

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA EL PACIENTE RENAL

La unidad de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud:

1 Recuerde la importancia de una alimentación fraccionada: desayuno, nueves, almuerzo, onces, cena y refrigerio nocturno. Horario estricto: cada 3 horas y se deben consumir TODOS los tiempos de comida.



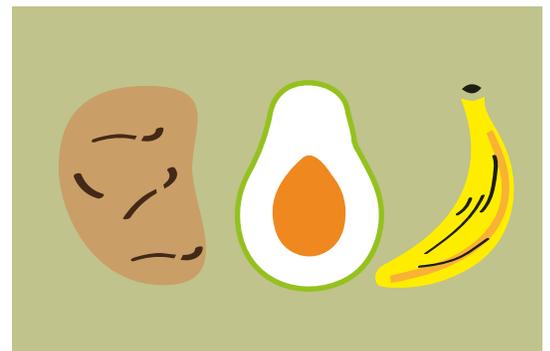
2 Preferiblemente NO CONSUMA SAL. Si es difícil consuma SOLO 1 SOBRE de sal de 1 gr al día.



3 Realizar un control en la ingesta de alimentos fuente de proteína (carne, pollo, pescado, huevo, lácteos y derivados), favorece la calidad de vida del paciente. Siga la indicación en porciones y frecuencia de su nutricionista.



4 Las leguminosas como lenteja, garbanzo, fríjoles, arveja seca; frutas como el banano y el aguacate; y tubérculos como la papa con cáscara, son ejemplos de alimentos ricos en potasio, estos se deben ofrecer en porciones pequeñas y máximo 1 vez por semana.



5 Ofrecer máximo UNA porción de lácteos y derivados al día. (yogurt, queso etc). (Aumenta el fósforo)



6 Retire de su dieta alimentos industrializados como: productos enlatados, embutidos (salchichas, salchichón chorizos etc), productos de paquete (chitos, papas, patacones, etc.), sopas instantáneas, caldos de sabor (maggi, knnor, ricostilla), salsa de soya, salsa de tomate, mostaza y otros que puedan contener conservantes y resaltadores de sabor que aportan sodio.



7 Para las preparaciones utilice moderadamente aceites como: girasol, maíz, soya, oliva o canola. No se recomienda el uso de margarinas, mantequilla o mayonesa pues aportan grasa saturada.



8 Los productos de panadería y repostería contienen cantidades importantes de sodio. Consumo Ocasional. (Aumentan el aporte de proteína y sodio).



Cuadro de orientación del contenido de: proteína, sodio, potasio y fósforo de algunos alimentos

Contenido de proteína en los alimentos		Contenido de sodio en los alimentos		
Altos	Recomendaciones	Altos	Moderado	Bajo
Leche	Alimento importante para el contenido del calcio	Productos de panadería	Leche	Cereales, pastas
Queso	No se recomienda el consumo de quesos duros y salados	Alimentos enlatados	Queso sin sal agregada	Vegetales
Derivados lácteos	Se recomienda en combinación con la leche por el contenido de calcio	Caldos comerciales	Agua mineralizada	Frutas frescas
Carne de res y pollo	Se debe consumir la cantidad recomendada por el nutricionista 80 g crudo	Galletas embutidos	Yogurt	Intuciones naturales
Pescado	No se recomienda por su contenido de fósforo	Salsa, aderezos	Carne, nata	
Huevos		Sal de mesa	Pescado	
Leguminosas (granos)	Se prefiere la proteína de origen animal	Alimentos en conserva		
Embutidos	No se recomienda	Embutidos		
Atún	No se recomienda por su alto contenido de sodio	Fiambres, encurtidos		

Cuadro de orientación del contenido de: proteína, sodio, potasio y fósforo de algunos alimentos

Contenido de potasio en los alimentos			Contenido de fósforo en los alimentos	
Altos	Moderado	Bajo	Altos	Alternativa
Banano, papaya, mango kiwi	Durazno, sandia	Mandarina	Leche	Leche en polvo deslactosda
Remolacha, auyama, acelgas	Brócoli, frijol verde	Uvas	Ceral de salvado	Hojuelas de maíz y cereal de arroz
Coliflor, agucate	Manzana	Arándanos frescos	Queso	Queso crema
Uvas pasas, ciruelas	Cacahuates salados	Pepinos lechuga	Yogurt	Sorbete (jugo en agua leche)
Panela miel, chocolate, bocadillo	Piñas enlatadas y fresas	Huevo	Chocolate, helado	Otro tipo caramelo
Naranja, melón, mango, guayaba	Helado		Gaseosas	Jugo de fruta
Papa, tomate	Queso ricotta		Nueces	Se prefiere la proteína de origen animal
Calabaza, champiñones	Zanahoria		Avena	Crema de trigo
Frijoles, leche de soya, salmón			Arroz integral	Arroz blanco