



Proteína y Enfermedad Renal Crónica

Importancia de la proteínas

Comer proteínas es muy importante para mantenerse saludable. Sin proteínas, su cuerpo no podría curarse de una lesión, detener el sangrado o combatir una infección. Aunque la proteína es un nutriente necesario, las personas con enfermedad renal crónica (ERC) a menudo se enfrentan al dilema de tener que limitar la ingesta de proteínas.

Proteínas y ERC

Cuando se ingieren proteínas, se crean productos de desecho de proteínas. En la ERC, los riñones pierden la capacidad de eliminar los desechos de proteínas y comienzan a acumularse en la sangre. El exceso de residuos de proteínas puede hacer que se sienta cansado, perder el apetito y provocar náuseas y vómitos.

Recomendaciones proteicas

La cantidad que puede comer cuando tiene ERC se basa en la etapa de la enfermedad renal, su estado nutricional y el tamaño corporal. Si se encuentra en las etapas 1, 2 o 3, su ingesta de proteínas puede ser la misma cantidad recomendada para una dieta adulta saludable. Sin embargo, si se encuentra en la etapa 4 de la ERC, es posible que se le indique que reduzca el consumo de carnes rojas, aves, pescado y productos lácteos, ya que contienen altos niveles de proteínas. **Recomendamos encarecidamente sesiones de asesoramiento con un dietista nutricionista registrado para planificar y controlar su dieta. Saber cuánto o qué tan poco es igualmente importante.**

Elija proteínas mas saludables

Es una buena idea evitar las comidas procesadas o rápidas. En su lugar, elija proteínas animales frescas y magras u opciones a base de plantas. **Las proteínas vegetales son una excelente manera de desarrollar y mantener los músculos mientras ejercen menos estrés en los riñones.** Observe el tamaño de las porciones y la frecuencia con la que come alimentos ricos en proteínas.

Algunas opciones de proteínas saludables a considerar incluyen:

Proteínas de origen vegetal:

- Soja, tofu
- Frijoles
- Semillas
- Lentejas
- Integral
- Frutos secos
- Mantequilla de maní
- Arroz integral
- Guisantes
- Judías verdes
- Garbanzos

Proteínas de origen animal:

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Mariscos
- Carne de res
- Cerdo
- Huevos
- Lácteos y queso fresco

Proteína y Enfermedad Renal Crónica

El fósforo es un mineral que se acumula en la sangre a medida que avanza la insuficiencia renal. Se le puede recomendar que reduzca los alimentos ricos en proteínas que tienen un alto contenido de fósforo, si su nivel supera lo normal. La leche, el yogur, el queso, los frijoles y los guisantes secos, los frutos secos y las semillas, la mantequilla de maní y algunos productos de soya son ricos en proteínas y fósforo.

Creado Diciembre 2021