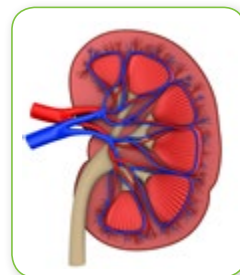


El Plan Renal para Comer

Una de las funciones más importantes de los riñones es eliminar el exceso de líquido y los productos de desecho de la sangre. Cuando los riñones fallan, no pueden filtrar y eliminar todos los productos de desecho de la sangre. La acumulación de líquido y los productos de desecho pueden causar más daño a sus riñones. Gran parte del agua y los productos de desecho provienen de lo que usted come y bebe. Usted puede controlar la cantidad de productos de desecho que se acumulan siguiendo una dieta especial para los riñones. Los siguientes pasos son partes importantes de esta dieta:



PROTEÍNAS — El cuerpo usa las proteínas para desarrollar músculos, huesos y piel, combatir las infecciones y regular las funciones corporales. El requisito de proteínas es mayor cuando se hacen tratamientos de diálisis. Si consume muy pocas proteínas, puede llevarle a perder masa muscular y deteriorar su capacidad de sanación. Las proteínas se encuentran principalmente en productos de origen animal (carne, pollo, pescado, huevos y productos lácteos) y en menor cantidad en productos de origen vegetal (verduras y cereales). Si su médico recomienda restringir las proteínas, es importante que usted elija proteínas de alta calidad provenientes de alimentos de origen animal.

POTASIO — El potasio es un mineral que regula la contracción muscular, sobre todo las contracciones del corazón. Si el potasio es demasiado alto en la sangre, el corazón puede latir de forma irregular y ocasionar un paro cardíaco. Algunas frutas, vegetales, granos secos y sustitutos de sal tienen alto contenido de potasio.

SODIO — El sodio es un mineral que ayuda a equilibrar los niveles de líquido y la presión arterial. Si tiene demasiado sodio en el torrente sanguíneo, se dispara un mecanismo de sed para garantizar mayor ingesta de fluido para diluir el sodio. En la insuficiencia renal, el cuerpo no puede eliminar el exceso de sodio y agua, causando un aumento en el volumen de la sangre, hinchazón o edema. El sodio se encuentra mayormente en la sal de mesa, en alimentos curados y alimentos procesados. Evite agregarle sal a los alimentos al cocinar o en las comidas. Las hierbas y especias agregan sabor sin usar sal.

FÓSFORO — El fósforo es un mineral que ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. Si el fósforo es demasiado alto en la sangre, los niveles de calcio en la sangre disminuyen. En respuesta a esto, su cuerpo retira el calcio de los huesos para mantener suficiente nivel de calcio en la sangre. Esto puede causar huesos frágiles resultando en dolor en los huesos y fracturas. El fósforo se encuentra principalmente en la leche, queso, yogur y algunos productos de origen vegetal. Limite la ingesta de productos lácteos a 8 onzas por día.

QUELANTES DE FOSFATO — Debido a que el fósforo se encuentra en casi todos los alimentos, es difícil restringir su ingesta a niveles bajos. Su médico le puede recetar un medicamento llamado "quelante de fosfato". El quelante de fosfato (como el carbonato de calcio (Tums), Phoslo, Renagel o Renvela, o Fosrenol) se une al fósforo en el estómago y los intestinos, impidiendo que se absorba en la sangre. El quelante debe ser tomado al comienzo de la comida, cada vez que coma. Se debe tomar una dosis más pequeña con los bocadillos.

CALCIO — El calcio es un mineral que funciona con el fósforo para mantener los huesos sanos. Se encuentra principalmente en los productos lácteos. Dado que los productos lácteos están limitados debido a su contenido de fósforo, es probable que deba tomar un suplemento de calcio.

LÍQUIDO — Cuando los riñones no pueden eliminar el exceso de líquido, es necesario limitar la cantidad de líquido que come y bebe. Cuente todo lo que sea líquido a temperatura ambiente como parte de su ingesta de líquido, incluso agua, leche, jugos, café, té, refrescos, bebidas alcohólicas, sopas, jarabes o jugos en frutas enlatadas, gelatina, helados, nieves o yogur congelado.

SUPLEMENTO DE VITAMINAS — Usted debe de tomar vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, piridoxina, cobalamina, ácido pantoténico, biotina, niacina y ácido fólico) junto con vitamina C. Probablemente no necesite tomar minerales y vitaminas solubles en grasa.

Nutriólogo
(dietista): _____
Teléfono: _____
Establecimiento: _____

¿Por dónde comienzo?

El grado hasta el que se puede modificar una dieta debe hacerse a la medida del individuo. El estado de fluidez, la seroalbúmina, el potasio, fósforo, calcio y sodio en sangre son todos usados como escala para determinar cualquier cambio que deba hacerse a su dieta individual. Sin embargo, aquí tiene algunos pasos fáciles que puede tomar para comenzar a comer correctamente.

Controle la ingesta de fluidos

- Beba solamente cuando tenga sed — No lleve consigo una taza o jarra durante todo el día.
- Beba limonada o agua con limón en lugar de agua pura.
- Agregar jugo de limón en lugar de cubos de hielo y use medio limón por charola.
- Chupe un limón o gajos de limón.
- Cepillar los dientes con más frecuencia.
- Enjuagar la boca con enjuague bucal, ¡solo no lo trague!
- Tome sus pastillas con las comidas o con alimentos blandos como puré de manzana o budín.
- Congele agua o jugo de frutas en un molde para hacer hielos; chupe el hielo en lugar de masticarlo (esto hará que sus líquidos "duren más tiempo").
- Chupe caramelo duro sin azúcar o mastique chicle sin azúcar.
- Beba bebidas frías en lugar de calientes.
- Beba pequeñas cantidades de líquido en tazas pequeñas, repartidas durante el día.



Vigile su consumo de sal

- Compre alimentos frescos. Los alimentos empacados o preparados pueden tener mucho sodio. Usted puede controlar la cantidad de sal si compra alimentos frescos.
- Pruebe las versiones bajas en sodio de sus alimentos empacados o su comida congelada favorita.
- Pruebe las hierbas y los condimentos que vienen naturalmente sin sodio para agregar sabor.
- Tenga cuidado con los sustitutos de sal o la sal ligera, muchas veces reemplazan el sodio con potasio.



Vigile su consumo de proteínas

- Trate de consumir 6 a 8 onzas de proteína por día si usted está en diálisis.
- Consuma de 2 a 3 onzas de proteína en cada comida.
- Si usted no está en diálisis, consuma porciones más pequeñas de proteína, pero asegúrese de incluirlas en su dieta.
- El examen de albúmina en suero mide lo bien que usted está comiendo. Su nivel de albúmina debe de ser de entre 3.4 y 5.

Esté atento al contenido de fósforo

- Revise la lista de ingredientes de sus alimentos favoritos para ver si les han agregado fósforo.
- Recuerde, los alimentos altos en fósforo incluyen la carne, el pollo, el pescado, los productos lácteos, los granos enteros, los refrescos de cola y la leche.
- Una buena cantidad de fósforo es de 2.7 a 4.6 g/dL cuando se miden las pruebas.

Elija alimentos que le ayuden a controlar el potasio

- Elija los alimentos recomendados que tienen niveles de potasio bajos a moderados; revise la lista de alimentos en la página tres.
- Vea el tamaño de la porción; el potasio también aumenta cuando aumenta el tamaño de la porción.
- Un buen rango para el potasio en sus pruebas es 3.5 a 5.0 g/dL.

Otras sugerencias:

Cómo reducir el potasio en las papas:

Aunque las papas y el camote (batata) son alimentos básicos en la dieta de muchas personas, por desgracia, también tienen mucho potasio. La buena nueva es que usted puede reducir parte del potasio en las papas para incluirlas en su cena.

Para preparar las papas para que tengan menos potasio:

Método 1:

1. Ralle o rebane las papas muy finas, $\frac{1}{8}$ de pulgada por rebanada.
2. Combine las rebanadas de papa en mucha agua — unas 10 tazas de agua por cada taza de papas.
3. Cocine las papas hasta estén blandas al pincharlas con un tenedor:
 - Cocínelas sobre la estufa durante unos 10 a 12 minutos.
 - Póngalas en el microondas durante 20 a 30 minutos.
 - Cocínelas en una olla de presión durante 7 minutos.
4. Deseche el agua en las que se cocinaron.

Método 2:

1. Ralle o rebane las papas muy finas, $\frac{1}{8}$ de pulgada por rebanada.
2. Mezcle las papas con agua a temperatura ambiente; 2 tazas de agua por cada taza de papas.
3. Deje hervir y después tire el agua.
4. Agregue otras 2 tazas de agua a temperatura ambiente y deje hervir de nuevo.
5. Tire el agua en las que se cocinaron.

Triture las papas, sazone al gusto

Tablas de alimentos:

Las tablas de alimentos en las páginas 4 – 6 enumeran una variedad de alimentos de diferentes grupos de alimentos. Utilice las tablas para seleccionar alimentos que se ajusten a su dieta.

Recursos adicionales:

www.ikidney.com

www.kidney.org Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation en inglés)

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe comer con cuidado Estos alimentos tienen alto contenido de potasio, fósforo o sodio
Leche: Límitelos a 1 taza por día Recuerde medir las cantidades	Leche, crema, leche y crema, leche helada, helado, yogur, leche evaporada, leche dulce condensada, sorbete, leche de arroz (Rice Dream) Limite a 2 cucharadas por día: queso crema y crema acidificada	Suero de leche, leche con chocolate, leche de soya, leche de almendra 
Sustitutos de leche: El tamaño de la porción es ½ taza ____ porciones/día	Postres congelados no lácteo, adornos de postres, crema no láctea	Ninguno
Carne: Límite de 6 a 8 onzas por día, O ____ onzas/día 	Carnes rojas: carne de res, cordero, cerdo y ternera Aves: pollo, pato, pavo, ganso y gallineta Pescado y comida de mar: pescado — fresco o congelado, atún envasado en agua, salmón enlatado sin sal, almejas, ostras, cangrejo, langosta y camarones Otros: animal de caza, huevos y queso cottage bajo en sodio	Tocino, embutidos, salchichas, carnes frías y vísceras Atún, salmón enlatado con sal y sardinas Granos secos: negros, pintos, rojos, frijol blanco y habas. Nueces, cremas de nueces y de cacahuete Queso (limite 3 veces a semana)
Almidones: El tamaño de la porción incluye: 1 rebanada de pan, 1 muffin pequeño o tortilla, 4 a 6 galletas saladas, 10 papas fritas o pretzels, o ½ taza de arroz, pasta o cereal Elija de 6 a 11 porciones por día O ____ porciones/día	Panes y Cereales: bagel, pan: francés, italiano, agrio, blanco, para hamburguesa o hot dog, panecillos, muffin inglés, muffin, panqueques, waffles, pan de pita, tortillas, cereal caliente o frío (sin salvado), harina de maíz, pasta, arroz Galletas y bocadillos: : galletas de mantequilla, galletas graham, galletas bajas en sal, palomitas de maíz sin sal (1 y ½ tazas), pretzels sin sal, totopos sin sal Postres: pasteles, donas, tartas de frutas (manzana, moras, cereza, durazno), galletas dulces, pan dulce, gelatina con azúcar, barquillo de vainilla	Panes y cereales: Pan: de centeno, negro, integral y de avena Muffins de salvado, cereales de salvado, cereales integrales, Grape-Nuts, cereales o barras de granola. Pastas integrales Galletas y bocadillos: galletas integrales, galletas saladas 

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe comer con cuidado Estos alimentos tienen alto contenido de potasio, fósforo o sodio
Verduras: El tamaño de la porción es ½ taza. Elija de 3 a 4 porciones por día O ____ porciones/ día 	Deben ser enlatados y preparados sin sal Bajo contenido de potasio (≤ 150 mg): brotes de alfalfa, tallos de bambú (enlatado) ejotes o frijolillos, brotes de soya, pepinos, cualquier tipo de lechuga, pimientos verdes o dulces, nabos, castañas de agua (enlatado), berros Contenido medio de potasio (150–200 mg): espárragos, brócoli — crudos, repollo (cocidos), zanahorias — cocidos, coliflor, apio, col rizada — elote (½ mazorca), berenjenas, col rizada, papa lixiviada, champiñones — enlatado, hojas de mostaza, cebolla, peas — chícharos, guisantes de nieve, calabaza amarilla: calabacín, calabaza amarilla de cuello retorcido, hojas de nabo	Alto contenido de potasio (200–400 mg): alcachofa, , betabel, coles de Bruselas, zanahorias — crudos, apio — fresco cocinado, acelga — crudos, chile picante, colirrábano, champiñones — cocidos, gombo, chirivía, papas — hervido o puré, calabaza, nabos, espinaca cocidos, jitomate — fresco, jugo, salsa, jugo de vegetales como el V-8 Muy alto contenido de potasio (≥ 400): aguacate, tallos de bambú — fresco cocinado, hojas de remolacha, col china — cocidos, acelga — cocidos, papas — ralladas o horneado, papas fritas, camote, pasta de tomate, calabaza: de invierno, de bellota, del plátano, mantequilla de nuez
Frutas: El tamaño de la porción es ½ taza de enlatado o jugo, o 1 pieza mediana Elija 2 o 3 porciones por día O ____ porciones/ día 	Bajo contenido de potasio (< 150 mg): Puré de manzana, moras azules, arándanos (1 taza), cóctel de frutas, jugo de uva, limón, jugo de limón, néctar de papaya, néctar de pera, peras — enlatadas, ciruela (1), frambuesas — congeladas Contenido medio de potasio (150–200 mg): manzanas, jugo de manzana, néctar de chabacanos, moras negras, cerezas, higos — enlatados, tropical cóctel de frutas tropicales, grosellas, toronja (pomelo) (½), uvas (15), mango, melocotones — enlatados, pera — fresca, piña — enlatadas o frescas, jugo de piña, uvas pasas (2 cucharadas), frambuesas — crudas, fresas, mandarina, sandía	Alto contenido de potasio (200–350 mg): chabacanos (3) — chabacanos secos o enlatados (5), melón (1/8), dátiles (¼ taza), higos — secos (2), kiwi (½ medio tamaño), nectarina, jugo de naranja, naranja, melocotón — fresa Potasio muy alto (> 600 mg): plátano, melón dulce (1/8 de tamaño pequeño), papaya, jugo de ciruelas, ciruelas pasas — secas o enlatadas (5)

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe comer con cuidado Estos alimentos tienen alto contenido de potasio, fósforo o sodio
Otros alimentos: 	Condimentos: edulcorantes artificiales, pimienta de Jamaica, anís, albahaca, laurel, alcaravea, cardamomo, polvo de chile, canela, clavo, cilantro, comino, eneldo, ajo, mejorana, nuez moscada, orégano, paprika, perejil, amapola, romero, salvia, ajedrea, estragón, tomillo, cúrcuma, Mrs. Dash, etc. Grasas: mantequilla/margarina, aceite, mayonesa, aderezo de ensalada tipo mayonesa, o grasa vegetal Alimentos de altas calorías: (no para diabéticos) mentas de mantequilla, palomitas con caramelo, caramelos blandos, enrollados, bocadillos de fruta, gomitas, caramelos duros, miel, conservas, jaleas, mermelada, caramelos blandos de colores, Salvavidas, malvaviscos, azúcar o jarabe	Condimentos: Accent, ablandador de carne, salsa BBQ, caldos, catsup, salsa chile, pepinillos, rábano picante, MSG, mostaza, relish, Sales de mesa, Sales: de cebolla, de apio, de ajo, salsas de soya, salsa para carne, salsa para tacos, salsa Teriyaki sauce, salsa Inglesa (Todos los ablandadores de carnes, salsas en botella, pepinillos o saborizantes salados)
Bebidas: Limite la cantidad en base a las recomendaciones de fluidos 	Bebidas gaseosas (excepto la cola), agua, hielo, Kool-aid, limonada, agua mineral, Tang, o cualquier bebida con sabor a fruta	Café, té, bebidas gaseosas tipo cola, bebidas deportivas (Gatorade), caldo, consomé, y chocolate caliente

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.