

INFORMACIÓN AL PACIENTE- ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA I- II.

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque en esta fase de la enfermedad le ayudarán a disminuir el riesgo de sufrir un daño renal mayor. Además, le ayudarán a reducir su peso corporal y a controlar sus valores de tensión arterial, colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales, lácteos (leche, yogur y queso) bajos en grasa, carnes magras, pescados y huevos, y use aceite de oliva como grasa principal, mejor si es virgen extra.
- Ajuste la cantidad de alimentos ricos en proteínas como la carne, pescado, huevos, leche, yogur y queso, a las recomendadas en la tabla.
- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, salsas, precocinados, galletas, mantequilla, manteca, bollería, comida rápida o refrescos.
- Beba agua durante las comidas y entre horas cuando tenga sed.
- Evite los refrescos, zumos en general, agua con gas (es rica en sodio/sal) y las bebidas con alcohol.
- Planifique sus comidas en la medida de lo posible e intente mantener horarios regulares de comidas.
- Si toma sal baja en sodio y rica en potasio, consulte con su equipo de atención primaria, por si estuviera contraindicada.

Aspectos culinarios y de compra

- Cocine de manera sencilla y con alimentos frescos de temporada
- Utilice técnicas que mantengan mejor el sabor de los alimentos tales como al vapor, salteado, microondas o papillote, y evite las frituras.
- Prepare su propia comida siempre que pueda, y a medida que se acostumbre, cocine con menos sal y elimine el salero de la mesa.
- Limite el consumo de alimentos envasados, procesados y/o precocinados y lea las etiquetas, eligiendo los que menos sal tengan.
- La poca sal que utilice, se recomienda que sea sal yodada, a no ser que su médico le haya indicado lo contrario.
- Lea las etiquetas y no consuma alimentos procesados con aditivos de fósforo: E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452, E322 (lecitina), E442, E541 y del E626 al E635. Elija los que pongan "Sin Fosfatos" y en todo caso modere su consumo.
- Enjuague bien conservas de verduras y legumbres antes de cocinarlas o consumirlas.
- Use especias y hierbas aromáticas para condimentar los alimentos, por ejemplo albahaca, orégano, ajo, comino, etc. Vaya probando distintas combinaciones para encontrar las que más le gusten. Además puede recurrir al limón, vinagre, ajo y vino para cocinar y marinar, y a aromatizar el aceite de oliva con laurel, tomillo, ajo, pimienta, ...
- Compre siempre que pueda alimentos de proximidad, frescos y de temporada.

Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Muy ocasional
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana ½ bol cereales	3 a 4 veces/día	Arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno, blanco o integral sin sal. Patatas	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco con sal.	Pan de molde o envasado. Masa de pizza, hojaldre precocinados.
Lácteos y alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Desnatados o semidesnatados. Leche, yogur y quesos frescos sin sal. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio	Leche y yogur enteros y quesos frescos con sal.	Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos. Bebidas vegetales con azúcar añadido
Verduras	1 plato lleno (cantidad 150 a 200 g)	al menos 2 veces /día	Todas las frescas, congeladas o conservas sin sal o bajas en sal.	Verduras en conservas con sal.	Encurtidos
Frutas	1 pieza mediana (cantidad: 150 a 200g)	al menos 3 piezas/día	Todas las frescas y desecadas sin sal.	En zumos.	En almíbar y néctares.
Legumbres	1 plato cocido (cantidad: 60 a 120 g)	3 a 4 veces/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.	En conserva sin enjuagar.	Precocinadas con embutidos y ricas en sal.
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día de 3 a 7 veces/semana	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza,		Con sal, fritos, con azúcar o miel
Carnes	1 filete mediano (100-125g)	3-4 veces/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Carne de cerdo magra (lomo solomillo)	Cerdo, vacuno y cordero muy magros eliminando toda la grasa visible.	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos frescos, cocidos y curados, con o sin fosfatos.
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160g)	3-4 veces/semana De las cuales azul: 1 a 2 veces/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas bajas en sal o sin sal.	Pescado y marisco en conserva.	Pescado salado, ahumado o precocinado.
Huevos	1-2 huevos medianos	4-5 uds/semana	De gallina, codorniz, etc.		
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 a 6 cucharadas/ día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra.	Otros aceites vegetales.	Aceitunas, nata, mantequilla, margarina, manteca.
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, miel, azúcar, regaliz
Bebidas	1 vaso	4-8 vasos/día	Agua	-	Refrescos, agua con gas, bebidas alcohólicas y con regaliz.
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Mezclas de especias con sal, y caldos comerciales con menos sal.	Todo tipo de sal (Himalaya, rosa, etc.) y extractos para caldos. Caldos y salsas comerciales. Glutamato monosódico.

Menú genérico 1 semana + ejemplo

	LUNES	MARTE	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche, yogur, queso desnatado, pan sin sal u otro cereal integral sin azúcar, fruta, frutos secos...						
MERIENDA**	Fruta, fruto seco, leche, yogur, queso desnatado, pan sin sal, hortaliza cruda (ej: zanahoria)...						
COMIDA	Legumbre con verdura y patatas Fruta Pan sin sal Agua	Verdura con patata Pescado azul Fruta Pan sin sal Agua	Arroz con legumbre y verduras Ternera magra Fruta Pan sin sal Agua	Pasta integral con verdura Pollo, pavo o conejo Fruta Pan sin sal Agua	Legumbre con verduras y huevo Fruta Pan sin sal Agua	Sopa de pasta Solomillo o lomo de cerdo con verduras Fruta Pan sin sal Agua	Ensalada Arroz con verdura, carne, pescado y marisco Fruta Agua
MERIENDA**	Fruta, fruto seco, leche, yogur, queso desnatado, pan sin sal u otro cereal integral sin azúcar, hortaliza cruda (ej: zanahoria)...						
CENA	Verdura Patatas Huevos Pan sin sal Fruta Agua	Verduras con arroz Pollo, pavo o conejo Pan sin sal Fruta Agua	Ensalada con pasta Pescado Pan sin sal Fruta Agua	Verdura Huevos Pan sin sal Fruta Agua	Ensalada "Pa amb oli" con fiambre magro y queso fresco sin sal. Fruta Agua	Guisantes con cebolla y jamón Pan sin sal Fruta Agua	Ensalada Pescado Pan sin sal Fruta Agua

* Siempre cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen extra.

** las cantidades en las meriendas dependerán del horario de las comidas principales.

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Fruta de temporada. Leche desnatada Pan moreno con tomate y aceite oliva	Yogur con nueces y canela.	Garbanzos con acelgas y patatas Fruta de temporada Pan moreno Agua	Fruta de temporada Pan integral tostado con tomate y aceite de oliva	Ensalada variada Tortilla de patata, calabacín y cebolla. Fruta de temporada Pan moreno Agua

Otras recomendaciones

- Practique actividad física adecuada adecuado a su estado de salud, al menos 30 minutos 5 veces por semana. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>)
- Pida ayuda en su centro de salud para dejar de fumar.

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida, carnes y embutidos, etc.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.
- Acuda a su médico regularmente para el control de su función renal, presión arterial, azúcar, colesterol, triglicéridos y anemia.
- Si tiene exceso de peso, haga controles periódicos (mínimo cada seis meses) en su centro de salud.

Para saber más

- Información de salud: <https://medlineplus.gov/spanish/chronickidneydisease.html>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Conoce la sal: <http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/el-etiquetado.htm>
- APPS para pacientes con ERC: PUKONO
<http://www.senefro.org/modules.php?name=apps&op=detalle&id=17>
- Asociación de lucha contra las enfermedades del riñón ALCER:
<http://alcer.org/federacionalcer/>