos, cebolletas 🧂
<b>Frutas y zumos</b> 	Manzana, pera, sandía, mandarina, zumo de manzana, melocotón, piña, frutas en almíbar (no tomar el almíbar).	Albaricoque, carambola, cerezas, higos y brevas, plátano, melón, nectarina, piña natural, uvas Frutos secos naturales, salados 🧂 o fritos 🧂 * Frutas desecadas: dátiles, coco, higos, ciruelas pasas.
<b>Grasas y aceites</b> 	Aceite de oliva ♥, girasol, maíz mayonesa ligera (ocasionalmente).	Manteca de cerdo, mantequilla con sal, margarina con sal, mayonesa. 🧂
<b>Bebidas</b> 	Agua sin gas, café, té, zumos de frutas, bebidas refrescantes (limón, naranja).	Agua con gas 🧂, bebidas de cola, isotónicas, bebidas alcohólicas en exceso.
<b>Miscelánea</b> 	Hierbas aromáticas: ajo, pimienta, nuez moscada, pimentón, cayena, clavo. Vinagre, mostaza.	Sal, sal yodada, sal de régimen, cubitos de caldo 🧂 🧂 Patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, salsas y aderezos comerciales, sopas de sobre. 🧂 🧂 Platos preparados o precocinados 🧂

♥ Los alimentos destacados con el símbolo son recomendados en la prevención de la enfermedad cardiovascular

🧂 🧂 Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de sal. Debe evitar su consumo habitual.

\*Alimentos con alto contenido en azúcar. Control de glucosa en diabéticos. 💡 Alimentos ricos en fósforo.

🍲 Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de potasio. Aplicar remojo y doble cocción para reducir el contenido en potasio y consumir preferentemente las frutas con menos potasio.