

Alimentación saludable para la enfermedad renal crónica

Estadios 3, 4 y 5



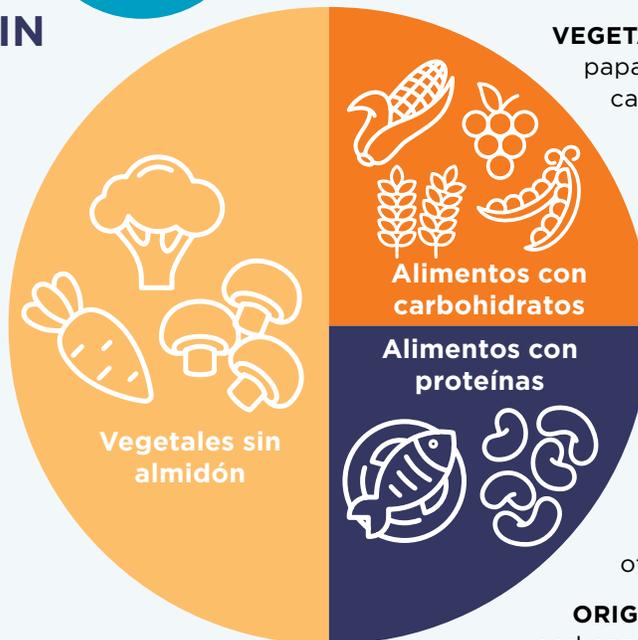
Los riñones ayudan a mantener el balance de los nutrientes y los minerales en la sangre, y eliminan los desechos. La enfermedad renal crónica (ERC) puede dificultar que el cuerpo mantenga este balance. Existen muchas guías de alimentación saludable para las personas con ERC. Es posible que deba cambiar su alimentación con el tiempo según los resultados de los análisis de sangre y otras condiciones de salud, como la diabetes o las enfermedades cardíacas. Una alimentación saludable puede ayudar a retrasar el progreso de la ERC.

Según las investigaciones, las personas con ERC generalmente se benefician al consumir menor cantidad de sal (sodio) y de proteínas*, y al consumir alimentos como frutas, verduras y granos integrales. En la información a continuación, se proporciona una guía sobre cómo elaborar un plato con diferentes alimentos que sean buenos para la salud renal. Consulte siempre a su médico sobre qué alimentos son los más adecuados para usted.



Vegetales SIN ALMIDÓN

Llene la **mitad del plato** con vegetales sin almidón, como quingombó, lechuga, zanahoria, cebolla, espinaca, pimiento, brócoli, calabacín, repollo, coliflor, pepino y champiñón.



CARBOHIDRATOS

Llene **una cuarta parte del plato** con carbohidratos.

GRANOS INTEGRALES: arroz integral, avena, quinoa, cebada, farro, pasta integral, pan integral, tortillas integrales, cereales integrales.

VEGETALES CON ALMIDÓN:

papas, batatas, maíz, guisantes, calabaza de invierno.

FRUTAS: manzanas, cerezas, bananas, frutos rojos, piña, melón, uvas, peras, melocotones.

PROTEÍNAS

Llene **una cuarta parte del plato** con proteína.

ORIGEN ANIMAL: aves de corral, pescado, huevos, animales de caza silvestre u otras carnes magras/sin procesar.

ORIGEN VEGETAL: frijoles, garbanzos, mantequilla de nueces y frutos secos, semillas, lentejas, tofu, productos de soja.

Imagen adaptada del "Método del plato para la diabetes" de la Asociación Estadounidense de Diabetes

* Comer menos proteínas puede ayudar a retrasar el progreso de la ERC, ya que supone un menor esfuerzo para los riñones.

OPCIONES SALUDABLES DE HEALTHMAP



Consuma menos **SODIO (SAL)**

Elija alimentos con poco contenido de sal para ayudar a reducir la presión arterial, limitar la acumulación de líquidos y mantener el corazón saludable. En lugar de utilizar la sal, utilice hierbas, especias, cítricos o vinagre para condimentar la comida. Limite los alimentos preenvasados, como jamones, tocino, salchichas, papas fritas y sopas enlatadas. Enjuague las verduras enlatadas antes de comerlas para reducir la sal.

Coma más **FRUTAS Y VEGETALES**

Asegúrese de incluir frutas y vegetales en su alimentación. Las frutas y los vegetales de temporada usualmente cuestan menos. Las frutas frescas, congeladas o enlatadas y envasadas en jugo son todas opciones saludables. Evite las frutas enlatadas y envasada con mucho almíbar. Cuando elija vegetales, compre frescos, congelados y sin condimentos, o enlatados. Recuerde enjuagar los vegetales enlatados antes de usarlos para reducir la sal. Tenga en cuenta que los productos congelados suelen recogerse en su punto máximo de maduración, cuando son más nutritivos.



Consuma **ALIMENTOS BAJOS EN GRASA**

Sustituya los alimentos fritos por otros que estén horneados, cocidos al vapor, fritos al aire, asados a la parrilla o salteados con poca cantidad de aceite. Cuando cocine, utilice grasas líquidas a temperatura ambiente, como el aceite de oliva o canola. El aceite de oliva o de nuez pueden ser excelentes aderezos para las ensaladas. Las grasas no saludables, como las grasas saturadas o trans, que se encuentran en los alimentos fritos, los alimentos preenvasados, los productos de origen animal y los aceites de coco y palmiste, aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Ingerir comidas a base de plantas puede ayudar a reducir la grasa saturada en la dieta.



MANTÉNGASE ACTIVO

¡La actividad física es buena para todos! Hay muchas formas seguras y divertidas de mantenerse activo. Incluso una pequeña cantidad de actividad física ayuda a mejorar el sueño, la salud mental y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Intente caminar, hacer jardinería, nadar, practicar yoga, realizar tareas domésticas, hacer ejercicios en silla, estiramientos o ejercicios con pesas. Elija una actividad que le guste o invite a un amigo o familiar a participar. Consulte con su médico antes de comenzar un ejercicio o una actividad física nueva.

A medida que la ERC avanza, **es posible que deba limitar el consumo de alimentos que tienen alto contenido de potasio y fósforo**, así como el consumo de líquidos.



Para obtener más información sobre qué tipos de alimentos debe comer o evitar, consulte con su médico o pídale a un miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions que le recomiende un nutricionista para que le ayude a alcanzar sus metas de alimentación saludable. Para obtener más información sobre Healthmap Solutions y nuestro programa de Manejo de la Salud Renal, llame al **1-800-481-0474** o visite **patients.healthmapsolutions.com**.

REFERENCIAS

Asociación Estadounidense de Diabetes. (1 de febrero de 2020). *¿Cuál es el método del plato para la diabetes?*. Centro de alimentos para diabéticos. <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>

Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, et al; Grupo de trabajo de la guía de la iniciativa para la calidad de los resultados de las enfermedades renales (Kidney Disease Outcomes Quality Initiative, KDOQI) sobre la nutrición en la ERC. Guía de práctica clínica KDOQI para la nutrición en la ERC: actualización de 2020. *Am J Kidney Dis.* 2020; 76(3)(supl. 1):S1-S107.

© 2024 Healthmap Solutions, Inc.