

ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Una alimentación adecuada y saludable es fundamental en la enfermedad renal, la misma mejorará nuestro estado físico y mental.

El enemigo N°1 de la enfermedad renal son los alimentos procesados y pre-cocinados, siendo importante evitar o disminuir su consumo. **Cuanto mas natural (casera) sea la alimentación, mejor.**

1. SIN SAL



- Evitar **agregar sal**. Los alimentos naturalmente tienen sal.
- Disminuir el consumo de **alimentos con alto contenido de sal**: caldos, sopas, salsas envasadas, fiambres, embutidos, productos comprados congelados (hamburguesas, medallones, patitas de pollo, salchichas), snacks (papas, palitos), aderezos, manteca, margarina, quesos duros, conservas, paté, picadillos, productos de panadería, pan y galletitas con sal, masas de tarta y pizza comerciales, salsas dietéticas o comerciales (Ej: himalaya, apio, ajo, marina).
- Elegir **productos naturales y preparaciones caseras**.

¿COMO REEMPLAZAR LA SAL?



- Utilizar **métodos de cocción** que realzen el sabor de los alimentos: plancha, horno, parrilla, con verduras.
- Tener a los **condimentos frescos como aliados**: orégano, pimienta, pimentón, perejil, ajo, jugo de limón.
- Preparar **salsas y aderezos sin sal**: salsa criolla, pesto, vinagreta, provenzal, chimicurri (ajo, aceite, vinagreta, perejil, pimienta), untables (de girasol, zanahoria, remolacha, garbanzos).

2. CONTROLADA EN PROTEÍNAS



Las proteínas son nutrientes muy importantes para la construcción y renovación de células y tejidos. Ayudan a reparar tejidos, combatir infecciones y formar músculo.

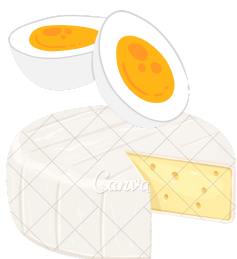
¿QUÉ ALIMENTOS APORTAN PROTEÍNAS?

ORIGEN ANIMAL



CARNES MAGRAS (vaca, pollo, pescado)

Consumir 1 porción/día (100-120 gr)



HUEVO o QUESO FRESCO SIN SAL

Utilizar un porción más pequeña o como reemplazo de las carnes



LECHE O YOGUR:

Utilizar para cortar la infusión o yogur para reemplazar la leche (100-120ml)

ORIGEN VEGETAL

Se sugiere incorporar **fuentes proteicas vegetales**, en cantidades adecuadas para lograr un patron de alimentación más saludable, que enlentezca la progresión de la enfermedad renal.



FRUTOS SECOS
NUECES, ALMENDRAS, AVELLANAS



LEGUMBRES
POROTOS, GARBANZOS, LENTEJAS, ARVEJAS



CEREALES
HARINAS, QUINOA, AMARANTO, AVENA



SEMILLAS
CHÍA, LINO, ZAPALLO

3. CONTROLADA EN FÓSFORO

Evitar los alimentos **ULTRAPROCESADOS (ENVASADOS)** como patitas de pollo, hamburguesas, medallones comprados, salchichas, galletitas envasadas, aderezos, gaseosas, aguas saborizadas, etc

En estos alimentos el fósforo se encuentra como **ADITIVO o CONSERVANTE**



PREFERIR SIEMPRE ALIMENTOS FRESCOS Y ELABORADOS DE FORMA CASERA

4. CON ADECUADO APOORTE DE LÍQUIDOS

- Consumir aprox 2-3 litros de agua (salvo indicación médica de restricción).
- Hidratarse con **agua o con aguas saborizadas caseras**.
- **Evitar el consumo de jugos envasados, gaseosas, aguas saborizadas comerciales.** Las mismas no nos hidratan y aportan elevada cantidad de sodio y fosforo.



5. CON ADECUADO APOORTE CALÓRICO Y VARIADA

Se sugiere incorporar en nuestra alimentación diaria:

Variedad de frutas y verduras

- Cereales (arroz, fideos, polenta, avena, papa)
- Dulces o mermeladas caseras
- Aceite en crudo para condimentar las preparaciones
- Azúcar o edulcorante (en diabetes) en pequeñas cantidades



Evitar fumar y tomar alcohol
Realizar **actividad física y mantenerse activo**



DISTRIBUCIÓN DEL PLATO

RECORDAR:

- Realizar las 4 comidas completas (desayuno, almuerzo, merienda, cena). Sin saltearlas.
- Comer despacio. Masticar lentamente.

1/2 DE VEGETALES:
DE DIFERENTES
TIPOS Y COLORES



1/2 de verduras

1/4 DE PROTEÍNA:

CARNES MAGRAS (VACA, POLLO, PESCADO) O HUEVO O QUESO FRESCO SIN SAL O LEGUMBRES (POROTOS, GARBANZOS, LENTEJAS, ARVEJAS)



1/4 de alimento rico en proteínas

**Recordar: carnes
1 porción/día**

1/4 de cereales / legumbres / féculas

1/4 DE HIDRATOS DE CARBONO:

ARROZ, FIDEOS, MASA DE TARTA O EMPANADA CASERA, PAPA, BATATA, CHOCLO



1 CDA. SOPERA DE ACEITE EN CRUDO PARA CONDIMENTAR LAS PREPARACIONES. EVITAR FRITURAS.