NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA NUTRICIÓN PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL?

Elegir alimentos saludables es importante para todos nosotros, pero más aún si padece enfermedad renal crónica. **¿Por qué? La buena nutrición le da energía para hacer lo siguiente:**

- Realizar sus tareas diarias
- Evitar infecciones
- Desarrollar músculos
- Ayudar a mantener un peso saludable
- Además puede evitar que empeore su enfermedad renal

¿DEBERÉ CAMBIAR MI DIETA SI TENGO ENFERMEDAD RENAL?

No existe un solo plan de alimentación correcto para todas las personas con enfermedad renal. Lo que puede comer y lo que no está permitido comer se modificará con el tiempo, según la función renal que tenga y según otros factores, como tener diabetes. Su médico puede remitirlo a un nutriólogo que pueda enseñarle a elegir los alimentos correctos para usted.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA BUENA NUTRICIÓN?

Un plan de alimentación saludable le brinda la cantidad correcta de:

- Proteínas
- Calorías
- Vitaminas
- Minerales

Deberá elegir alimentos que le brinden la cantidad correcta de proteínas, calorías, vitaminas y minerales por día. Esto lo ayudará a mantenerse saludable. También puede ayudar a evitar que empeore su enfermedad renal.

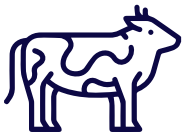
NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

¿POR QUÉ NECESITO PROTEÍNAS?

La proteína es un nutriente importante. Su cuerpo necesita proteínas para ayudar a desarrollar músculos, reparar tejido y combatir infecciones. Pero, **si padece una enfermedad renal, es posible que deba controlar bien las proteínas que consume**, para impedir que los desechos de proteínas se acumulen en la sangre. Esto puede ayudar a que los riñones funcionen por más tiempo. Su médico le dirá si necesita limitar la cantidad de proteínas que consume por día. Las decisiones se basan en la etapa de su enfermedad renal, el nivel de nutrición, la masa muscular y otros factores. También es importante que su ingesta de proteínas no sea demasiado baja. Deje que su nefrólogo y su nutriólogo lo ayuden.

Usted obtiene proteínas de los siguientes alimentos (Esta lista de alimentos no está completa):

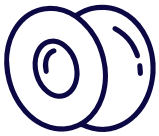


Carnes rojas (res, ternera, cordero)

Cerdo

Aves (pollo y pavo)

Pescados y otros mariscos



Huevos

Vegetales y granos

Existen dos clases de proteínas. Las proteínas de **"mayor calidad" se encuentran en productos animales como carnes, aves, pescados y huevos.** Para su cuerpo, utilizar estas proteínas es más fácil. Las proteínas de "menor calidad" se encuentran en vegetales y granos. Una dieta bien balanceada para pacientes con enfermedad renal debe incluir ambos tipos de proteínas todos los días.

Su dietista puede ayudarlo a saber cómo mantener una buena nutrición y consumir la cantidad correcta de proteínas para ayudar a los riñones.

¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITO?

Cada persona es diferente. Las calorías son como combustible: brindan a su cuerpo la energía que necesita para vivir. Son importantes por los siguientes motivos:

- Lo ayudan a mantener un peso saludable
- Le brindan energía para realizar sus tareas diarias y mantenerse activo
- Ayudan a su cuerpo a usar las proteínas de los alimentos para desarrollar músculo y tejido (Sin suficientes calorías, su cuerpo "desperdiciará" las proteínas para brindarle energía, en lugar de usar las proteínas para desarrollar músculo y tejido).

Es importante planificar comidas que le den suficientes calorías todos los días. De lo contrario, su cuerpo tal vez no tenga la energía para mantenerse sano. Su nutriólogo podrá ayudarlo con esto. A algunas personas se les puede indicar que ingieran más calorías. Pueden necesitar dulces adicionales, como azúcar, mermelada, jalea, caramelos duros, miel y jarabe. Otras fuentes buenas de calorías provienen de las grasas como la margarina suave y los aceites como el de canola o de oliva.

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

¿CÓMO PUEDO INCORPORAR SUFICIENTES VITAMINAS Y MINERALES?

La mayoría de las personas recibe suficientes vitaminas y minerales para mantenerse saludable al ingerir una amplia variedad de alimentos cada día. Pero, si tiene una enfermedad renal, puede necesitar limitar algunos alimentos que normalmente le darían estas importantes vitaminas y minerales.

Si es así, es posible que deba utilizar vitaminas y minerales especiales como alternativa.

Otros consejos:

- Utilice solo las vitaminas y minerales que su médico recomiende, porque algunas vitaminas y minerales pueden ser perjudiciales para las personas con enfermedad renal.
- Consulte a su médico antes de utilizar suplementos herbales o medicamentos que pueda comprar sin receta del médico. Algunos pueden ser perjudiciales para las personas con enfermedad renal.

Su médico o nutriólogo le explicará qué opciones son adecuadas para usted.

¿CÓMO SABRÉ SI OBTENGO SUFICIENTES CALORÍAS Y NUTRIENTES?

Su médico le hará análisis de sangre y de orina. Estos lo ayudarán a saber si usted recibe suficientes nutrientes o no. Su nutriólogo también puede preguntarle qué alimentos consume. También se le podrá pedir que mantenga un “diario de alimentos”.

Pregunte a su médico o dietista los análisis que se usarán para controlar su salud nutricional. Analice los resultados de los análisis con su médico o nutriólogo.

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

¿QUÉ SUCEDE SI NO QUIERO COMER O SI NO ME GUSTAN MIS OPCIONES DE ALIMENTOS?

Al ser una persona con enfermedad renal, puede ser difícil recibir suficientes nutrientes de los alimentos, en especial si su dieta tiene limitada cantidad de proteínas. A muchas personas con enfermedad renal también les resulta difícil consumir suficientes calorías por día. Los suplementos nutricionales pueden ayudarlo a obtener las calorías y nutrientes que necesita. Pregunte a su nutriólogo si son adecuados para usted. Los suplementos pueden venir en forma de bebidas, batidos, jugos, barras, sopas, galletas, postres y más. Hay muchos suplementos disponibles, pero algunos suplementos nutricionales son solo para personas con enfermedad renal, diabetes o insuficiencia renal. Consulte a su médico o nutriólogo antes de utilizar suplementos.

Si tiene diabetes y enfermedad renal crónica, pregunte a su nutriólogo cómo obtener la cantidad adecuada de calorías y cómo mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre. Agregar alimentos calóricos y dulces a sus comidas tal vez no sea una buena opción para usted.

¿CÓMO SABRÉ SI NECESITO UN SUPLEMENTO NUTRICIONAL?

Su médico y nutriólogo le dirán si necesita utilizar suplementos nutricionales. Utilice solo los recomendados por el médico o nutriólogo. Recuerde que no todas las personas con enfermedad renal tienen las mismas necesidades de nutrientes. Según lo que usted ingiera, podrá necesitar menos proteínas, pero otra persona podría necesitar proteínas adicionales. O bien usted puede necesitar calorías adicionales, pero otra persona podría necesitar menos. Su dietista lo ayudará a elegir el suplemento ideal.

Si tiene diabetes y enfermedad renal crónica, pregunte a su nutriólogo cómo obtener la cantidad adecuada de calorías y cómo mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre. Agregar alimentos calóricos y dulces a sus comidas tal vez no sea una buena opción para usted.

¿NECESITARÉ CONTROLAR ALGÚN OTRO NUTRIENTE?

Es posible que deba equilibrar los líquidos y también otros importantes nutrientes. Ellos son los siguientes:

SODIO **FÓSFORO** **CALCIO** **POTASIO**

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

SODIO

El sodio es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos. También se encuentra en la sal de mesa. El sodio afecta la presión arterial y el equilibrio de agua del cuerpo. Los riñones saludables controlan el sodio. Pero, si los riñones no funcionan bien, el sodio y los líquidos se acumulan en el cuerpo. Esto puede causar presión arterial alta, y otros problemas como hinchazón de tobillos, dedos u ojos. Su médico o nutriólogo le dirá si necesita limitar el sodio.

Puede limitar el sodio si evita la sal de mesa y los alimentos tales como los siguientes (Esta lista de alimentos no está completa):

- Aderezos como salsa de soja, sal marina, salsa teriyaki, sal de ajo o sal de cebolla
- La mayoría de los alimentos enlatados y cenas congeladas (a menos que digan “bajo contenido de sodio”; verifique la etiqueta)
- Carnes procesadas como jamón, tocino, salchichas, fiambres y carne de rotisería
- Bocadillos salados como papas fritas y galletas saladas
- Sopas enlatadas o deshidratadas (como la sopa de fideos en sobres)
- La mayoría de las comidas de restaurante, comidas para llevar y comidas rápidas

Su nutriólogo puede enseñarle a elegir alimentos con bajo contenido de sodio. Saber cómo leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarlo a elegir alimentos con menor cantidad de sodio.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para saber lo que está comiendo. Leer las etiquetas puede ayudarlo a adquirir alimentos con menor cantidad de sodio y detectar nutrientes “agregados” que pueden ser perjudiciales para usted.

NO use sustitutos de la sal a menos que lo apruebe su médico.

Pruebe hierbas y condimentos frescos o deshidratados en lugar de la sal de mesa para mejorar el sabor de los alimentos. Cuando limite el consumo de sal, tal vez deba consumir más hierbas y condimentos para obtener más sabor. También pruebe un toque de salsa de ají picante o un chorrito de jugo de limón para obtener sabor.

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

FÓSFORO

Las personas con enfermedad renal pueden necesitar controlar atentamente el fósforo en los alimentos, en especial si la enfermedad renal está en una etapa avanzada. El fósforo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Se encuentra gran cantidad de fósforo en los siguientes (Esta lista de alimentos no está completa):

- Productos lácteos como leche, queso, yogur, helado y postres
- Frutos secos y mantequilla de maní
- Frijoles y arvejas secos, como alubias, guisantes y lentejas
- Bebidas como cacao, cerveza y bebidas cola
- Panes y cereales de salvado
- Alimentos procesados, comida precocinada y comidas rápidas, incluso algunas carnes que tienen aditivos para que sean más tiernas

Consumir alimentos con alto contenido de fósforo puede aumentar los niveles de fósforo en la sangre. Es posible que sus riñones no puedan eliminar todo este fósforo adicional.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE ACUMULA FÓSFORO EN LA SANGRE?

Sus niveles de calcio en la sangre disminuyen y el calcio deja de acumularse en los huesos. Con el tiempo, los huesos se vuelven débiles y pueden quebrarse con facilidad. Un alto contenido de fósforo en la sangre también puede causar acumulación de calcio en los vasos sanguíneos, el corazón, las articulaciones, los músculos y la piel, donde no debería estar. Esto puede causar problemas graves, tales como los siguientes:

- Daño en el corazón y otros órganos
- Mala circulación de la sangre
- Dolor de huesos
- Úlceras en la piel

Para mantener niveles seguros de fósforo en la sangre, es posible que deba limitar el consumo de alimentos ricos en fósforo. También es posible que deba tomar un tipo de medicamento llamado aglutinante de fosfato.

Estos aglutinantes se toman con las comidas y bocadillos. Su médico le dirá si necesita limitar los alimentos con alto contenido de fósforo o tomar aglutinantes de fósforo.

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

CALCIO

El calcio es un mineral importante para fortalecer los huesos. No obstante, los alimentos que son una buena fuente de calcio, por lo general, tienen alto contenido de fósforo. La mejor forma de prevenir la pérdida de calcio de los huesos es limitar los alimentos con alto contenido de fósforo. También es posible que necesite tomar aglutinantes de fosfato y evitar consumir alimentos fortificados con calcio. Su médico podrá pedirle que tome una forma especial de vitamina D para ayudar a mantener los niveles de calcio y fósforo equilibrados y para evitar enfermedades óseas. Usar sustitutos de la leche recomendados sin fósforo agregado es una manera de disminuir la cantidad de fósforo en su dieta.

No tome suplementos de calcio ni vitamina D de venta libre, a menos que su nefrólogo lo recomiende.

POTASIO

El potasio es otro mineral importante que se encuentra en la mayoría de los alimentos. El potasio ayuda al correcto funcionamiento de los músculos y el corazón. Se encuentran grandes cantidades de potasio en los siguientes alimentos (Esta lista de alimentos no está completa).

- Ciertas frutas y vegetales (como bananas, melones, naranjas, papas, tomates, frutas secas, frutos secos, palta, vegetales de hoja verde y de colores fuertes y algunos jugos)
- Leche y yogur
- Frijoles y guisantes secos
- La mayoría de los sustitutos de la sal
- Alimentos ricos en proteínas, como carnes, aves, cerdo y pescado

El exceso o la falta de potasio en la sangre pueden ser peligrosos.

Algunas personas con enfermedad renal necesitan más potasio, y otras, menos. La cantidad que usted necesite depende del funcionamiento de sus riñones. También depende de si utiliza medicamentos que cambian el nivel de potasio en la sangre.

¿CÓMO SE SABE SI EL POTASIO ESTÁ EN UN NIVEL NORMAL?

Con un simple análisis de sangre se puede verificar el nivel de potasio. Si no es normal, deberá utilizar lo siguiente: suplementos de potasio, un medicamento especial para ayudar a eliminar el exceso de potasio Utilice solo los suplementos recomendados por su médico. Su nutriólogo puede ayudarlo a planificar una dieta que le brinde el contenido correcto de potasio.

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

LÍQUIDO

La mayoría de las personas con enfermedad renal no necesita limitar la cantidad de líquido que bebe si se encuentran en las primeras etapas de la enfermedad. Si no sabe en qué etapa de la enfermedad renal se encuentra, hable con su médico.

Si su enfermedad renal empeora, su médico le informará si necesita limitar los líquidos y la cantidad de líquido que puede beber por día. Para evitar la deshidratación, deje que su médico y nutriólogo lo ayuden a planificar su ingesta de líquidos.

¿QUÉ OCURRE SI TENGO DIABETES?

Si tiene diabetes y enfermedad renal, es posible que deba hacer algunos cambios en su dieta. Si su médico dice que debe ingerir menos proteínas, su dieta tal vez deba incluir más carbohidratos o grasas de alta calidad para brindarle suficientes calorías.

Trabaje con su nutriólogo para crear un plan de alimentación que sea correcto para usted. Pregúntele a su médico con cuánta frecuencia se deben evaluar sus niveles de azúcar en la sangre. Trate de mantenerlos bajo control.

Si empeora su enfermedad renal, tal vez haya que cambiar su dosis de insulina u otros medicamentos. Comuníquese con su médico si cree que sus niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos o bajos.

¿QUÉ SUCEDE SI SOY VEGETARIANO?

La mayoría de las dietas vegetarianas no son ricas en proteínas de alta calidad. Pero consumir una variedad de alimentos y obtener suficientes calorías puede ser útil. Sin la cantidad suficiente de calorías, su cuerpo degradará las proteínas que ingiera para generar energía. Si se degradan las proteínas, los riñones deberán eliminar más productos de desecho. Pregunte acerca de formas de verificar que la cantidad de proteínas que consume sea la adecuada para usted. Hable con su nutriólogo sobre las mejores fuentes de proteína vegetal con menores cantidades de potasio y fósforo. Su médico o nutriólogo puede controlar su sangre para asegurarse de que recibe la cantidad correcta de proteínas y calorías.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para saber lo que está comiendo. Leer las etiquetas puede ayudarlo a adquirir alimentos con menos contenido de sodio y a detectar nutrientes “agregados” que pueden ser perjudiciales para usted.

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

¿QUÉ SUCEDE SI NECESITO AYUDA PARA PLANIFICAR LAS COMIDAS?

Su médico puede remitirlo a un nutriólogo titulado especializado en la enfermedad renal.

El dietista podrá hacer lo siguiente:

- Ayudarlo a elegir alimentos que le brinden los nutrientes correctos en las cantidades adecuadas
- Explicarle el motivo por el cual son importantes los cambios de dieta que debe hacer
- Responder a sus preguntas

¿CÓMO SE CONTROLA MI SALUD NUTRICIONAL?

Su médico y nutriólogo lo controlarán con regularidad para asegurarse de que reciba una buena nutrición. Algunas pruebas son las siguientes:

EXAMEN DE NUTRICIÓN FÍSICO

Su nutriólogo puede hacerle un examen para detectar signos de problemas nutricionales en el cuerpo. Este examen se llama Evaluación global subjetiva. Su nutriólogo le hace preguntas sobre los alimentos que consume y analiza la reserva de grasa y músculo de su cuerpo. El nutriólogo registra lo siguiente:

- Cambios en su peso
- Cambios en los tejidos alrededor del rostro, los brazos, las manos, los hombros y las piernas
- Su alimentación
- Sus niveles de energía y actividad
- Problemas que puedan interferir con la alimentación

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Nefrología
UNIDAD DE HEMODIÁLISIS
TECAMACHALCO

ENTREVISTAS DIETARIAS Y DIARIOS DE ALIMENTOS

Su nutriólogo le preguntará qué alimentos consume. También le podrán pedir que lleve un registro de todo lo que come por día. Su nutriólogo desea ver si usted ingiere la cantidad correcta de proteínas, calorías, vitaminas y minerales.

ALBÚMINA SÉRICA

La albúmina es un tipo de proteína en la sangre. Se controla con un análisis de sangre. Si es demasiado bajo el nivel de albúmina, puede significar que no consume suficientes calorías o proteínas. O puede significar que la albúmina se pierde en la orina, en cuyo caso, no ayudará consumir más proteínas. Si su nivel de albúmina sigue siendo bajo, tiene mayor probabilidad de contraer una infección, de no cicatrizar correctamente, de no sentirse bien y de ser hospitalizado. Su médico o nutriólogo le dirá si necesita proteínas adicionales.

Si tiene preguntas o no está seguro de algo, anote sus dudas antes de ir al médico o nutriólogo. Una vez que esté allí, puede olvidarse fácilmente lo que quería preguntar. Asegúrese de preguntar qué significa el resultado de cada análisis y cuáles son sus opciones. Debe entender el plan de tratamiento. Se trata de su salud, así que nunca se sienta incómodo de preguntar nada. Asegúrese de participar en el proceso de toma de decisiones relacionadas con su salud.