

Enfermedad Renal Crónica

Información general

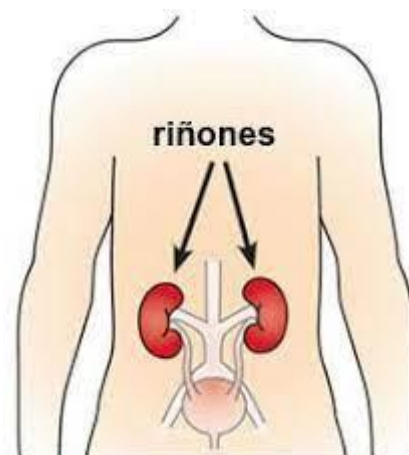
La función principal de los riñones es filtrar el exceso de agua y los desechos de la sangre para producir orina. Para que el cuerpo funcione correctamente, los riñones equilibran las sales y minerales, como calcio, fósforo, sodio y potasio, que circulan en la sangre. Los riñones también producen hormonas que ayudan a controlar la presión arterial, producen glóbulos rojos y mantienen los huesos fuertes.

En la enfermedad renal crónica (ERC), los riñones continúan funcionando, aunque no tan bien como deberían. Los desechos se acumulan gradualmente y lo hacen sentir mal. El fósforo y el potasio pueden elevarse a niveles peligrosos, causando problemas cardíacos y óseos. La anemia (definida como cantidad bajo de glóbulos rojos) puede deberse a que los riñones dejan de producir suficiente eritropoyetina, una hormona que hace que la médula ósea produzca glóbulos rojos. Después de meses o años, la ERC puede progresar a una enfermedad renal en etapa terminal (ESRD, por sus siglas en inglés), que requiere que una persona se someta a un trasplante de riñón o tratamientos regulares de filtrado de sangre llamados **diálisis**.

Nutrición y ERC

Cuando se vive con enfermedad renal crónica (ERC), lo que come y bebe, y cuánto, es importante, y querrá comenzar a llevar una dieta adecuada para los riñones. Las primeras etapas de la enfermedad renal pueden tener diferentes necesidades dietéticas que las etapas posteriores. Es posible que las personas con enfermedad renal deban limitar su ingesta de:

- Sodio
- Potasio
- Fósforo
- Proteína
- Líquidos



Existen pautas generales de nutrición para la ERC, pero recuerde que todos somos únicos y que sus necesidades pueden cambiar con el tiempo. Un dietista nutricionista registrado (RDN) puede ayudarlo a elaborar un plan personal.

Comer saludable en presencia de ERC

Los siguientes pasos lo ayudarán a controlar su enfermedad renal. **Los primeros cinco pasos (1-5) son importantes para todas las personas con enfermedad renal.** El último paso (6) puede volverse importante a medida que disminuye la función renal.

Paso 1: Limite el sodio y pregunte sobre su ingesta de líquidos

Cuando sus riñones no están funcionando bien, se puede acumular demasiado sodio y líquido, lo que causa hinchazón, presión arterial alta y estrés en su corazón. Como tal, las personas que viven con ERC pueden necesitar limitar su ingesta de sodio y líquidos. Hable con su médico o dietista renal sobre la cantidad de sodio y líquidos que puede consumir cada día y pruebe estos consejos para controlar su ingesta:

- **Elija alimentos frescos:** Los alimentos preparados o envasados que compra en el supermercado o come en los restaurantes tienen sodio agregado. El sodio se puede agregar en forma de sal u otras formas, como conservante, por lo que incluso los alimentos dulces como las galletas pueden contener sodio. Es por eso que leer las etiquetas de los alimentos es muy importante para la ERC.

Enfermedad Renal Crónica

- **Cocine los alimentos en su hogar en lugar de comer alimentos preparados.** Las comidas "rápidas", las cenas congeladas y los alimentos enlatados tienen un alto contenido de sodio.
- **Lea atentamente las etiquetas de los alimentos:** Los alimentos con un % del valor diario de menos del 10% de sodio son buenas opciones. Tenga cuidado con las opciones de "sodio reducido" o "ligero en sodio", ya que pueden tener un alto contenido de sodio o potasio.
- **Pruebe versiones de productos enlatados con bajo contenido de sodio.**
- **Enjuague las verduras, los frijoles y el pescado enlatados con agua antes de comerlos.**
- **Elija condimentos sin sal:** ¡Las hierbas y especias frescas o secas pueden tener mucho sabor!
- **Mida y controle los líquidos:** Si su médico le ha hablado acerca de limitar sus líquidos, es una buena idea llevar un registro de su ingesta diaria.

Paso 2: Aprenda a leer y entender las etiquetas nutricionales

Es muy importante comprender cómo leer las etiquetas nutricionales. Además de vigilar ciertos nutrientes, preste mucha atención al tamaño de la porción. Tenga en cuenta que el tamaño de la porción que se indica puede no coincidir con la cantidad que realmente espera comer. Al leer las etiquetas nutricionales, el % del valor diario (DV) le indica cuánto contribuye una porción de comida a una dieta diaria (basada en una dieta de 2000 calorías). Intente ceñirse a los siguientes valores porcentuales diarios para cada porción:

- **Fibra dietética: más del 10% DV**
- **Grasa saturada: menos del 10% DV**
- **Grasas trans: ninguna**
- **Sodio: menos del 10% DV**
- **Azúcares agregados: menos del 10% DV**



Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 Cup (30g)	
Servings Per Container About 38	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 150
% Daily Value*	
Total Fat 17g	26%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 4%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Paso 3: Coma menos proteínas y elija proteínas más saludables

Su cuerpo usa proteínas para desarrollar y reparar los músculos. Cuando vive con ERC, su médico o dietista registrado pueden sugerirle que reduzca la cantidad de proteína que consume debido a su efecto en los riñones. Si bien la proteína es un componente importante para un cuerpo sano, crea un desecho llamado urea. Con la ERC, su cuerpo tiene problemas para eliminar la urea, lo que puede hacer que se sienta cansado y pierda el apetito.

- **Elección de proteínas:** es una buena idea evitar las comidas procesadas o rápidas. En su lugar, elija opciones a base de plantas o proteínas animales frescas y magras. Observe el tamaño de las porciones y la frecuencia con la que come alimentos ricos en proteínas, especialmente si su médico le ha aconsejado reducir su ingesta de proteínas para proteger sus riñones. Si no está seguro de la cantidad de proteína que debe comer, pida ayuda a su médico o nutricionista dietista registrado. Algunas opciones de proteínas saludables a considerar incluyen:
 - ✓ **Proteínas de origen vegetal:** soja, tofu, frijoles, semillas, lentejas, trigo integral, nueces, mantequilla de maní, arroz integral, guisantes, judías verdes, garbanzos.
 - ✓ **Proteínas de origen animal:** pollo, pavo (no embutidos), pescado, mariscos, ternera, cerdo, huevos, lácteos y queso fresco.

Enfermedad Renal Crónica

- **Sepa cuánta proteína es demasiada o muy poca.** Si su función renal es inferior al 25% o en la etapa 4, es posible que le indiquen que reduzca el consumo de carnes rojas, aves, pescado y productos lácteos, ya que contienen altos niveles de proteínas. Sin embargo, es importante comprender que la proteína sigue siendo esencial para todas las funciones corporales, así que siga la ingesta de proteínas exacta recomendada por su médico o dietista.

Paso 4: Coma para tener un corazón sano

Los alimentos saludables para el corazón son importantes para ayudar a proteger los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.

- **Asar, hornear o sofreír alimentos en lugar de freírlos.**
- **Cocine con aceite en aerosol antiadherente o una pequeña cantidad de aceite de oliva en lugar de mantequilla.**
- **Quite la grasa de la carne y quite la piel de las aves antes de comerlas.**
- **Trate de limitar las grasas saturadas y trans.**
¡Lea la etiqueta de los alimentos!
- **Alimentos saludables para el corazón:**
Pescado; frijoles; verduras y frutas.
- **Limite el consumo de alcohol:** Beba alcohol con moderación: no más de una bebida al día si es mujer y no más de dos si es hombre. Beber demasiado alcohol puede dañar el hígado, el corazón y el cerebro y causar graves problemas de salud.



Paso 5: Comprenda y manténgase al tanto de sus informes de laboratorio

Aprender a comprender los informes de laboratorio (análisis de sangre) es una buena manera de ver cómo los diferentes alimentos afectan los riñones. Un proveedor de atención médica debe solicitarle análisis de sangre periódicos. Pídale a su proveedor de atención médica copias de sus informes y pida que se los expliquen. Hacer un seguimiento de estos resultados de laboratorio puede ayudarlo a ver su progreso. Por ejemplo, si la prueba muestra un nivel alto de potasio, puede concentrarse en reducir el potasio en la dieta limitando los alimentos con alto contenido de potasio. Hable con su dietista nutricionista registrado para obtener ayuda.

Paso 6: Pregunte sobre su necesidad de limitar el potasio o el fósforo

A medida que su función renal disminuye, es posible que deba comer alimentos con menos fósforo y potasio. Su proveedor de atención médica utilizará pruebas de laboratorio para verificar los niveles de fósforo y potasio en su sangre, y usted puede trabajar con su dietista nutricionista registrado para ajustar su plan de alimentación.

Creado Diciembre 2021