



Guía
de alimentación
para

PACIENTES RENALES

PROMUEVE

ADAER

La Merced, 12 - Entlo. Dcha. A y B
30001 Murcia
T. 968 202 206 // FAX 968 270 080
www.adaer.org
adaer@adaer.org

COORDINADOR

Eduardo González Martínez Lacuesta
Jefe de Servicios Municipales de Salud
Ayuntamiento de Murcia

AUTOR

Begoña Patiño Villena
Servicios Municipales de Salud
Ayuntamiento de Murcia

AUTORES COLABORADORES

Manuela Villanueva Bañuls
Adela Bañón Arias
Servicios Municipales de Salud
Concejalía de Sanidad y Servicios Sociales
Ayuntamiento de Murcia
www.ayuntamientomurcia-salud.es

ADAER

Asociación De Ayuda al Enfermo Renal
Pacientes y trabajadores

Juan David González Rodríguez
Nefrología Pediátrica. Servicio de Pediatría
H.U. Santa María del Rosell (Cartagena)

Pedro Cortes Mora
Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Infantil
H.U. Santa María del Rosell (Cartagena)

Mateo Párraga Díaz
Supervisor Unidad de Diálisis
Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca (Murcia)

Liviana García Díaz
Enfermera Centro de Diálisis Hocasa Ronda Sur (Murcia)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

www.ikonovisual.com





Para el Ayuntamiento de Murcia, siempre es motivo de satisfacción liderar y apoyar iniciativas, que como la presente *Guía de alimentación para pacientes renales*, contribuyen de una manera tangible y notoria a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas con enfermedades renales.

Desde la perspectiva de la Salud Pública, son objetivos prioritarios de esta Administración, la promoción y la protección de la salud de los ciudadanos, así como el apoyo e impulso a las iniciativas de las Asociaciones que desarrollen programas de ayuda mutua y autoayuda para enfermos crónicos.

Las enfermedades renales crónicas constituyen actualmente un importante problema de salud. Se estima que su prevalencia se verá duplicada en los próximos 10 años debido al envejecimiento progresivo de la población y al aumento de otros procesos crónicos como la diabetes y la obesidad. Esta guía de alimentación, ofrece medidas de prevención, que pueden frenar la progresión de la enfermedad y mejorar las complicaciones cardiovasculares asociadas, así como recomendaciones que son parte fundamental del tratamiento. Pretende asimismo, darle a los pacientes la oportunidad de consumir una dieta apetecible y atractiva que encaje, en la medida de lo posible, en su estilo de vida.

Este documento es fruto de una dinámica de trabajo multidisciplinar e intersectorial, que asegura el establecimiento de estrategias efectivas, que ha contado con el trabajo y punto de vista de los pacientes de la Asociación ADAER, y de los sectores sanitarios asistenciales y preventivos implicados.

Espero que la difusión de esta publicación contribuya de manera importante a aumentar la educación sanitaria de estas personas y a mejorar su salud y calidad de vida.

Miguel Ángel Cámara Botía
Alcalde de Murcia



ÍNDICE

1..La importancia de una correcta alimentación en la enfermedad renal	3
2..Qué nutrientes debemos controlar y cómo conseguirlo	7
3..Cómo comer en las distintas fases: prediálisis, hemodiálisis, diálisis peritoneal y trasplante	9
4..La alimentación en las fases de prediálisis, hemodiálisis y diálisis peritoneal: Recomendaciones dietéticas por grupos de alimentos y raciones	13
4.1. Patatas, cereales y legumbres	16
4.2. Verduras	18
4.3. Frutas	20
4.4. Carnes, pescados y huevos	22
4.5. Leche y derivados lácteos	24
4.6. Azúcares y dulces	25
4.7. Aceites y grasas	26
4.8. Agua y otros líquidos	27
5..La alimentación de las personas trasplantadas	28
6..Los niños con enfermedad renal crónica	31
7..Plan mensual de menús	35
8..Recetas tradicionales adaptadas	40
9..Bibliografía	48



1

LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL



Los riñones son los encargados de eliminar las sustancias de desecho de la sangre y de regular los líquidos en nuestro organismo. En las enfermedades renales graves los riñones dejan de hacer estas funciones con normalidad, por lo que debemos controlar la ingestión de líquidos y de algunos alimentos.

Modificar la alimentación, no sólo es una recomendación saludable, sino que junto con los medicamentos y la diálisis, **es parte fundamental del tratamiento**. La alimentación es vital para una correcta evolución de la enfermedad y para prevenir la aparición de otras enfermedades asociadas como la diabetes, la hipertensión o la obesidad.

En esta guía se realizan unas recomendaciones generales, para todas las edades, que deben ser adaptadas a su caso particular por su médico y los sanitarios de su servicio de nefrología.

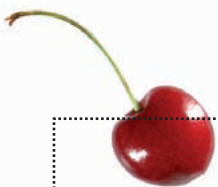
LA DIETA DE LAS PERSONAS CON INSUFICIENCIA RENAL DEBE SER:

- // **VARIADA:** Que incluya alimentos de distintas clases con el fin de obtener todos los nutrientes necesarios para evitar la monotonía y el aburrimiento a la hora de comer.
- // **EQUILIBRADA:** Que aporte una cantidad adecuada de cada uno de los nutrientes que forman los alimentos:
- // **Proteínas:** el 10-12% de las calorías totales de la dieta.
- // **Hidratos de Carbono:** el 50-60% de las calorías de la dieta.
- // **Grasas:** hasta el 30% de las calorías de la dieta (menos de 10% de grasas saturadas y pobre en colesterol).
- // **ADECUADA EN ENERGÍA:** Suficiente para cubrir nuestras necesidades según sexo, edad, peso y actividad física.
- // **ORDENADA:** Realizando 4 ó 5 comidas al día, sin saltarse ninguna, y no picando entre horas. No debemos estar muchas horas sin comer.
- // **ADAPTADA:** Según valoración nutricional, al tipo de enfermedad renal de base y a la fase en la que nos encontremos: prediálisis, hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplante renal.
- // **COMPLEMENTADA:** Con algún soporte nutricional. Nuestro médico nos indicará si necesitamos tomar suplementos (batidos, medicamentos, etc.).

La dieta mediterránea, típica de Murcia, cumple con todas estas características, por lo que las adaptaciones que necesite nuestra forma de comer van a ser fáciles de conseguir.

Hay que prestar una **atención especial a la ingesta de líquidos** y a ciertos componentes de los alimentos, con los que tenemos que estar familiarizados: **proteínas, sodio, potasio, calcio y fósforo**.

Cuanto más nos ajustemos a las siguientes recomendaciones, mejor será nuestra salud y calidad de vida.



COMER

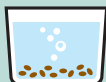
Tener en cuenta unos sencillos consejos de cocina nos permitirá comer muy parecido a como lo hacíamos antes y junto al resto de la familia



1 // Aplique técnicas de remojo y doble cocción al cocinar

Las hortalizas, verduras, patatas, setas y legumbres. El potasio pasará al agua, con lo que se consigue reducir su contenido a casi la mitad:

→ REMOJO:



Pele y corte en trozos pequeños y finos los alimentos que lo permitan, déjelos en remojo durante 12-24 horas en abundante agua, y cambie el agua todas las veces que le sea posible.

→ DOBLE COCCIÓN:



Tire el agua del remojo y ponga a cocer el alimento en abundante agua. Cuando rompa a hervir, tire ese agua y pase el alimento a otra olla con agua hirviendo para que termine de cocerse mediante una ebullición prolongada.

Deseche el caldo de la cocción y no lo consuma nunca.

2 // Utilice verdura congelada

Tiene menos potasio que la fresca. Para **congelarla en casa**, córtela y escáldela en agua hirviendo unos minutos antes de introducirla en el congelador. Aún así, cocínelas con ebullición prolongada y cambie el agua a mitad de cocción. ❄❄❄❄

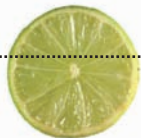
3 // Desale los vegetales en lata

Escúrralos y póngalos en remojo durante 2 ó 3 horas.

4 // Cocine las frutas o consúmalas en conserva

Porque reducen su contenido en potasio. Es aconsejable tomarlas hervidas, en almíbar (sin su jugo), en confituras, mermeladas o compotas. Tenga en cuenta que si se asan en el horno o microondas no pierden el potasio.

CONSEJOS



BEBER

Con las siguientes recomendaciones conseguirá **disminuir su sensación de sed:**



- 1 // Reduzca todo lo posible el consumo de sal y de alimentos salados.
- 2 // Utilice trucos que disminuyan la cantidad de agua propia de los alimentos: tostar el pan, saltar en sartén las verduras hervidas.
- 3 // Tome un par de rodajas finas de limón al día para estimular la salivación o tome algún chicle sin azúcar.
- 4 // Beba té frío y limonada en vez de refrescos, haga con ellos cubitos de sabores.
- 5 // Manténgase activo para no pensar en la sed.



CUANDO COINCIDE CON MÁS ENFERMEDADES

La diabetes es con mucha frecuencia el origen de la enfermedad renal. En este caso, la alimentación debe ser similar a la indicada para la insuficiencia renal, pero **controlando el aporte de hidratos de carbono**, especialmente los azúcares sencillos, su reparto en las distintas comidas del día y respetando estrictamente los horarios de las comidas.

La hipertensión y otras enfermedades circulatorias y del corazón también estarán controladas con la forma de alimentarse que le recomendamos.

Es muy importante que no olvide tomar todos los medicamentos prescritos por su nefrólogo.

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO MODERADO

Practicar ejercicio con frecuencia ayuda a **aumentar la calidad de vida**, mejora la circulación, el estado físico general y la autoestima.

Es una actividad lúdica y supone un **refuerzo positivo** en la vida diaria. Debe estar adaptado a la edad y condición física de cada persona. Es recomendable, desde caminar que se puede realizar en cualquier momento, hasta otro tipo de deportes como natación, montar en bicicleta, gimnasia suave, etc.

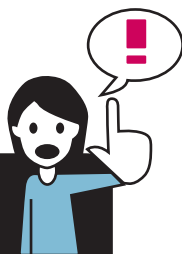
No se deben realizar deportes que requieren una fuerza muscular intensa, ya que aumentan la presión arterial.





2

**QUÉ NUTRIENTES
DEBEMOS
CONOCER Y
CONTROLAR Y
CÓMO
CONSEGUIRLO**



DEBEMOS PONER **ATENCIÓN** EN



CONTROLAR LA CANTIDAD DE PROTEÍNAS

Porque someten al riñón a un excesivo trabajo, pero son necesarias para estar bien nutridos.



REDUCIR EL POTASIO

Ya que si se acumula en la sangre se eleva el riesgo de presentar alteraciones del corazón.



REDUCIR EL FÓSFORO

Porque un nivel alto en la sangre a largo plazo afecta de forma importante a los huesos.



ASEGURAR EL CONSUMO DE CALCIO Y VITAMINA D

Puesto que son indispensables para proteger los huesos. Si es necesario le recetarán suplementos nutricionales.



CONTROLAR EL APOORTE DE SODIO (SAL) Y LÍQUIDOS

El sodio favorece la retención de líquidos que el riñón no puede eliminar.

CONSEJOS PARA **CONSEGUIRLO**

1 // Adaptar a nuestro caso el consumo de alimentos que contengan proteínas de alta calidad: **Carnes magras, huevos y pescados**

2 // Controlar el consumo de:
Legumbres (ver en página 16)
Verduras (ver en página 18)
Frutas (ver en página 20)

3 // Aplicar siempre remojo y doble cocinado.

4 // Elegir los vegetales congelados y las frutas en conserva.

5 // Evitar el consumo de:
Productos integrales
Frutos secos
Refrescos de cola

6 // Consumir moderadamente lácteos enteros:
Leche, yogur, queso fresco.

7 // Tomar los medicamentos quelantes del fósforo que le hayan recetado durante las comidas principales.

8 // Cocinar con muy poca o sin sal, condimentar con hierbas aromáticas y especias.

9 // No consumir sal dietética (de régimen) porque contiene potasio.

10 // Beber en función de la cantidad que orine: 1/2 litro + cantidad excretada según situación personal.



3

**CÓMO DEBO
COMER
SI ESTOY EN UNA
DE ESTAS
SITUACIONES**

Pre-diálisis



OBJETIVOS

- Retrasar el deterioro de los riñones.
- Evitar el acúmulo de desechos en la sangre.
- Estar bien nutrido.

CARACTERÍSTICAS DE MI DIETA

- Calorías suficientes para no perder peso.
- Con **pocas proteínas** (**Adultos:** 0.6-0.8g/Kg/día. **Niños:** normal en proteínas para no interferir su crecimiento y desarrollo).
- Pocos azúcares y grasas animales.
- **Muy controlada** en los alimentos que contienen **fósforo**. (Adultos: menos de 1000 mg/día)
- **Controlada** en alimentos que contienen **potasio** por indicación médica.
- Baja en sal.
- Restringida en líquidos según cantidad orina.
- **Niños:** la restricción de líquidos, sal, fósforo y potasio, se hará bajo indicación médica según cada caso particular.

Hemo-diálisis



OBJETIVOS

- Evitar el acúmulo de desechos en la sangre entre sesiones.
- No ganar peso entre sesiones.
- Compensar la pérdida de proteínas y otros nutrientes.
- Estar bien nutrido.

CARACTERÍSTICAS DE MI DIETA

- Calorías suficientes para no perder peso ni engordar.
- Con **más cantidad de proteínas** (**Adultos:** 1-1.2 g/Kg/día. **Niños:** según indicación médica).
- Pocos azúcares y grasas animales.
- **Controlada** en los alimentos que contienen **fósforo** (Adultos: aprox. 1200 mg/día) y **potasio** (Adultos: aprox. 2200 mg/día).
- Baja en sal.
- **Muy restringida en líquidos.**



Los fines de semana reducir al mínimo el consumo de sal y líquidos para no ganar mucho peso.



Los requerimientos de líquidos y sal aumentan en caso de sudoración, vómitos y fiebre.

Las cantidades orientativas para niños serán las señaladas en el capítulo 6.

Diálisis Peritoneal



OBJETIVOS

- Compensar el aporte de calorías y de proteínas del líquido de diálisis.
- Evitar el acúmulo de desechos en la sangre.
- Controlar la saciedad.
- Estar bien nutrido.

Trasplante



OBJETIVOS

- Prevenir la obesidad y enfermedades cardiovasculares.
- Estar bien nutrido.

CARACTERÍSTICAS DE MI DIETA

- **Baja en calorías** para no engordar.
- Con **más cantidad de proteínas** (Adultos: 1.2-1.5g/Kg/día. Niños: según indicación médica).
- Pocos azúcares y grasas animales.
- **Control moderado** de los alimentos que contienen **fósforo** (Adultos: aprox. 1500 mg/día) y **potasio** (Adultos: aprox. 2500 mg/día).
- Sal: según tolerancia.
Niños: normal en sal y aporte extra para no interferir su crecimiento y desarrollo. Restringida si hipertensión o edemas.
- Restringida en líquidos según cantidad orina.

CARACTERÍSTICAS DE MI DIETA

- Adecuada en calorías para mantener el peso normal.
- **Normal en proteínas** (Adultos: 1g/Kg/día).
- Pocos azúcares y grasas animales.
- Sin restricción de los alimentos que contienen fósforo.
- **Controlada** en alimentos que contienen **potasio** por indicación médica.
- **Baja en sal** (individualizado según si se presentan hipertensión y retención de líquidos).
- **Muy abundante en líquidos.**



Las cantidades orientativas para niños serán las señaladas en su apartado.



Los requerimientos de líquidos y sal aumentan en caso de sudoración, vómitos y fiebre.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES RENALES



4

LA ALIMENTACIÓN EN LAS FASES DE: PREDIÁLISIS, HEMODIÁLISIS Y DIÁLISIS PERITONEAL

Grupos de alimentos que **debemos controlar**

RACIONES

// Leche y productos lácteos



→ **1/2 vaso al día
y 2 ó 3 postres lácteos
a la semana**

// Frutas



→ **2 al día:
una fruta cruda
y una cocinada
o en conserva.**

// Verduras



→ **2 al día**

// Legumbres



→ **1 a la semana**

// Carnes, pescado, huevos



→  **1 en Prediálisis**
 **2 en Diálisis**

// Líquidos



→ **1/2 Litro + cantidad orinada**

EJEMPLO DE CÓMO COMPONER UN MENÚ TIPO SEMANAL

Desayuno y media mañana	→ 1/2 vaso de leche → Cereales: tostada, galletas, etc. → Otros: aceite, jamón york, mantequilla, etc.	
Comidas y cenas	COMIDA → Pan → Ensalada	CENA → Pan
Plato principal (Preste atención al reparto de las proteínas: a) Para 1 ración: incluirla en la comida o en la cena, o mejor media en la comida y media en la cena. b) Para 2 raciones: incluir una en la comida y una en la cena	→ Guiso de Legumbres → Pasta (1 ó 2) → Arroz (1 ó 2) → Guiso de patatas → Guiso de carne → Guiso de pescado	→ Pescado blanco con guarnición → Pescado azul con guarnición → Carne blanca con guarnición → Carne roja con guarnición → Huevos con guarnición → Verduras con guarnición
Postre 	→ 1 pieza de fruta cruda al día → 1 pieza de fruta cocinada o en conserva al día: fruta en conserva escurrida/ fruta cocinada en compota o hervida → Excepcionalmente postres dulces: helados, yogur de sabores, cuajada, arroz con leche, flan de vainilla, etc.	
Merienda	→ Infusión pequeña → Bocadillo, tostada, galletas → Excepcionalmente un postre dulce	

PATATAS, CEREALES Y LEGUMBRES

Puede tomar 5
ó más veces al día

ELIGIENDO ENTRE:

- Arroz.
- Pasta.
- Pan blanco (sin sal si tiene hipertensión).
- Harina de trigo, tapioca, sémola.
- Galletas tipo "María".
- Patatas (remojo y doble cocción).

ración
1
es

- Pan:
4 rebanadas de barra de pan de cuarto,
1 panecillo grande,
6 rebanadas de pan tostado,
ó 3 rebanadas de pan de molde.
- 7 galletas tipo "María",
1 bizcochito ó 1 magdalena mediana.
- 1 taza de arroz, de pasta o de harina (75 g).
- 2 puñados (mano cerrada) de legumbres (60 g).
- 1 patata mediana (150 g).

LEGUMBRES

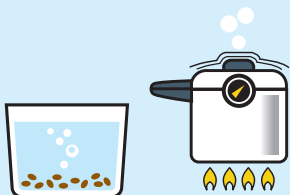
sólo 1 VEZ a la semana



PATATAS, CEREALES Y LEGUMBRES

CONSEJOS

→ Realice siempre remojo prolongado y doble cocción a legumbres y patatas.



→ Si utiliza legumbres de bote, escúrralas y lávelas bien.



EVITE COMER

- Pasta al huevo.
- Patatas fritas de bolsa, aperitivos salados (maíz, ganchitos, nachos), galletas saladas, etc.
- Pastelería y bollería industrial.
- Alimentos integrales, cereales de desayuno, avena en copos y muesli.
- Soja seca.



VERDURAS

Puede tomar 2 veces al día:

Verduras frescas más aconsejadas, incluso en crudo (aportan menos de 200 mg de potasio)

- Escarola, lombarda o berros (1 ración para ensalada).
- Lechuga (mejor variedad iceberg) (1 ración para ensalada, 5 hojas grandes).
- Cebolla o cebolleta (1 pequeña).
- Pimiento (1 pequeño).
- Apio (1/2 rama pequeña).
- Puerro (1 mediano).
- Rábanos (4 medianos).
- Zanahoria (1 mediana).
- Pepino (1 mediano).
- Endibias (1 unidad).

Tome con menor frecuencia, cocinadas y en pequeñas cantidades: (Aportan entre 200 y 400 mg de potasio)

- Menestra congelada (1 plato mediano).
 - Nabo (1 unidad).
 - Espárragos frescos (6 unidades).
 - Judías verdes (un plato pequeño, 125 g).
 - Calabacín (1 pequeño).
 - Col (un plato pequeño, 125 g).
 - Tomate (1 mediano).
 - Habas frescas (un plato pequeño, 100 g).
 - Berenjena (1/2 mediana).
 - Alcachofas (2 unidades).
 - Coliflor (un plato pequeño, 125 g).
- Verduras que también aportan fósforo, comer cada 15 días:**
- Guisantes (3 puñados con la mano cerrada).
 - Champiñones y setas (un plato pequeño, 100 g).



Nota: tablas ordenadas de menor a mayor contenido en potasio.

VERDURAS

CONSEJOS

→ Utilice verdura congelada o cómprela fresca y congélela en casa.



→ APLIQUE SIEMPRE AL COCINAR LA TÉCNICA DE REMOJO Y DOBLE COCCIÓN.



→ No consuma el caldo donde se hayan cocinado verduras.



→ Desale las conservas vegetales mediante remojo.

EVITE COMER o tome sólo ocasionalmente y en cantidades pequeñas:

- Acelgas.
- Cardo.
- Chirivía.
- Calabaza.
- Brócoli.
- Espinacas.
- Coles de Bruselas.
- Conservas vegetales.
- Encurtidos: pepinillos, aceitunas, etc.



ración **1** es

- Un plato mediano de verdura (150-200 g).
- Un plato mediano de ensalada variada (150-200 g).





FRUTAS

Puede tomar fruta 2 veces al día:

→ 1 fruta fresca cruda al día // → 1 fruta cocinada, en conserva o zumo

TOME PREFERENTEMENTE FRUTA EN CONSERVA O COCINADA BIEN ESCURRIDA

- Pera en almíbar (2 mitades).
- Compota de una manzana o de una pera.
- Piña en almíbar o en su jugo (2 rodajas).
- Melocotón en almíbar (2 mitades pequeñas).
- Macedonia en conserva (medio vaso).
- Carne de membrillo (un trozo de dos dedos).

ZUMOS

- Pera comercial (1 vaso pequeño).
- Naranja comercial (1 vaso pequeño).
- Piña comercial (1 vaso pequeño).
- Manzana comercial (1 vaso pequeño).
- Frutas exóticas comercial (1 vaso pequeño).
- Uva o pomelo comercial (1/2 vaso).
- Naranja natural (1/2 vaso).

FRUTAS FRESCAS MÁS ACONSEJADAS:

(Aportan menos de 200 mg de potasio)

- Arándanos (1/2 taza).
- Mandarina (1 mediana).
- Manzana (1 mediana).
- kiwi (1 pequeño).
- Pera (1 pequeña).
- Limón, lima (1 mediano).
- Nectarina (1 pequeña).
- Frambuesas, Moras, Grosellas rojas (3 puñados), Fresón (7-8 medianos).
- Frutas tropicales: Feijoa, Lichi, Carambola (1/2 taza).

**ración
1
es**

- Una pieza pequeña de fruta (150 g) o media fruta grande.
- 1 vaso pequeño de zumo (175 ml) o un envase comercial pequeño (200 ml).

Nota: tablas ordenadas de menor a mayor contenido en potasio.

FRUTAS

TOME CON

MENOR FRECUENCIA:

(Aportan entre 200 y 300 mg de potasio)

- Ciruela (1 mediana).
- Cerezas o picotas (20 unidades).
- Higos frescos o brevas (4 unidades pequeñas).
- Sandía (1 tajada pequeña).
- Naranja (1 pequeña o 1/2 grande).
- Frutas tropicales: caqui, mango, papaya, maracuyá (130 g).
- Uva blanca (1 racimo pequeño).
- Granada (1/2 mediana).
- Melocotón (1 mediano).
- Nísperos (3 unidades).
- Piña (1 rodaja).
- Albaricoque (2 medianos).
- Membrillo (1/2 mediano).
- Pomelo (1 mediano).
- Plátano (1 pequeño o 1/2 grande).



EVITE COMER

- Uva negra.
- Grosellas negras.
- Melón.
- Chirimoya, Aguacate.
- Zumo de tomate y de melocotón.
- Coco, Castañas.
- Frutas desecadas: dátiles, higos secos, orejones y ciruelas pasas.
- Frutos secos: piñones, pipas, avellanas, almendras, pistachos, etc.



CONSEJOS

- Si tiene el potasio elevado reduzca a una fruta al día.
- Compre piezas pequeñas.
- Para elaborar compotas cocine la fruta en abundante agua. El asado en horno o microondas no reduce el potasio.
- Consulte las etiquetas de los zumos comerciales: los néctares tienen menos contenido en fruta que los zumos.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS



PUEDE TOMAR

- 1 vez al día si está en prediálisis.
- 2 veces al día si está en hemodiálisis.
- 2 ó más veces al día si está en diálisis peritoneal.

- CARNES MAGRAS de pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo, cordero, perdiz.
- HUEVOS, un máximo de 2-3 yemas a la semana.
- PESCADOS blancos y azules.
- FIAMBRES de jamón dulce, de pollo y de pavo.
- Jamón serrano y Lomo DESALADOS.
- Algunos mariscos: calamares, chipirones, gambas y langostinos congelados.

EVITE COMER

- Carnes muy grasas, embutidos grasos y vísceras.
- Todo tipo de patés.
- Pescados ahumados (salmón, arenque).
- Pescados de agua dulce (trucha, carpa).
- Salazones (sardinas saladas, hueva, mojama).
- Pescado de lata.
- Concentrados de carne y pescado en cubitos.
- Mariscos: crustáceos y moluscos.
- Caracoles.

Prediálisis



1 al día

Hemodiálisis



2 al día

D. Peritoneal



2 ó más

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

CONSEJOS

→ Preste mucha **ATENCIÓN A LOS TAMAÑOS** de las raciones. Péselos frecuentemente.



→ **ALTERNE** carne, pescado y huevos.



→ **RETIRE** la parte grasa y la piel de carne y pescados.

→ Si está en hemodiálisis o diálisis peritoneal y necesita **aumentar el aporte de proteínas** añada alguna clara de huevo a las comidas.



ración **1** es

→ 1 filete pequeño de carne (100 g).

→ 1 porción mediana de pescado blanco (125 g).

→ 1 porción pequeña de pescado azul (100 g).

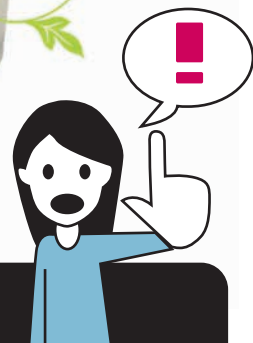
→ 1 huevo entero más una clara.

→ 3 lonchas de jamón serrano (100 g).

→ 4 lonchas de fiambre de jamón dulce/pavo/pollo (100 g).



LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS



PUEDE TOMAR

- 1 VEZ AL DÍA
1/2 vaso de leche entera o semidesnatada.
- 2 ó 3 VECES A LA SEMANA:
Arroz con leche, flan, natillas, yogur natural y de sabores, queso fresco tipo "Burgos", cuajada, helados cremosos.

CONSEJOS

- Tenga en cuenta que los **yogures** y los **quesos** tienen más proteínas que la leche, por lo que se deben **tomar con menor frecuencia**.
- **Adultos:** si tiene el fósforo elevado, puede tomar sólo temporalmente **leche de soja**, que tiene menos fósforo que la de vaca, pero proteínas de menor calidad.
- Contabilice la leche como líquido ingerido en el día.

EVITE COMER

- Quesos de untar, cremosos, curados y semicurados.
- Batidos con chocolate.
- Yogures con frutas.
- Productos desnatados.
- Leches enriquecidas, flan de huevo.
- Si está en diálisis peritoneal: evite los postres dulces.



ración
1
es

- 1/2 vaso de leche (125 ml).
- 1 yogur.
- 1 unidad comercial de natillas, flan, arroz con leche, cuajada.
- 1 tarrina individual de queso fresco (50 g).
- 1 bola grande o una tarrina mediana de helado.



AZÚCARES Y DULCES

3 veces al día:

PUEDE TOMAR

- Azúcar blanco, miel, o edulcorantes.
- Mermeladas, confituras y jaleas.
- Carne de membrillo como postre.



EVITE COMER

- Pasteles, bollos y dulces.
- Chocolate y cacao.
- Azúcar moreno, turrone y siropes.
- Salsas dulces comerciales (ketchup).



→ Si está en diálisis peritoneal: reduzca todo lo posible el consumo de azúcar, dulces y refrescos con azúcar.



ración
1
es

- Azúcar: 2 cucharadas de postre, 2 terrones o 1 sobre.
- Miel, mermeladas y jaleas: 1 cucharada sopera.

ACEITES Y GRASAS



PUEDE TOMAR

5 ó MÁS VECES AL DÍA

- Preferiblemente aceite de oliva virgen.
- Aceite de oliva refinado.
- Aceite de girasol y de semillas.

DE VEZ EN CUANDO Y DE FORMA MODERADA:

- Salsas caseras (mayonesa, alioli) o margarina y mantequilla.



ración
1
es

- 1 cucharada sopera de aceite.
- 1 cucharada sopera de salsa.
- 1 cucharada de postre colmada de mantequilla o margarina.

EVITE COMER

- Salsas y mayonesas comerciales.
- Manteca y tocino de cerdo.
- Frutos secos y similares.

CONSEJOS

RECETA ADAPTADA DE MAYONESA O AJO CASEROS SIN YEMA:



En el recipiente de la batidora poner un poco de aceite, los ajos cortados, la clara de un huevo, un chorrito de limón y la sal que le esté permitida.

Batir incorporando lentamente el aceite hasta conseguir una textura densa.

EL AGUA Y LOS LÍQUIDOS



PUEDE TOMAR

- Agua.
- Zumo de limón.
- Polos de hielo y granizados.
- Café de cafetera claro, té e infusiones suaves.
- De vez en cuando: vino de forma moderada en las comidas, bebidas refrescantes sin azúcar.

CANTIDAD TOTAL:



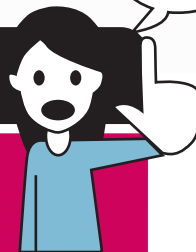
En prediálisis y diálisis peritoneal: lo tolerado según retención de líquidos y presión arterial.



En hemodiálisis: 1/2 LITRO AL DÍA + volumen de orina (Restricción máxima cuando deja de orinar).

EVITE BEBER

- Bebidas alcohólicas.
- Preparados deshidratados, caldos o sopas comerciales.
- Bebidas para deportistas.
- Cafés muy fuertes y café soluble incluso descafeinado.
- Bebidas refrescantes con azúcar.
- Todas las bebidas de cola.



No utilice sal dietética de régimen

CONSEJOS

- Consuma los guisos, potajes y sopas sin caldo.
- Saltee las verduras después de hervirlas.





5

**LA ALIMENTACIÓN
DE LAS PERSONAS
TRASPLANTADAS**





Una vez realizado el trasplante el riñón recupera y normaliza sus funciones, por lo que tras unas seis semanas, **se puede restablecer una**

alimentación normal. El problema es que la medicación necesaria, puede producir efectos secundarios (aumento del apetito, elevación del azúcar, las grasas y el ácido úrico en la sangre) que incrementan el riesgo de padecer obesidad, diabetes y otras enfermedades cardiometabólicas.

La alimentación debe ajustarse a las características de una dieta mediterránea, moderada para no engordar y variada y equilibrada para prevenir enfermedades.



SIGA LAS RECOMENDACIONES DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RECUERDE:

- **Limite el consumo de alimentos ricos en azúcares simples:** Pasteles, postres dulces, refrescos, cacao...
- **Evite comer alimentos que contengan:**
 - Grasa saturada:** leche y productos lácteos enteros, nata, mantequilla, manteca y tocino, embutidos, patés, carnes grasas.
 - Grasa añadida o grasa tipo trans:** margarina, salsas y mayonesas comerciales, bollería industrial, patatas fritas de bolsa, aperitivos tipo snack.
- **Prefiera los productos integrales.**
- **Tome a diario tres raciones de fruta y dos de verdura** tanto fresca como cocinada.
- Beba al menos **dos litros de agua diarios.**
- Haga una dieta baja en sal, ajustada según retención de líquidos y presión arterial.
- Coma 4 ó 5 veces al día y no pique entre horas.
- Realice habitualmente ejercicio físico moderado.

SI NO TIENE NINGUNA OTRA COMPLICACIÓN, SU ALIMENTACION DEBE AJUSTARSE A LA SIGUIENTE DIETA TIPO:

DESAYUNO:

→ Un vaso de leche, una tostada con una cucharada de aceite y/o tomate y zumo natural



A MEDIA MAÑANA: → Una fruta

COMIDA:

- Comenzar siempre con una ensalada verde con sólo una cucharada de aceite
- Acompañar las comidas con una pequeña cantidad de pan
- Durante la semana, puede tomar un guiso de:
 - 1 día: carne
 - 1 día: arroz
 - 1 día: pasta
 - 2 días: pescado (mejor azul)
 - 2 días: legumbres
- De postre, una fruta



MERIENDA: → Fruta o yogur

CENA:

- Ensalada o verdura cocinada: hervida, a la plancha, al vapor...
- Acompañar las cenas con una pequeña cantidad de pan
- Durante la semana puede tomar: huevo (tres o cuatro), pavo o jamón york, queso fresco, pescado o carne, alternando con la comida
- De postre, una fruta

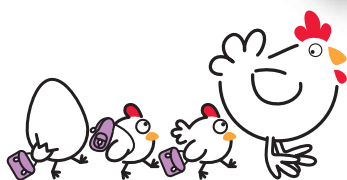


Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



6

EL CASO ESPECIAL DE LOS NIÑOS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA





Las recomendaciones nutricionales para estos niños son similares a las indicadas para los adultos, dependiendo también de las circunstancias individuales, y de la fase en que se encuentre, prediálisis, hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplantado.

- ▶ A diferencia de los adultos, los niños se encuentran en un periodo de pleno desarrollo, por lo que su alimentación debe garantizar el aporte de nutrientes que asegure un crecimiento y desarrollo adecuados.

LA CARNE, EL PESCADO Y EL HUEVO

Dar preferencia a la carne de ave (sin piel) y al pescado blanco, y con menos frecuencia ternera, cerdo y cordero. Controlar el consumo de pescado azul (sin piel) y evitar los embutidos.

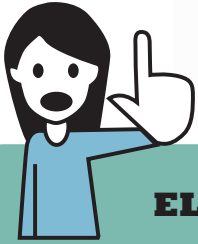


LA LECHE

Debe ser entera, en cantidad de unos 300 ml al día. Se puede sustituir alguna ración por un yogur o postre lácteo enteros teniendo en cuenta que tienen más proteínas que la leche.

Para lactantes y niños pequeños existen fórmulas con menor contenido en fósforo (Nidina ®) y otras especiales con muy bajo contenido en potasio y fósforo (Kindergen ®). Su médico le indicará la más adecuada.





EL AGUA Y LA SAL

- El agua utilizada en la preparación de las leches de los lactantes menores de 1 año debe ser de baja mineralización. La etiqueta le informa: sodio menor de 25 mg/l y calcio menor de 50 mg/l).
 - Debe **cocinar con poca sal** y no añadir en la mesa, sólo se eliminará la sal de la dieta en caso de que el médico lo recomiende (por aparición de hipertensión o edemas).
-  **RECOMENDACIONES:**
- Habitual: 45-70 mg/Kg/día
 - Restricción: 23-45 mg/Kg/día
- Si necesitara un aporte extra de sodio su médico se lo prescribirá en forma de medicamento.



LOS AZÚCARES

Evitar los azúcares refinados como bebidas refrescantes, dulces, chocolate, pasteles y chucherías.



LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

En ocasiones puede ser necesario aportar suplementos nutricionales o recurrir a la instauración de nutrición enteral a través de una sonda nasogástrica o de gastrostomía percutánea.

LAS GRASAS



Evitar alimentos con mucha grasa, fritos, frutos secos, patatas fritas, gusanitos, etc.



LAS RACIONES

El tamaño de las raciones para niños ha de ser menor que para adultos, y variará en función de la edad y lo activo que sea.

Entre 3 y 6 años: 60%

Entre 7 y 9 años: 80%

Entre 10 y 14 años: 100%



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES SEGÚN EDAD

PROTEÍNAS

(En fase de diálisis son mayores)

< 6 meses 1,5 g/Kg/día

6-12 meses 1,2 g/Kg/día

1-3 años 1 g/Kg/día

4-13 años 0,9 g/Kg/día

14-18 años 0,85 g/Kg/día

RESTRICCIÓN DE FÓSFORO

(Para fases que lo precisen)

< 2 años 100-300 mg/día.

> 2 años 400-600 mg/día.

RESTRICCIÓN DE POTASIO

(Para fases y situaciones que lo precisen)

< 1 año 40-120 mg/Kg/día

> 1 año 36-40 mg/Kg/día





7

PLAN MENSUAL DE MENÚ PARA PACIENTES RENALES



SOBRE EL MENÚ

→ El siguiente menú está elaborado según una **dieta mediterránea, variada y equilibrada** para una persona adulta con peso normal.

→ **PRESTE ESPECIAL ATENCIÓN AL REPORTE DE LAS PROTEÍNAS:** La cantidad de proteínas de este menú es de aproximadamente 1 g/Kg de peso al día, está calculada para personas de unos 75 Kg.

// Si está en **prediálisis** necesita menos cantidad de proteínas: para seguir este menú, reduzca el tamaño de las raciones de carne y pescado a la mitad, o bien consúmalos sólo en la comida o en la cena.

// Si está en **hemodiálisis o diálisis peritoneal** necesita más cantidad de proteínas: para seguir este menú consuma raciones mayores de carne y pescado.

→ Consuma con **MODERACIÓN** todos los alimentos que contengan gran cantidad de **sodio, fósforo o potasio**.

→ Para controlar el **POTASIO** combine en el mismo día frutas y verduras altas y bajas en potasio

→ Si necesita controlar el **PESO**, reste aporte graso a esta dieta utilizando muy poca cantidad de aceite y carnes y pescados sin grasa.

ANÁLISIS GLOBAL DEL MENÚ PROPUESTO: APORTES DIARIOS MEDIOS

→ **ENERGÍA:** 2.400 kcal (32 Kcal/kg/día)

→ **PROTEÍNAS:** 72 g

→ **GLÚCIDOS:** 342 g

→ **GRASAS:** 86 g, de las cuales:

// Monoinsaturadas: 46 g

// Poliinsaturadas: 12 g

// Saturadas: 21 g

→ **COLESTEROL:** 221 mg

→ **FIBRA:** 22 g

→ **POTASIO:** 2.122 mg *

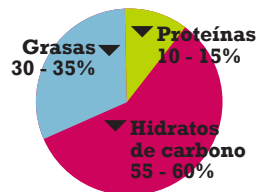
→ **FÓSFORO:** 1.003 mg

→ **CALCIO:** 997 mg

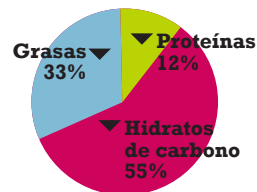
→ **SODIO:** 1.198 mg

* Las cifras de Potasio son las contenidas en crudo, aplicando las técnicas de remojo y doble cocción se pueden reducir casi a la mitad.

DIETA RECOMENDADA



MENÚ PROPUESTO





CONSIDERACIONES GENERALES PARA TODO EL MES:

DESAYUNOS Y ALMUERZOS

- 1/2 vaso de leche (con café suave de cafetera) y
- Cereales, eligiendo entre:
 - a) Tostada de aceite (4-5 días a la semana).
 - b) Tostada con mantequilla y/o mermelada (1-2 días a la semana).
 - c) Galletas tipo María, bollería casera, magdalenas (ocasionalmente).

COMIDAS Y CENAS:

- Se acompañan siempre de una ración de pan (media ración cuando hay patatas, pasta o arroz).
- Los primeros platos consisten en ensalada o verdura cocinada cuyas raciones oscilan entre 125-175 dependiendo de la cantidad de potasio que contienen.
- Las cantidades de los diferentes alimentos varían según se trate de guarnición o plato principal:
 - Las porciones de carne varían entre 50 y 100 g y el pescado entre 75 y 120 g según las necesidades de proteína y las recetas.
 - Las cantidad de arroz y pasta son de 75 g.
 - Las raciones de legumbres son menores de 60 g.
 - La cantidad de patatas varía entre 45 y 175 g.
 - Las frutas frescas incluidas son piezas de tamaño pequeño de temporada.
 - Las recetas están elaboradas sin sal.

MERIENDAS

- Infusión pequeña.
- Bocadillo, tostada, galletas.
- Excepcionalmente un postre lácteo dulce: yogur de sabores, cuajada con miel, helados, natillas, arroz con leche, etc.

MENÚ

RECUERDA

5
comidas
al día!!

COMIDA

CENA

COMIDA

CENA

Lunes	Pan blanco Ensalada Macarrones con atún Fruta	Pan blanco Tortilla francesa con ensalada de pimientos asados Fruta en conserva	Pan blanco Ensalada Lentejas con arroz Fruta	Pan blanco Pechuga pavo con ensalada de pasta Fruta en conserva
Martes	Pan blanco Ensalada Arroz con verduras Fruta	Pan blanco Merluza plancha con espárragos Compota de fruta	Pan blanco Ensalada Fideuá Fruta	Pan blanco Queso Fresco con pisto Fruta cocida
Miércoles	Pan blanco Ensalada Rodaballo al horno con verduras Fruta	Pan blanco Menestra de verduras congelada con jamón Fruta en conserva	Pan blanco Ensalada Arroz con pollo Fruta	Pan blanco Pimientos rellenos de bacalao Compota de fruta
Jueves	Pan blanco Ensalada Olla gitana Fruta en conserva	Pan blanco Emperador plancha con arroz tres delicias Fruta	Pan blanco Ensalada Dorada a la espalda con patatas hervidas Fruta	Pan blanco Tortilla de habas y cebolla Fruta en conserva
Viernes	Pan blanco Ensalada Guiso de bonito Fruta asada	Pan blanco Lomo de cerdo plancha con judías verdes salteadas Compota de fruta	Pan blanco Ensalada Espagueti con carne picada Fruta	Pan blanco Alcachofas salteadas con jamón serrano Cuajada con miel
Sábado	Pan blanco Ensalada Pollo asado con patatas Arroz con leche	Pan blanco Tortilla patatas con asado de verduras Fruta	Pan blanco Ensalada Conejo con patatas al ajo cabañil Fruta en conserva	Pan blanco Tortilla con ensalada de arroz Fruta
Domingo	Pan blanco Ensalada Arroz con costillejas Fruta	Pan blanco Coliflor ajo arriero Jamón york Carne de membrillo	Pan blanco Ensalada Cocido Fruta	Pan blanco Lenguado con espárragos lata Fruta en conserva

MENÚ

RECUERDA

5
comidas
al día!!

	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
Lunes	Pan blanco Ensalada Arroz con atún Fruta	Pan blanco Croquetas de pollo con Coliflor hervida Compota de fruta	Pan blanco Ensalada Aletría con costillejas Fruta	Pan blanco Chipirón plancha con Arroz salteado Fruta en conserva
Martes	Pan blanco Ensalada Macarrones con verduras Fruta	Pan blanco Pechuga de pavo con Menestra congelada Fruta en conserva	Pan blanco Ensalada Sardinas y patatas horno Fruta	Pan blanco Tortilla de calabacín Compota de fruta
Miércoles	Pan blanco Ensalada Guiso de mero Fruta	Pan blanco Tortilla de guisantes Fruta asada	Pan blanco Ensalada Arroz y habichuelas Fruta en conserva	Pan blanco Magra con tomate y pimientos Fruta
Jueves	Pan blanco Ensalada Potaje de acelgas Fruta en conserva	Pan blanco Atún en escabeche con pimientos piquillo Fruta	Pan blanco Ensalada Guiso de patatas y bacalao Fruta	Pan blanco Queso fresco con verduras a la plancha Fruta asada
Viernes	Pan blanco Ensalada Merluza a la cazuela Flan	Pan blanco Ensalada de pasta Fruta	Pan blanco Ensalada Espagueti con pescado Fruta	Pan blanco Espinacas con bechamel Jamón york Fruta en conserva
Sábado	Pan blanco Ensalada Cordero al horno con patatas Fruta	Pan blanco Ensaladilla rusa de bonito Carne de membrillo	Pan blanco Ensalada Estofado de ternera Fruta	Pan blanco Zarangollo Natillas
Domingo	Pan blanco Ensalada Caldero Fruta	Pan blanco Revuelto de setas y espárragos Fruta en conserva	Pan blanco Ensalada Arroz con conejo Fruta	Pan blanco Ensalada de pasta con atún Fruta en conserva

VD

Valoración
Dietética

2C

Reducción
conseguida
aplicando
remojo y
doble cocción

Potaje de garbanzos

Ingredientes (1 persona):

- *Dos puñados pequeños (con la mano cerrada) de garbanzos secos (40 g)
- *Acelgas remojo (30 g)
- *Un trozo pequeño de bacalao desalado (30 g)
- *Media patata pequeña remojo (45 g)
- *Un cuarto de cebolla pequeña remojo (20 g)
- *Un cuarto de tomate pequeño (20 g)
- *Dos ajos tiernos remojo (10 g)
- *Media ñora
- *Una cucharada de aceite de oliva (10 g)
- *Media cucharadita de pimentón
- *Una rebanada de miga de pan (10 g)
- *Azafrán



Modo de preparación

El día anterior poner a remojo todas las verduras y las patatas cortadas en trozos pequeños y en otro recipiente los garbanzos, cambiándoles el agua varias veces. En dos ollas distintas someter a las acelgas y patatas y a los garbanzos, a doble cocción cambiando el agua entre las dos cocciones y eliminando todo lo posible el agua final.

Sofreír la miga de pan, el ajo y después picarlo todo en un mortero añadiéndole el azafrán. En ese aceite sofreír la cebolla, el tomate, la ñora y el pimentón. En el sofrito, rehogar las acelgas escurridas, añadir agua nueva, las patatas, los garbanzos, y el bacalao. Añadir un poco de sal si le está permitido. Dejar cocer durante unos 15 minutos hasta que quede casi sin caldo.



Puede usar legumbres de bote escurriéndolas y lavándolas bien. Si utiliza las verduras congeladas debe realizarles la doble cocción.

Energía: 339 Kcal
Proteínas: 19 g (22%)
Grasas: 13 g (34%)
Hidratos de Carbono:
 39 g (44%)
Fibra: 7 g
Colesterol: 15 mg
Sodio: 1005 mg
Potasio: 733 mg
Fósforo: 249 mg

VD

Sodio: 736 mg
 Potasio: 352 mg
 Fósforo: 111 mg

2C



Arroz con verduras

VD

Energía: 421 Kcal
Proteínas: 16 g (15%)
Grasas: 11g (23%)
Hidratos de Carbono:
 70 g (62%)
Fibra: 4 g
Colesterol: 15 mg
Sodio: 974 mg
Potasio: 463 mg
Fósforo: 180 mg

2C

Sodio: 727 mg
Potasio: 336 mg
Fósforo: 134 mg

Ingredientes (1 persona):

- * Tres puñados grandes de arroz (75 g)
- * Un trozo pequeño de bacalao desalado (30 g)
- * Una tira de pimiento rojo remojo (15 g)
- * Una judía verde remojo (15 g)
- * Un cuarto de alcachofa remojo (30 g)
- * Un trozo de coliflor remojo (20 g)
- * Dos ajos tiernos remojo (10 g)
- * Un cuarto de tomate mediano maduro (30 g)
- * Una cucharada de aceite de oliva (10 g)
- * Azafrán



Modo de preparación:

El día anterior poner a remojo las verduras cortadas en trozos pequeños, y el bacalao en otro recipiente, y cambiarles el agua varias veces. En una olla con agua, poner a cocer las judías, la alcachofa y la coliflor, cuando empiece a hervir, eliminar el agua y volver a poner a cocer en agua nueva previamente caliente. Separar y escurrir cuando estén hechas. Sofreír en una paellera los ajos tiernos, el pimiento y el tomate con aceite de oliva, después añadir el resto de las verduras hervidas y rehogar. Cuando estén doradas agregar agua nueva, el bacalao y el arroz. Añadir sal, si le está permitido, azafrán y dejar al fuego unos 20 minutos. Dejar reposar antes de servir.



Es preferible el uso de verduras congeladas, pero recuerde que también debe realizarles la doble cocción.



// 8 //

**RECETAS TRADICIONALES
ADAPTADAS**

VD ► Valoración
Dietética

2C ► Reducción
conseguida
aplicando
remojo y
doble cocción

Fideuá

Ingredientes (1 persona):

- *Tres puñados de pasta sin huevo (Fideuá) (75 g)
- *Un trozo pequeño de bonito (30 g)
- *Una gamba (10 g)
- *Una almeja (13 g)
- *Dos tiras de pimiento rojo remojo (30 g)
- *Un cuarto de tomate maduro mediano (30 g)
- *Un diente de ajo (4 g)
- *Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)
- *Una cucharada de vino blanco (10 g)
- *Una cucharada de perejil picado (2 g)
- *Azafrán

Energía: 420 Kcal
Proteínas: 19 g
Grasas: 13 g (28%)
Hidratos de Carbono:
 59 g (54%)
Fibra: 4 g
Colesterol: 28 mg
Sodio: 284 mg
Potasio: 475 mg
Fósforo: 284 mg

VD

Sodio: 257 mg
Potasio: 438 mg
Fósforo: 277 mg

2C



Modo de preparación

El día anterior poner las almejas a remojo en agua sin sal y cambiarles el agua varias veces. Realizar también el remojo al pimiento.

En una paellera, sofreír el emperador en trozos pequeños y las gambas y reservar. En ese mismo aceite sofreír el pimiento, el tomate y el ajo. Añadir el agua y cuando rompa a hervir echamos las almejas, los fideos gordos, el emperador y las gambas. Sazonar con un poco de sal (si le está permitido), el vino blanco, el azafrán y el perejil y dejar cocer unos ocho minutos.

Dejar reposar unos minutos antes de servir.



RECETAS TRADICIONALES ADAPTADAS

VD

► Valoración
Dietética

2C

► Reducción
conseguida
aplicando
remojo y
doble cocción

Arroz y habichuelas

VD

Energía: 368 Kcal
Proteínas: 9 g (10%)
Grasas: 11g (26%)
Hidratos de Carbono:
62 g (64%)
Fibra: 5 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 51 mg
Potasio: 718 mg
Fósforo: 169 mg

2C

Sodio: 28 mg
Potasio: 425 mg
Fósforo: 115 mg

Ingredientes (1 persona):

- *Un puñado pequeño (con la mano cerrada) de habichuelas (judías blancas secas) (15 g)
- *Dos puñados grandes de arroz (50 g)
- *Media patata pequeña remojo (45 g)
- *Dos trozos de pimiento rojo remojo (20 g)
- *Un cuarto de alcachofa remojo (20 g)
- *Un trozo pequeño de cardo remojo (10 g)
- *Un cuarto de tomate pequeño maduro (20 g)
- *Un diente de ajo (4 g)
- *Una cucharada de aceite de oliva (10 g)
- *Media cucharadita de pimentón
- *Azafrán



Modo de preparación

El día anterior poner a remojo las verduras y las patatas cortadas en trozos pequeños y las habichuelas, cambiándoles el agua varias veces.

En dos ollas distintas someter a las verduras y a las habichuelas a doble cocción cambiando el agua entre las dos cocciones y eliminando el agua final. Separar y escurrir cuando estén hechas.

Sofreir en una cazuela el tomate y el ajo picado, una vez terminado el sofrito agregar el pimentón y las verduras hervidas y rehogar. Añadir agua nueva, las legumbres previamente hervidas, el arroz, la cantidad de sal que le esté permitido y dejar cocer 20 minutos.



Puede usar legumbres de bote escurriéndolas y lavándolas bien. Si utiliza las verduras congeladas debe realizarles la doble cocción.



VD

 Valoración
Dietética

2C

 Reducción
conseguida
aplicando
remojo y
doble cocción

Olla Gitana

Ingredientes (1 persona):

- *Un puñado pequeño (con la mano cerrada) de garbanzos secos (20 g)
- *Un puñado pequeño (con la mano cerrada) de habichuelas (judías blancas secas) (15 g)
- *Media patata pequeña remojo (45 g)
- *Dos judías verdes remojo (30 g)
- *Un trozo pequeño de calabaza remojo (20 g)
- *Media pera pequeña (50 g)
- *Un cuarto de cebolla pequeña remojo (20 g)
- *Un cuarto de tomate pequeño maduro (20 g)
- *Un diente de ajo (4 g)
- *Una cucharada de aceite de oliva (10 g)
- *Media cucharadita de pimentón
- *Hierbabuena y azafrán



Modo de preparación:

El día anterior poner a remojo las verduras y las patatas cortadas en trozos pequeños, y en otro recipiente las legumbres, y cambiarles el agua varias veces a ambos. En una olla con agua, poner a cocer todas las verduras y la pera, cuando empiecen a hervir, tirar el agua y volver a poner a cocer en agua nueva. Realizar esta misma operación en otra olla con las legumbres. Separar y escurrir cuando estén hechas. Sofreír en la olla el ajo, la cebolla escurrida y el tomate picado, cuando esté pochado agregar el pimentón y mezclar. Añadir agua nueva, el resto de ingredientes y la cantidad de sal que le esté permitido. Dejar cocer 20 minutos.



Puede usar legumbres de bote escurriéndolas y lavándolas bien. Si utiliza las verduras congeladas debe realizarles la doble cocción.

Energía: 287 Kcal
Proteínas: 10 g (14%)
Grasas: 12 g (37%)
Hidratos de Carbono:
 37 g (49%)
Fibra: 8 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 21 mg
Potasio: 821 mg
Fósforo: 193 mg

VD

Sodio: 12 mg
 Potasio: 476 mg
 Fósforo: 107 mg

2C



Aletría con costillejas

VD

Energía: 385 Kcal
Proteínas: 14 g (15%)
Grasas: 18 g (41%)
Hidratos de Carbono:
 45 g (44%)
Fibra: 3 g
Colesterol: 27 mg
Sodio: 31 mg
Potasio: 518 mg
Fósforo: 200 mg

2C

Sodio: 30 mg
Potasio: 438 mg
Fósforo: 190 mg

Ingredientes (1 persona):

- *Dos puñados de pasta sin huevo
- Aletría: fideos cortos y gruesos (50 g)
- *Dos costillejas de cerdo (80 g)
- *Una tira de pimiento rojo remojo (15 g)
- *Un cuarto de cebolla pequeña remojo (20 g)
- *Un cuarto de patata pequeña remojo (23 g)
- *Un cuarto de tomate pequeño maduro (20 g)
- *Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)
- *Un diente de ajo (4 g)
- *Cominos
- *Azafrán



Modo de preparación

El día anterior poner a remojo el pimiento, la cebolla y la patata cortados en trozos pequeños, cambiando el agua varias veces.

Realizar a la patata la doble cocción, escurrir y reservar. Se sofríen las costillejas y se pasan a una cazuela.

En ese mismo aceite sofreír el pimiento, la cebolla y el tomate rallado. Añadir este sofrito a la cazuela, cubrir todo con agua y cocer durante unos 15 minutos.

Añadir la patata hervida troceada y la aletría. A continuación se añade una majada hecha con los cominos, el ajo y el azafrán de hebra y se deja cocer unos 8 minutos. Sazonar con un poco de sal si le está permitido.



// 8 //

RECETAS TRADICIONALES ADAPTADAS

VD

► Valoración
Dietética

2C

► Reducción
conseguida
aplicando
remojo y
doble cocción

Dulce de membrillo

Ingredientes (1 persona):

- *Un cuarto de membrillo mediano
doble cocción (100 g)
- *Tres cucharadas soperas colmadas de azúcar (65g)



Modo de preparación

Cortar el membrillo en trozos muy pequeños, quitarle el corazón y ponerlo a cocer en abundante agua

Cuando empiece a hervir, tirar el agua y añadir agua caliente nueva, dejar cocer hasta que esté blando, volver a tirar el agua y escurrir.

Pasar por el pasapurés para eliminar las pieles, colocarlo en una cazuela de fondo redondeado para que no se agarre, añadirle aproximadamente la misma cantidad de azúcar en peso y cocer durante una media hora sin dejar de remover con una cuchara de madera.

Si es diabético debe usar edulcorantes en vez de azúcar.

Energía: 269 Kcal
Proteínas: 0.5 g (1%)
Grasas: 0.1 g
Hidratos de Carbono:
71 g (99%)
Fibra: 6 g
Coolesterol: 0 mg
Sodio: 3 mg
Potasio: 201 mg
Fósforo: 19 mg

VD

Sodio: 2 mg
Potasio: 151 mg
Fósforo: 14 mg

2C



VD

► Valoración
Dietética

2C

► Reducción
conseguida
aplicando
remojo y
doble cocción

VD

Energía: 137 Kcal
Proteínas: 0.5 g (2%)
Grasas: 0.2 g (1%)
Hidratos de Carbono:
 36 g (97%)
Fibra: 2 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 2 mg
Potasio: 134 mg
Fósforo: 12 mg

2C

Sodio: 1 mg
Potasio: 101 mg
Fósforo: 9 mg

Compota de frutas

Ingredientes (1 persona):

- *Una pera pequeña o una manzana mediana
doble cocción (135 g)
- *Tres cucharadas de postre de azúcar (20 g)
- *Canela en rama
- *Canela en polvo
- *Un trozo de corteza de limón



Modo de preparación

Pelar, quitar el corazón y cortar en trozos finos la fruta, ponerla a cocer en una olla cubierta de agua.

Cuando empiece a hervir, retirar el agua, añadirle de nuevo agua caliente y dejar cocer hasta que la fruta esté casi blanda.

Sacar la fruta, escurrirla todo lo posible y volver a ponerla en una olla con un poco de agua, el azúcar, la canela y la corteza de limón para aromatizarla y cocer hasta que esté hecha sin dejar de remover.

Espolvorear con canela.

Si es diabético debe usar edulcorantes.





BIBLIOGRAFÍA

- **Am J Kidney.** *KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in Children with CKD*: 2008 Update. Dis 2009; 53(3):s1-s124.
- **De Luis Román R, Bustamante J.** *Aspectos nutricionales en la insuficiencia renal*. Nefrología 2008; 28 (3) 339-348.
- **Lama RA, Melgosa M.** *Insuficiencia renal crónica y síndrome nefrótico*. En: Tojo Sierra R, editor. *Recomendaciones nutricionales y dietéticas al alta hospitalaria en pediatría*. Barcelona: Editorial Glosa; 2007:443-7.
- **Melgosa M, Lama RA.** *Trasplante renal*. En: Tojo Sierra R, editor. *Recomendaciones nutricionales y dietéticas al alta hospitalaria en pediatría*. Barcelona: Editorial Glosa; 2007:448-56.
- **Vitoria Miñana I.** *Agua de bebida en el lactante*. An Pediatr 2004; 60:161-9.
- **Loris C.** *Nutrición en la enfermedad renal crónica*. En: Bueno M, Sarria A, Pérez-González JM, editores. *Nutrición en Pediatría*. 2ª edición. Madrid: Ergon; 2003:409-14.
- **Sanz A y col.** *Recomendaciones nutricionales en insuficiencia renal crónica*. En: Manual de recomendaciones nutricionales al Alta Hospitalaria. León Sanz M, Celaya Pérez S, Editores, 2001:173-187
- **Mahan L, Escott-Stump S.** *Nutrición y dietoterapia de, Krause*. Décima edición. McGraw-Hill Interamericana, 2000.
- **Russolillo Femenías G.** *Comer y Beber en la Enfermedad Renal Crónica Avanzada*. <http://www.insuficienciarenalcronica.com>. Editorial Baxter, 2002.
- **Belchí Rosique F, Merchán Mayado E, Navarro Sánchez C, Párraga Díaz M, Rabadán Armero A.** *Guía de alimentación para el paciente en hemodiálisis*. Unidad de diálisis del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca, Asociación ADAER. Murcia, 1999.
- **Russolillo Femenías G.** *Guías dietéticas para pacientes dializados y trasplantados de riñón*. ALCER NAVARRA, 1999.
- **Moreiras O, Carbajal A, Cabreta ML, Cuadrado C.** *Tablas de composición de alimentos*. Madrid: Ediciones Pirámide, 2009.
- *Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España*. Centre d'ensenyament superior de nutrició i dietètica (CESNID), Universitat de Barcelona. McGraw-Hill Interamericana, 2008.
- **Madrid Conesa, J, Madrid Gomariz, A.** *Las recetas de la bisabuela de Miguel*. Arán ediciones S.L.
- *Programa informático de valoración nutricional: Alimentación y Salud v.2.0.9*
- **Díaz Párraga, Mª Adela.** *Cocina Murciana*. Quinta Edición. Editorial Everest S.A., 2003.

// HOSPITALES DE REFERENCIA

→ HOSPITAL UNIVERSITARIO "VIRGEN DE LA ARRIXACA"

Servicio de Nefrología // Unidad de H.K., D.P.C.A.
Nefrología Infantil y trasplante Renal
Tlf. 968 369 653 // Fax: 968 369 654
Ctra. Madrid-Cartagena // 30120 El Palmar (Murcia)

→ HOSPITAL UNIVERSITARIO "REINA SOFÍA"

Servicio de Nefrología // Unidad de Hemodiálisis
Tlf. 968 359 000 // Fax: 000 000000
Avda Intendente Jorge Palacios, s/n. // 30003 Murcia
(Murcia)

→ HOSPITAL UNIVERSITARIO "STA. MARÍA DEL ROSELL"

Sección de Nefrología // Unidad de Hemodiálisis
Tlf. 968 504 800 // Fax: 968 506 726.
P^a. Alfonso XIII, s/n. // 30201 Cartagena (Murcia)

→ HOSPITAL COMARCAL "RAFAEL MÉNDEZ"

Sección de Nefrología // Unidad de Hemodiálisis
Tlf. 968 445 578 // Fax: 968 442 421
Ctra. Nal. 340, Km 589 // 30800 Lorca (Murcia)

→ NEFROLOGÍA PEDIÁTRICA. SERVICIO DE PEDIATRÍA

Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca
Ctra. Madrid-Cartagena. 30120, El Palmar (Murcia)
Tlf.: 968 369623 // Fax: 968 369681

→ NEFROLOGÍA PEDIÁTRICA. SERVICIO DE PEDIATRÍA

Hospital Universitario Santa María del Rosell
Paseo Alfonso XIII, 61. 30203, Cartagena (Murcia)
Tlf.: 968 327217 // Fax: 968 327486

// CENTROS CONCERTADOS

→ HOCASA - CLÍNICA RONDA SUR

Paseo Florencia, 29 // 30012 Murcia
Tlf. 968 351 160 // Fax: 968 341 457

→ HOCASA CARAVACA

Avda. Almería, 25 // 30400 Caravaca de la Cruz (Murcia)
Tlf. 968 702 120 // Fax: 968 707 972

→ HOCASA EL PALMAR

Avda. Primero de Mayo, 111 // 30120 El Palmar (Murcia)
Tlf. 968 884 803/06 // Fax: 968 884 797

→ HOCASA MOLINA

C/ Gutiérrez Mellado, 30 // 30500 Molina de Segura
(Murcia)
Tlf. 968 610 404 // Fax: 968 884 79.

→ HOCASA YECLA

C/ Arquitecto Justo Millán, 3 // 30510 Yecla (Murcia)
Tlf. 968 791 001 // Fax: 968 796 771

→ CENTRO DE DIÁLISIS HOCASA

C/ Carretera Abarán, s/n // 30503 Cieza (Murcia)
Tlf. 968 765 290 // Fax: 968 765 291

→ CENTRO DE HEMODIÁLISIS DE LORCA

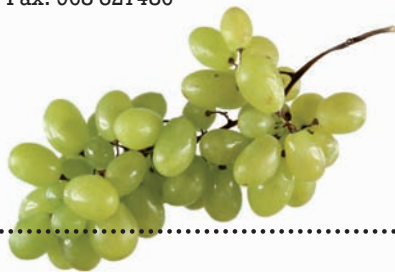
C/ Avenida de la Salud, 7 // 30800 Lorca (Murcia)
Tlf. y Fax: 968 472 149

→ NEFROCLUB CARTHAGO

Polígono Industrial Cabezo Beaza
C/ Budapest, par. 136
30203 Cartagena (Murcia)
Tlf. 968 123 552 // Fax: 968 526 626

→ NEFROCLUB SAN PEDRO

C/ Valle de Ordesa, 45
30740 San Pedro del Pinatar (Murcia)
Tlf. 968 138 807 // Fax: 968 537 336





Guía de alimentación para **PACIENTES RENALES**

RECURSOS EN LA RED PARA PACIENTES Y FAMILIARES

- [http:// www.adaer.org](http://www.adaer.org)
- S.E.N. Sociedad Española de Nefrología
[http:// www.senefro.org/](http://www.senefro.org/)
- National Kidney Foundation
http://www.kidney.org/atoz/atozTopic_sp.cfm (en español)
- SEDEN. Sociedad Española de Enfermería Nefrológica
[http:// www.seden.org/](http://www.seden.org/)
- <http://www.insuficienciarenalcronica.com>
- ONT- Organización Nacional de Trasplantes
<http://www.ont.es/>