



ASOCIACION PARA LA LUCHA
CONTRA LAS ENFERMEDADES
DEL RIÑON
DECLARADA DE UTILIDAD PUBLICA



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS DEL PACIENTE EN HEMODIÁLISIS:

1.- LA INGESTA DE LÍQUIDO DEBE ESTAR CONTROLADA. La recomendación es la siguiente, **Medio Litro líquido + volumen de orina diario**, sabiendo que líquido, es todo aquello que a temperatura ambiente es líquido, como por ejemplo los helados, cubitos de hielo, caldos, sopas, leche, infusiones etc.

Cocinaremos con poca/ninguna cantidad de sal. Para darle sabor al plato, utilizaremos especias y hierbas aromáticas, sabiendo que **NUNCA** utilizaremos “sales alternativas de régimen.”

2.- LA INGESTA DE FRUTA DIARIA ESTÁ REDUCIDA A 150 g/día. Un ejemplo sería tomar 75 g de fruta en la comida y 75 g de fruta en la cena, siendo las frutas recomendadas las siguientes:

PERA EN ALMÍBAR, PIÑA EN ALMÍBAR, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PIÑA EN SU JUGO, SANDÍA, ARÁNDANO, MANZANA, MANDARINA, PIÑA, MANGO, PERA Y FRESA/FRESÓN.

Nota: Las frutas en almíbar están prohibidas en los pacientes diabéticos.

3.- LA INGESTA DE VERDURAS ESTA REDUCIDA A 150 g /día. Un ejemplo sería tomar 75 g de verdura en la comida y 75 g de verdura en la cena, siempre aplicando las técnicas de remojo y doble cocción.

TRUCO: si el plato principal contiene verdura, NO se podrá tomar ensalada.

Verduras con poco potasio CONSUMO FRECUENTE	Verduras con moderado potasio CONSUMO MODERADO	Verduras con mucho potasio CONSUMO OCASIONAL/EVITAR
Soja germinada en conserva, Judía verde en conserva, Zanahoria en conserva, Pepinillos en vinagre, Col lombarda, Pepino, Pimiento verde, Palmito en conserva, Pimiento rojo, Cebolla, maíz hervido en lata	Judía verde congelada, endivia, espárrago blanco en conserva, menestra de verduras en conserva, tomate pelado enlatado, calabacín, lechuga, tomate, nabo, tomate pelado y triturado, rábano, judía verde, puerro, berenjena, apio, espárrago, col repollo, maíz mazorca congelada, cebollino, zanahoria, alcachofa.	Apio, berro, coliflor, apio- nabo, escarola, brócoli, acelga, col de bruselas, ajo, chirivía, calabaza, espinaca, champiñón, setas
NOTA: utilizaremos los caldos caseros, siempre y cuando los diluyamos con agua a la mitad.		

TÉCNICAS PARA DISMINUIR LA CANTIDAD DE POTASIO EN LAS VERDURAS:

A.- REMOJO: se trata de poner las verduras cortadas y peladas a remojo durante unas 6 horas. Durante ese tiempo se podrá cambiar el agua del remojo por otra nueva. Técnica para las verduras de consumo en frío, como por ejemplo las verduras utilizadas para las ensaladas.

B.- DOBLE COCCIÓN: arrancando de agua fría llevaremos la verdura a ebullición durante 5 min, tiraremos el agua y acabaremos el cocinado en otro recipiente. Esta técnica puede ir después de un remojo.



ASOCIACION PARA LA LUCHA
CONTRA LAS ENFERMEDADES
DEL RIÑON
DECLARADA DE UTILIDAD PUBLICA



4.- LA CANTIDAD RECOMENDABLE DE ALIMENTOS COMO LA CARNE EL PESCADO, HUEVO y SUS DERIVADOS ES DE 250 g/día (alimento proteico).

Se recomienda comer **SIEMPRE** 125 g de carne ó pescado ó 1huevo + 1 clara en la comida y en la cena.

Nota: hay que utilizar para su elaboración preferentemente alimentos frescos, o en su defecto comprar alimentos SIN FOSFATOS (jamón de york, pechuga de pavo) y bajos en sal.

5.-LA INGESTA DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO NO TIENEN UNA LIMITACIÓN CONCRETA, excepto los pacientes diabéticos o los pacientes que deben llevar una dieta para pérdida de peso, que en ese caso su nefrólogo y /o dietista nutricionista le indicará la cantidad a consumir.

Forman parte de este grupo, PAN, ARROZ, PASTA ALIMENTICIA (macarrones, fideos, sémolas etc), PATATA, LEGUMBRES (alubias, lentejas, garbanzos).

Nota: Consumiremos la PATATA 3 veces por semana y la LEGUMBRE 1 vez cada 15 días y siempre aplicándoles las técnicas de pérdida de potasio remojo y doble cocción).

6.- LA INGESTA DE DERIVADOS LÁCTEOS se ajustarán a medio vaso de leche semi al día o 1 yogur al día. Para cualquier otro derivado lácteo, consultar al nefrólogo y/o dietista-nutricionista antes de su consumo.

7.- utilizaremos el ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA preferentemente, aunque también se puede utilizar el aceite de oliva refinado y el aceite de girasol.

Nota: La mantequilla y la margarina la podemos utilizar de manera ocasional. Y si alguna vez vamos a consumir mayonesa o alioli, esta debe ser de fabricación **casera**.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Frutos secos (piñones, pipas, avellanas, almendras, pistachos), frutas desecadas (dátiles, higos, ciruelas pasas), zumos de frutas comerciales.
- Aguacate, plátano, grosella, uva negra, albaricoque, melón, níspero, granada, cereza, kiwi, ciruela, higo, frambuesa, papaya, mora, membrillo, naranja, caqui, melocotón.
- Alimentos integrales, cereales de desayuno, bollería industrial.
- Concentrados de carne y pescado, paté, ahumados, salazones, mariscos y (crustáceos y moluscos), caracoles, alimentos en conserva, alimentos procesados.
- Papas de bolsa, ganchitos etc.
- Chocolate, cacao, turrón, azúcar moreno.
- Preparados deshidratados, caldos o sopas comerciales.
- Salsas comerciales como el ketchup.

Para cualquier otra duda o aclaración dietética, consúltela con su nefrólogo y/o dietista-nutricionista.