



# Alimentación en PQRAD

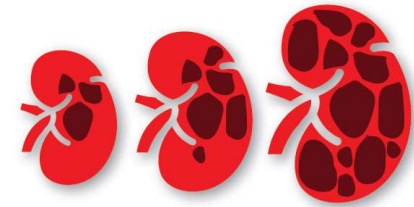
Generalidades, recomendaciones y menús



Alberto Caverni  
Antonio Ochando

# Poliquistosis Renal Autosómica Dominante (PQRAD)

- Enfermedad hereditaria, crónica y progresiva.
- 50% probabilidad de heredarla.
- Causa aprox. 10% de los casos de ERCA.
- Aprox. 23.000 afectados en España.
- Suele diagnosticarse entre los 30-40 años de edad.
- Edad 57 años, aprox. 50% de las personas con PQRAD requieren TRS.
- 60% personas PQRAD presentan HTA antes de afectarse la función renal.
- Mutación del gen PKD<sub>1</sub> o del PKD<sub>2</sub>, asociándose la primera a un inicio más precoz y una gravedad mayor (55 años edad requieren TRS, 20 años que PKD<sub>2</sub>).
- A día de hoy no tiene curación.



# Alimentación saludable: población general

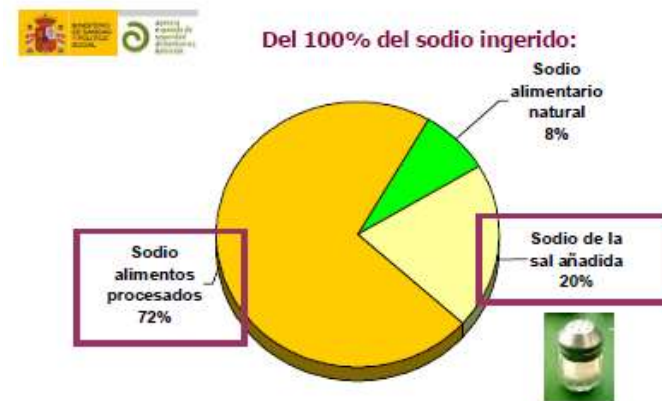
- Dieta mediterránea “tradicional”.
- 5 comidas al día (evitar picoteo).
- Amplia variedad alimentos.
- Reducir consumo alimentos procesados.
- Pirámide nutricional.



Pirámide de la Alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

## Alimentación saludable: población PQRAD

- Control factores riesgo cardiovascular (más estricto que en población general).
- Control aporte de sodio.
- Alto aporte líquidos: 3-4 litros/día.
- Evitar uso cafeína (recomendación).
- Evitar alto aporte proteico.



# Alimentación saludable: si afectación función renal

Recomendaciones propias de ERCA.

Suelen presentar diuresis residual elevada



¿ Restricción de líquidos y potasio?

	K/DOQI	ESPEN	SEN	ISRNM
Energía (Kcal/ kg peso ideal o ajustado/día)	30-35 (<60 años) 30 (> 60 años)	35	30-35	30-35
Proteínas (g/ kg peso ideal o ajustado/día)	0,6-0,8 (50% AVB)	0,55-0,6 (2/3 AVB)	0,6-0,8	0,6-0,8
Grasas (% energía)	20-35%	---	---	---
Ácidos grasos saturados (% energía)	<7%	---	---	---
Ácidos grasos poliinsaturados (% energía)	<10%	---	---	---
Colesterol (mg)	<200	---	---	---
Hidratos de carbono (% energía)	50%-60%	---	---	---
Potasio (mg/día)	2000-4000	1500-2000	1500-2000	<39 mg/kg
Fósforo (mg/día)	800-1000	600-1000	600-1000	800-1000
Sodio (g/día)	<2,4	1,8-2,5	1,8-2,5	1,8-2,3

*Abreviaturas: AVB, alto valor biológico; K/DOQI, ;ESPEN, Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo ;SEN, Sociedad Española de Nefrología; ISRNM, Sociedad Internacional de Nutrición y Metabolismo Renal*  
*Fuente: (K/DOQI, 2004; ESPEN. 2006; SEN. 2008; Izkler et al., 2013)*

## OBJETIVOS NUTRICIONALES POBLACIÓN GENERAL

Energía (kcal/kg peso ideal o ajustado/día)	30-35 para menores de 60 años 30 para mayores de 60 años
Proteínas (g/kg peso ideal o ajustado/día)	0,6-0,8
Grasas (% energía)	20-35%
AGS (% energía)	<10%
AGP (% energía)	4-10%
AGM(% energía)	Resto de las grasas
Hidratos de carbono(% energía)	>50%
Hidrato de carbono sencillo (% energía)	<10%
Ácidos graso omega-3 (% energía)	1-2%
Alfa-linolénico (% energía)	>0,5%
EPA+DHA (mg)	>500
Ácidos graso omega-6(% energía)	3-8%
Ácidos grasos trans (% energía)	<1%
Fibra (g)	>25-35 mg
Alcohol (g)	<30 para hombres <20 para mujeres

## Menús: aspectos generales



- 2 menús con primer plato, segundo plato y postre.
- Ingredientes: verduras, hortalizas, legumbres, pescado, cereales y frutas.
- Calibrados con 1 ración pan integral en cada menú.
- Técnicas de cocinado: cocción, papillote y la utilización de alimentos en crudo.
- Selección menús fáciles y rápidos (tiempo limitado en taller).
- Aderezos diferentes a la sal.
- Utilización aceite oliva virgen.

## Aspectos a resaltar durante el taller

- Trucos para dar sabor sin utilizar la sal: Menos sal más Salud.
- Importancia de los platos únicos (mejor control aporte proteico).
- Distribución de la pirámide de la alimentación.
- Beneficio del agua frente a otras bebidas.
- Técnicas de cocinado.
- Aspectos emocionales y alimentación.



## Menú 1

- Gazpacho de sandía
- Ensalada garbanzos salteados
- Piña marinada a la plancha





## Menú 1: Gazpacho de sandía

### Ingredientes \* (4 vasos):

- 600 gramos de tomate en rama
- 500 gramos de sandía
- ¼ cebolla (aprox. 35 g)
- 1/4 de pimiento verde (aprox. 40 g)
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharada de Aceite de Oliva
- Entre 1 y 3 cucharadas de vinagre de vino blanco (al gusto)



# Menú 1: Ensalada garbanzos salteados

## Ingredientes (2 personas)

- 400 g de garbanzos cocidos.
- 1 huevo grande.
- 1 lata pequeña de atún en aceite de oliva bajo en sodio.
- 1 tomate mediano (aprox. 150 g).
- 1 zanahoria pequeña (aprox. 70 g).
- ½ lata pequeña de maíz dulce.
- 30 g de nueces 30 g.
- 1 tarrina pequeña de queso fresco (aprox. 70 g).
- Para el aderezo: 1 cucharada de pimentón dulce, 1/2 cucharadita de pimentón picante, 1/4 cucharadita de ajo granulado, 1/4 cucharadita de comino molido, 1/4 cucharadita de hinojo molido.



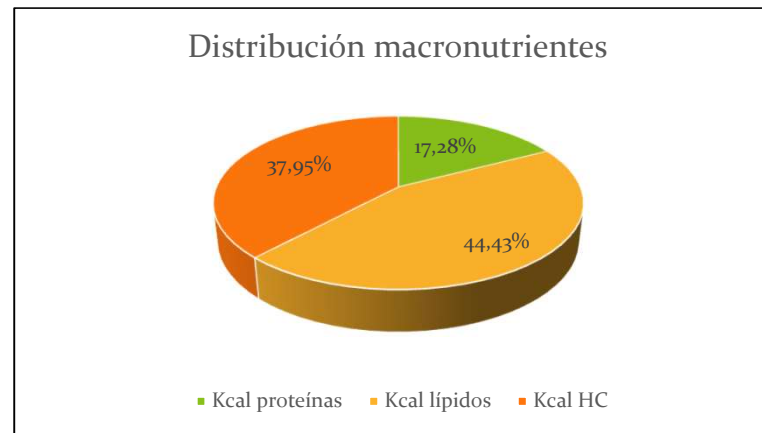
# Menú 1: Piña marinada a la plancha

## Ingredientes (2 personas)

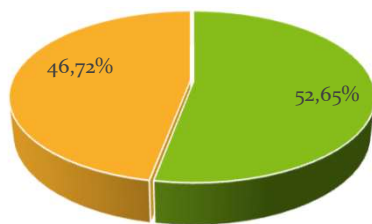
- 200 g. piña.
- 2 cucharadas de miel (como alternativa se puede usar azúcar moreno o panela).
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de jugo de lima fresco.
- 1 cucharadita de canela molida.
- 1/4 de cucharadita de clavo molido.
- 1 cucharada de ralladura de lima.



# Menú 1

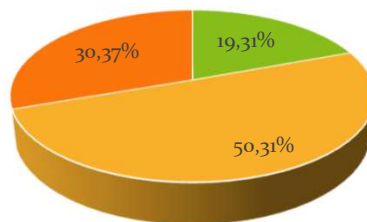


Distribución HC



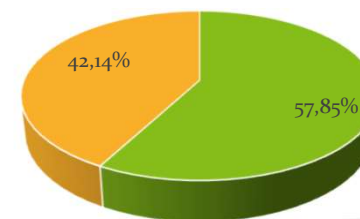
■ Azucares simples ■ Polisacáridos

Distribución AG



■ AGS ■ AGM ■ AGP

Distribución proteínas



■ Pr. vegetal ■ Proteína animal

## Menú 2

- Tabulé
- Salmón en papillote a las finas hierbas y cítricos
- Trifásico antiox



## Menú 2: Tabulé

### Ingredientes (4 personas):

- 125 g de Cous-Cous.
- 125 ml de caldo de verduras o de pollo casero.
- 1/2 pepino (100 g).
- ½ cebolla morada (unos 100 g).
- 1 tomate mediano (unos 120 g) .
- 50 g de uvas pasas .
- Perejil fresco, varias ramitas (al gusto).
- Hierbabuena o albahaca frescas, varias ramitas (al gusto).
- 1 limón.
- Aceite de Oliva (20-30 ml).



## Menú 2: Salmón en papillote a las finas hiervas y cítricos

### Ingredientes (4 personas)

- 4 Lomos de salmón de 150 g cada uno.
- 4 rodajas de Naranja y 4 rodajas de Limón.
- 1/2 Cebolleta y 1/2 Puerro
- 1/2 Zanahoria
- 1/2 Pimiento verde y 1/4 Pimiento rojo
- 1 Ramita de tomillo y 1 hoja de laurel
- 1 chorrito de Vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Cebollino picado



## Menú 2: Trifásico antiox

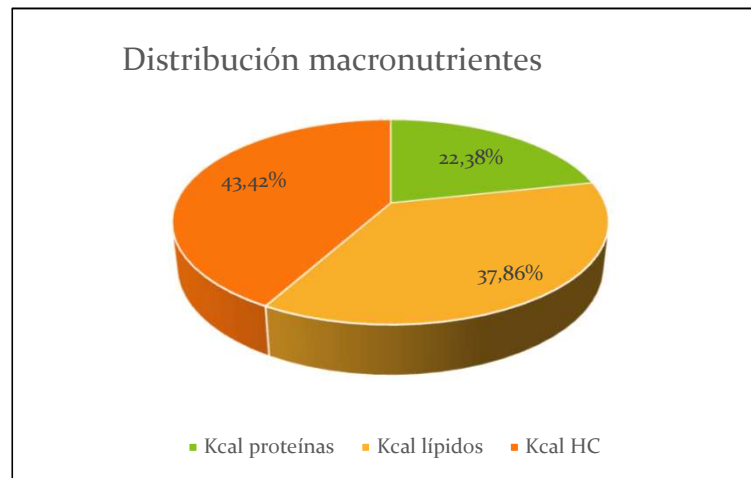
### Ingredientes (4 personas)

- Kiwi maduro 200 g.
- Naranja 200 g.
- Fresas o frambuesas 200 g.
- Azúcar moreno 15 g (opcional).

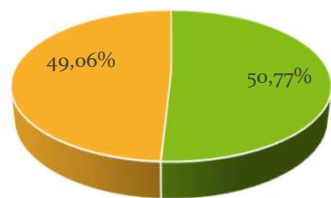




# Menú 2

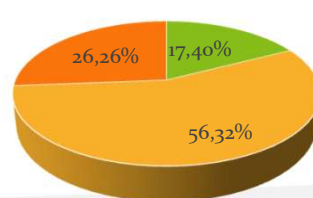


Distribución HC



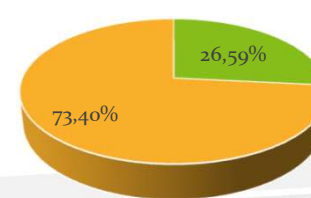
■ Azucares simples ■ Polisacáridos

Distribucion AG



■ AGS ■ AGM ■ AGP

Distribución proteínas



■ Pr. vegetal ■ Proteína animal

## SENTIROS LIBRES PARA MODIFICAR Y ENRIQUECER EL TALLER

- Consejos prácticos de las recetas.
- Alternativas culinarias a las recetas (Por ejemplo alguna receta típica de vuestra CCAA).
- Diferentes trucos de saborizar los platos.
- Consejos nutricionales a los menús.
- Formas de adaptación de la receta cuando hay afectación de la función renal.





# CONSEJO GENERAL DEL TALLER

DEJAR EN UN SEGUNDO PLANO EL POTASIO Y FÓSFORO

CENTRARNOS EN ALIMENTACIÓN SANA, VARIADA Y EQUILIBRADA,  
CONTROLANDO EL SODIO Y CON UN ALTO APORTE DE AGUA

*DISFRUTAR*