



INFORMACIÓN AL PACIENTE- ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

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

Porque le ayudarán a disminuir el riesgo de sufrir un daño renal mayor. Además, le ayudarán a reducir su peso corporal, si tiene sobrepeso u obesidad, 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 y que puntualmente le puedan dar en el centro de salud.
- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Evite alimentos ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares: bollería, embutidos, salsas, precocinados, galletas, mantequilla, manteca, comida rápida o refrescos.
- Evite los zumos en general, agua con gas y las bebidas con alcohol.
- Intente planificar sus comidas y mantener horarios regulares.
- Si toma sal baja en sodio y rica en potasio, consulte con su equipo de atención primaria, por si estuviera contraindicada.

Recomendaciones dietéticas específicas

- Si necesita controlar la ingesta de **POTASIO, FÓSFORO o LÍQUIDOS**, en su centro de salud le dará las recomendaciones dietéticas necesarias, que deberá aplicar además de las incluidas en esta hoja informativa.

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, que sea sal yodada, a no ser que su centro de salud le digan 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 las 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, ...

Grupos de alimentos clave - recomendaciones generales.

	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	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 o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 80g queso fresco	2 raciones/día	Desnatados o semi desnatados. Leche, yogur y quesos frescos sin sal. Bebidas vegetales enriquecidas en calcio	Leche y yogur enteros y quesos frescos con sal.	Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batido, bebidas vegetales con azúcar añadido
Verduras	1 plato lleno (cantidad 150 a 200 g)	al menos 2 veces /día	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 veces/día	Todas las frescas y desecadas sin sal.	En zumos.	En almíbar y néctares.
Legumbres	1 plato cocido (60g en seco) a 120 g)	3 a 4 veces/semana	Frescas, 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	Almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza, mejor en crudo.		Con sal, fritos, con azúcar o miel
Carnes	1 filete mediano (Estadio I –II: 100 -125 g) (Estadio III-IV: 80-100g)	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 (Estadio I –II: 120 -160 g) (Estadio III-IV: 100-120g)	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 manteca, margarina, manteca.
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, miel, azúcar, regaliz
Bebidas	1 vaso	4-8 vasos/día <i>Su médico le dará la recomendación precisa.</i>	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.



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 Verdura Pan Fruta Agua	Arroz integral Verdura Pescado azul Fruta Agua	Verduras Patata Ternera magra Fruta Agua	Pasta integral Verdura Pollo, Fruta Agua	Legumbre Verduras Huevo Fruta Agua	Pasta Solomillo de cerdo Verduras Fruta Agua	Ensalada Arroz con verdura, pescado Fruta Agua
MERIENDA**	Igual que anterior						
CENA	Verdura Patatas Huevos Fruta Agua	Ensalada Pasta integral Pavo Fruta Agua	Guisantes cebolla y jamón Pan Integ.	Verdura Arroz integral Huevos	Ensalada Pa amb oli queso fresco. Fruta Agua	Verdura Patata Pescado Fruta Agua	Ensalada Pescado Pan integral Fruta Agua

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

**Las cantidades dependerán del horario de las comidas principales.

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Fruta de temporada. Leche semidesnatada Pan moreno con tomate y aceite oliva	3 galletas integrales tipo Inca y fruta de temporada	Garbanzos con acelgas Fruta de temporada Pan moreno Agua	Yogur con nueces y canela.	Ensalada variada Tortilla de patata, calabacín y cebolla. Fruta de temporada Pan moreno Agua

Otras recomendaciones

- Practique actividad física adecuada 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>).

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.
- En caso de restricción de potasio y/o fósforo, comprueba que evita los alimentos ricos en esos minerales y que sigue las recomendaciones de preparación y cocinado

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/>