

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES PARA HEMODIÁLISIS



**La alimentación es un pilar fundamental
en el tratamiento de la Insuficiencia Renal Crónica**



Una adecuada alimentación es fundamental para mantener un buen estado de salud y poder realizar las actividades de nuestra vida cotidiana.

Esta premisa cobra especial relevancia en las personas con Enfermedad Renal Crónica que se someten a tratamiento de hemodiálisis. Estos enfermos han de cambiar la proporción de macronutrientes y micronutrientes de su dieta, por lo que se modifica el tipo y la cantidad de alimentos que pueden comer, así como los métodos de cocción mas aconsejados

En la ERC es muy importante que los pacientes mantengan un peso adecuado, ya que tienen tendencia a la perdida de apetito y a crear aversión por diversos alimentos, lo que les puede desencadenar diferentes estados de desnutrición difíciles de revertir.

Esta guía nos explica la cantidad de raciones de cada grupo de alimentos que pueden comer las personas en hemodiálisis, así como los alimentos aconsejados y desaconsejados dentro de cada grupo. Finalmente nos explica los métodos de cocción mas indicados.

Con la edición de esta guía intentamos aportar al paciente una herramienta practica y de fácil manejo para que le ayude a identificar los que alimentos pueden entrar a formar parte de su dieta y en que cantidad.

Es importante tener en cuenta, que esta guía nos muestra recomendaciones dietéticas generales para pacientes en hemodiálisis. Para realizar un tratamiento dietético adecuado se requiere una dieta individualizada, controlada por un dietista-nutricionista especializado en la Enfermedad Renal.



LECHE Y LÁCTEOS

Ración: 1 taza de leche (240 ml) = 2 yogures (250 ml) = 1 postre lácteo (natillas, flan, arroz con leche) = 1 porción de queso magro (fresco o tipo burgos 60-80 gr.)

Cantidad recomendada: $\frac{1}{2}$ ración de lácteos al día

Es preferible tomar los **lácteos enteros o semidesnatados**, ya que los desnatados tienen más cantidad de minerales como el fósforo

Aconsejados

- Leche
- Yogur
- Alguna vez a la semana arroz con leche, flan, natillas



Desaconsejados

- Lácteos desnatados
- Batidos chocolateados
- Leches enriquecidas en minerales
- Quesos cremosos, semicurados y curados



FRUTAS

Ración : 1 pieza mediana de fruta de 200-250 gr. = 1 vaso pequeño de zumo (100-125 ml)

Cantidad recomendada: **1 ración** de fruta al día. Si tiene el potasio elevado reducir la cantidad a media ración al día o suprimir las frutas temporalmente hasta que se normalicen tus niveles de potasio

Aconsejadas(pobres en potasio)

- Arándanos
- Compota de manzana/pera
- Limón
- Manzana
- Melocotón en almíbar
- Pera
- Pera en almíbar
- Piña en almíbar
- Sandía





- **Limitadas** (moderadas en potasio)

- Albaricoque
- Caquis
- Cerezas
- Ciruela
- Frambuesa
- Fresa
- Garanda
- Grosolla roja
- Higos/Brebas
- Mandarina
- Mango



- Melocotón
- Melón
- Membrillo
- Mora
- Naranja
- Nectarina
- Nísperos
- Piña
- Pomelo
- Uva blanca
- Zumo de naranja natural



- **Desaconsejados** (altas en potasio)

- Plátano
- Kiwi
- Aguacate
- Uva negra
- Zumos comerciales



- Coco
- Dátiles
- Frutos secos: orégano, ciruelas, pasas
- Aceitunas verdes y negras



VERDURAS

Ración: 1 plato mediano de verdura (200 gr.) = 1 bol de ensalada variada

Cantidad recomendada: **1 ración** de verdura al día

¡¡¡OJO!!! hay que aplicar el **REMOJO Y LA DOBLE COCCIÓN** a verduras, hortalizas y legumbre



Aconsejadas (pobres en potasio)

- Achicoria
- Berenjena
- Cebolla de guisar
- Espárragos frescos



- Lechuga
- Pepino
- Pimiento verde
- Pimiento rojo



Limitadas (moderadas en potasio)

- Batata
- Berro
- Brócoli
- Calabaza
- Col lombarda
- Coles/repollo
- Patata sin piel a remojo
- Puerro
- Rábanos



- Coliflor
- Endibias
- Escarola
- Habas frescas
- Judías verdes
- Nabos
- Remolacha
- Tomate fresco
- Zanahoria



Desaconsejadas (altas en potasio)

- Alcachofa
- Coles de bruselas
- Calabacín
- Champiñón/setas
- Acelga



- Borraja
- Cardo
- Espinacas
- Tomate triturado o frito
- Encurtidos vegetales



AZUCARES Y DULCES

Ración: 2 cucharillas de postre de azúcar (10 gr.) = 1 cucharada de miel (15gr.) = mermelada (15 gr)

Cantidad recomendada: **4 raciones** de azúcares día. Si padece diabetes Mellitus debe de omitir este grupo de su alimentación

Aconsejados

- Azúcar de mesa
- Miel
- Mermelada



Desaconsejados

- Pastelería y confitería
- Chocolate y cacao





FÉCULAS, CEREALES Y DERIVADOS

Ración: 1-2 rebanadas grandes de pan = 6 tostadas de pan = 3 rebanadas de pan de molde = 8 galletas tipo "Maria" = 3 cucharadas soperas de arroz, pasta, harina o legumbres

Cantidad recomendada: 5-6 raciones al día

Este grupo debe constituir la **BASE DE SU ALIMENTACIÓN**. Si tiene hipertensión elegir los alimentos sin sal

Aconsejados

- Arroz
- Pasta
- Sémola
- Tapioca
- Harina de trigo
- Pan



Desaconsejados

- Todo tipo de productos integrales y cereales de desayuno
- Avena, muesli
- Legumbre (solo 1 vez a la semana)
- Galletas saladas, snacks de aperitivos, preparados comerciales
- Soja y sus derivados





CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Ración: 1 filete mediano de carne (120 gr.) = 1 porción mediana de pescado (160 gr.) = 1 huevo + 1 clara = 4 lonchas finas de jamón dulce/ serrano/ pavo/ pollo (120 gr)

Cantidad recomendada: 2 raciones al día



Aconsejado

- Carne magra de ternera
- Lomo de cerdo
- Pollo
- Pavo
- Conejo
- Huevo
- Solomillo de cualquier tipo
- Pescados blancos en general
- Jamón serrano/ dulce/ pollo/ pavo



Desaconsejado

- Embutidos grasos y pates
- Vísceras y Mollejas
- Pescado ahumado y salazones
- Conservas en lata
- Concentrados de carne o pescado en cubitos (stralux)
- Bacalao salado
- Mariscos, crustáceos y moluscos



GRASAS Y ACEITES

Ración: 1 cucharada sopera de aceite (10 gr) = 1 cucharada sopera de mayonesa casera (15 gr) = 2 cucharillas de postre de mantequilla/margarina (10 gr) = 1 puñado de frutos secos (10-15 gr)



Cantidad recomendada: 7 raciones al día

Aconsejados

- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite refinado de oliva, girasol, semillas
- Mayonesa casera
- De vez en cuando puede tomar mantequilla o margarina



Desaconsejados

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



AGUA Y LÍQUIDOS

Es **muy importante** la restricción hídrica en la hemodiálisis
La cantidad permitida de líquidos al día = **volumen de orina + medio litro**.

Los líquidos de la dieta los constituyen **bebidas y alimentos que se licúan a temperatura ambiente** como zumos naturales

Aconsejados

- Agua natural
- Te, café, infusiones suaves
- Puede tomar un vaso pequeño de vino en comida y cena

Desaconsejados

- Bebidas alcohólicas
- Cafés muy fuertes
- Caldos espesos de verduras
- Caldos comerciales
- Bebidas para deportistas





COCINA DIETÉTICA

- **REMOJO DERANTE 24 HORAS:** las verduras, hortalizas y legumbres deben someterse a remojo con abundante agua durante 12-24 horas y cambiar el agua al menos 2 veces. De esta podemos reducir el potasio de estos alimentos hasta un 60 %.
- **DOBLE COCCIÓN:** Una vez remojados los alimentos mediante la técnica anterior se eliminara ese agua de remojo. A continuación se añadirá al alimento abundante agua fría y se pondrá al fuego. Cuando el agua rompa a hervir se retirara el alimento a otra olla con agua hirviendo para terminar la cocción.

Hay que tener presente que **no hay dos personas iguales**, por lo que estas recomendaciones generales hay que individualizarlas a cada caso particular.

En la consulta Dietético-Nutricional de ALCER EBRO se os pautará un **plan de alimentación individualizado**, adaptado a la situación de cada uno de vosotros, y se realizará un control seguimiento de vuestra alimentación

¡¡BUEN PROVECHO!!

FEDERACIÓN ALCER ARAGÓN

C/ Sta. Teresa de Jesús, 29-35 local
50006 Zaragoza
Tfno.: 976 35 29 28



Subvenciona:



Departamento de Salud y Consumo