

# ¿Porque es tan importante seguir un plan de alimentación?

Lo que comes y bebes afecta tu salud. Mantenerse en un peso saludable y comer una dieta balanceada que es baja en sal y grasa, puede ayudarte a controlar tu presión arterial. Si tienes diabetes, tú puedes ayudar a controlar tus niveles de azúcar si escoges muy cuidadosamente lo que comes y bebes. Controlando tu presión arterial y tu diabetes puede ayudar a prevenir que tu enfermedad renal se empeore.

Una dieta renal puede ayudar a proteger que tus riñones se dañen más de lo que esté. La dieta renal limita ciertas comidas para prevenir que los minerales en esas comidas se acumulen en tu cuerpo.

## Fundamentos de la dieta renal

Con todos los planes de alimentación, incluyendo la dieta renal, es necesario realizar un seguimiento de la cantidad de ciertos nutrientes que consumes, como:

- Calorías
- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos

Para asegurarse que estas recibiendo la cantidad adecuada de estos nutrientes, necesitas comer y beber los tamaños de las porciones adecuadas. Toda confirmación que necesitas para realizar un seguimiento de tu consumo es una etiqueta de "información nutricional".

Usa la sección de información de nutrición en las etiquetas de las comidas para saber más acerca de las comidas que consumes. La información de nutrición te dirá cuanta proteína, carbohidratos, grasa y sodio hay en cada servida de esa comida. Esto puede ayudarte a escoger alimentos que sean ricos en los nutrientes que necesitas y baja en los nutrientes que debes limitar.

Cuando nos fijamos en los datos de nutrición, hay algunas áreas claves que te darán la información que necesitas:

### Calorías

Tu cuerpo obtiene energía de las calorías que comes y bebes. Las calorías vienen de proteína, carbohidratos y grasa en tu dieta. Cuantas calorías necesitas depende de tu edad, sexo, tamaño de cuerpo y nivel de actividad.

Puedes ajustar la cantidad de calorías que comes depende tus metas de peso. Algunas personas limitan las calorías que comen. Otros necesitan comer más calorías. Tú médico o dietista puede ayudarte a saber cuántas calorías deberías de comer cada día. Trabaja con tu dietista para hacer un plan de alimentación que te ayuda a consumir la cantidad de calorías adecuada y mantente en contacto con él/ella para que te apoye.

### Proteínas

La proteína es uno de los componentes básicos de tu cuerpo. Tu cuerpo necesita proteínas para crecer, sanar y mantenerse saludable. Tener muy poca proteína puede hacer que tu piel, cabello y las unas a ser débil. Pero tener demasiada proteína también puede ser un problema. Para mantenerse saludable y te ayudara a sentirte mejor. Es posible que tengas que ajustar la cantidad de proteína que consumes.

La cantidad de proteína que deberías de consumir depende del tamaño de tu cuerpo, nivel de actividad y tus preocupaciones de salud. Algunos médicos recomiendan que las personas con enfermedad renal limiten proteína o cambiar su fuente de proteínas. Esto se debe a una dieta muy rica en proteínas puede hacer que los riñones trabajen más duro y puede causar daño. Pregúntale a tu médico o dietista cuanta cantidad de proteína debes de comer y cuáles son las mejores fuentes de proteínas para ti.

Usa la siguiente tabla para saber cuáles comidas son bajas y altas en proteína. Recuerda que solo porque una comida es baja en proteína, no quiere decir que puedes consumirla en altas cantidades.

#### Comidas bajas en proteína

Pan  
Frutas  
Verduras

#### Comidas altas en proteínas

Carne roja  
Pollo  
Pescado

## Carbohidratos

Los carbohidratos son el tipo más sencillo de energía para que use tu cuerpo. Algunas fuentes saludables de carbohidratos incluyen frutas y verduras. Fuentes NO saludables de carbohidratos incluyen azúcar, miel, caramelos, refrescos y otras bebidas azucaradas.

Algunos carbohidratos son ricos en potasio y fósforos, cuales puede ser limitado dependiendo tu etapa de enfermedad renal. Hablaremos de esto en más detalle un poco después. También puedes fijarte el consumo de carbohidratos muy cuidadosamente si tienes diabetes. Tu dietista te puede ayudar a saber más acerca de los carbohidratos en tu plan de alimentación y como pueden afectar tu nivel de azúcar.

## Grasa

Necesitas un poco de grasa en tu plan de alimentación para mantenerte saludable. La grasa te da energía y te ayuda a utilizar algunas vitaminas en los alimentos. Pero demasiada grasa puede conducir al aumento de peso y enfermedades del corazón. Trata de limitar la grasa en tu plan de alimentación y elige grasas más saludables cuando puedas.

La grasa más saludable o grasa “buena” se llama grasa no saturada. Ejemplos de grasas no saturadas incluyen:

- Aceite de oliva
- Aceite de cacahuete
- Aceite de maíz

Grasa no saturada puede ayudar a reducir el colesterol. Si necesitas subir de peso, trata de comer grasas no saturadas. Si necesitas de perder peso, limita las grasas no saturadas en tu plan de alimentación. Como siempre, moderación es la clave. Mucha grasa “buena” puede causar problemas.

Grasa saturada, también conocida como grasa “mala”, puede subir tu nivel de colesterol y subir tu riesgo para enfermedades del corazón. Ejemplos de grasas saturadas incluyen:

- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Acortamiento
- Carnes

Limita estas grasas en tu plan de alimentación. Escoge grasas saludables y no saturadas en vez. Cortar la cantidad de gordo en las carnes y quitándole la piel del pollo o pavo también puede ayudar a limitar la grasa saturada. También deberías evitar las grasas trans. Este tipo de grasa hace que tu colesterol “malo” (LDL) suba, y que tu colesterol “bueno” baje. Cuando esto sucede, puedes estar más propenso a contraer enfermedades del corazón, lo que puede causar daño a los riñones.

## Sodio

El sodio (sal) es un mineral encontrado en casi todas las comidas. El exceso de sodio le puede causar sed, cual puede conducir a la hinchazón y elevar la presión arterial. Esto puede causar más daño a tus riñones y hacer que tu corazón trabaje más duro.

Una de las mejores maneras de mantenerse saludable es limitar el consumo de sodio. Para limitar el sodio en tu plan de alimentación:

- No agregues sal a tu comida cuando cocinas o comes. Trata de cocinar con hierbas frescas, jugo de limón o con especias sin sal.
- Escoge verduras frescas o congeladas en vez de verduras en lata. Si usas verduras en lata, escurre y enjuágalas para remover la sal antes de cocinarlas o comerlas.
- Evita las carnes procesadas como el jamón, tocino, salchichas o chorizos y carnes de almuerzo.
- Come frutas y verduras frescas en lugar de galletas u otros aperitivos salados.
- Evita las sopas enlatadas y comidas congeladas que son altas en sodio.
- Evita los alimentos en escabeche, como aceitunas y pepinillos.
- Limita condimentos altos en sodio como la salsa soya, de barbacoa o salsa de tomate (ketchup).

¡Importante! Ten cuidado con los substitutos de sal u comidas con “sodio reducido”. Muchos substitutos de la sal son altos en potasio. Mucho potasio puede ser peligroso si tienes enfermedad renal. Trabaja con tu dietista para encontrar comidas bajas en sodio y potasio.

## Porciones

Escoger comidas saludables es un gran comienzo, pero comer demasiado de cualquier cosa, incluso los alimentos saludables, puede ser un problema. La otra parte de una dieta saludable es el control de porciones, o cuidar cuanto comes.

Para controlar las porciones:

- Revisa la etiqueta de la información de nutrición de todas las comidas y aprende el tamaño de la porción. Muchos paquetes tienen más de una porción. Por ejemplo, una botella de 20 onzas de gaseosa es realmente dos porciones y medio. Comidas frescas, como frutas y verduras, no vienen con etiquetas de información de nutrición. Pregúntale a tu dietista por una lista de nutrición de los alimentos frescos y que te de consejos en cómo medir las porciones correctamente.
- Come lentamente y deja de comer cuando ya no tengas hambre. Se tarda unos 20 minutos para que tu estomago le diga a tu cerebro que ya está lleno. Si comes demasiado rápido, puedes comer más de lo necesario.
- Evita comer mientras se hace otra cosa como ver televisión o conducir. Cuando estas distraído, no se sabe cuánto has comido.  
No comas directamente del paquete de la comida. En vez, saca una porción de comida y pon la bolsa o caja a una distancia.

Tener control con el tamaño de porciones es importante para cualquier plan de alimentación. Es aún más importante en una dieta renal, porque puede ser que necesitas limitar cuanto comes o tomas.

## ¿Cuál es la diferencia de una dieta renal?

Cuando tus riñones no están trabajando tan bien como deberían, desechos y líquidos se acumulen en tu cuerpo. Después de un tiempo, este deshecho y extra de líquido puede causar problemas con el corazón, los huesos y otros problemas de salud. Un plan de alimentación de dieta renal puede limitar la cantidad de ciertos minerales y líquidos que consumes. Esto puede prevenir que se acumulen los desechos y extra de líquidos y que causen problemas. Que tan estricto necesitas ser con tu plan depende de tu etapa de enfermedad renal. En las etapas tempranas de enfermedad renal, puede que haya pocos o ningún límite en lo que comes o bebes. Al pasar el tiempo y tú enfermedad renal empeora, tú médico te puede recomendar que límites:

- El potasio
- El fósforo
- Líquidos

## Potasio

El potasio es un mineral encontrado en casi todas las comidas. Tu cuerpo necesita algún nivel de potasio para que trabajen tus músculos, pero mucho potasio puede ser peligroso. Cuando tus riñones no están trabajando bien, tu nivel de potasio puede ser muy alto o bajo. Tener demasiado o no suficiente potasio puede causar calambres de los músculos, problemas con la manera que palpita tu corazón y debilidad de músculos.

Si tienes enfermedad renal, puedes limitar cuanto potasio consumes. Pregúntale a tu médico o dietista si deberías limitar tú consume de potasio.

Usa la siguiente tabla para saber cuáles comidas son altas y bajas en potasio. Tu dietista puede ayudarte a aprender que tan sano es comer pequeñas cantidades de tus comidas favoritas que son altas en potasio.

### Come esto... (Comidas bajas en potasio)

Manzanas, uvas, fresas, pinas y arándolas

Coliflor, cebollas, pimientos, rábanos, calabaza de verano y lechugas

Pita, tortillas y panes blancos

### En vez de... (Comidas altas en potasio)

Aguacates (palta), bananos, melones, naranjas, ciruelas y pasas

Alcachofas, calabaza, plátanos, espinacas, papas y tomates

Productos de salvado y granola

Carne de res, pollo y arroz blanco

Frijoles (al horno, negros, pinto, etc.), arroz integral o salvaje

Puede ser que tu médico te de una medicina especial llamada aglutinante de potasio para ayudar a tu cuerpo eliminar el potasio extra.

## Fósforo

El fósforo es un mineral encontrado en casi todas las comidas. Trabaja con el calcio y la vitamina D para mantener tus huesos saludables. Los riñones saludables mantienen el nivel correcto de fósforo en tu cuerpo. Cuando tus riñones no trabajan bien, el fósforo puede acumularse. Demasiado fósforo en tu sangre puede conducir a que los huesos se quiebren fácilmente.

Muchas personas con enfermedad renal necesitan limitar el fósforo. Pregúntale a tu médico si necesitas limitar el fósforo.

Dependiendo de tu etapa de enfermedad renal, tu doctor también te pueda recetar una medicina llamada aglutinante de fósforo. Esto puede evitar que el fósforo se acumule en tu sangre. Un aglutinante de fósforo puede ayudar, pero todavía deberías de fijarte cuánto fósforo comes en tu dieta. Pregúntale a tu médico si un aglutinante de fósforo es recomendable para ti.

Usa la siguiente tabla para tener una idea de cómo tomar decisiones saludables si necesitas limitar el fósforo en tu dieta.

### Come esto... (Comidas bajas en fósforo)

Pan italiano, francés o de masa fermentada  
Maíz o cereales de arroz y crema de trigo  
Palomitas de maíz sin sal  
Gaseosas de color claro o limonada

### En vez de esto... (Comidas altas en fósforo)

Pan de grano entero  
Cereales de salvado y avena  
Frutas secas y semillas de girasol  
Gaseosas de color oscuro

## Líquidos

Nuestro cuerpo necesita agua para sobrevivir, pero cuando tienes enfermedad renal, puede ser que no le necesites tanto. Esto es porque cuando los riñones están dañados, no sacan los líquidos extras como deberían. Muchos líquidos en tu cuerpo pueden ser peligrosos. Esto puede causar presión arterial alta, hinchazón y falla de corazón. Los líquidos extras que se acumulan cerca de tus pulmones pueden hacerle difícil de respirar.

Dependiendo la etapa de enfermedad renal y tu tratamiento, tu médico puede pedir que limites la cantidad de líquidos que tomas. Si tu doctor te pide esto, necesitaras de limitar cuánto tomas. También necesitaras de cortar ciertas comidas que contienen agua. Sopas y comidas que se derriten, como el helado y la gelatina, tienen bastante agua. Muchas frutas y verduras son altas en agua también.

Pregúntale a tu médico o dietista si deberías limitar los líquidos que tomas.

Si necesitas limitar los líquidos, mide la cantidad de líquido, y toma de vasos pequeños para ayudarte a controlar cuánto has tomado. Limita la cantidad de sal para evitar la sed. A veces te sentirás sediento. Para ayudar a aliviar la sed, puedes hacer lo siguiente:

- Mascar chicle
- Enjuágate la boca
- Chupa un cubito de hielo, menta o caramelo duro (recuerda escoger un caramelo sin azúcar si tienes diabetes)

## Preocupaciones especiales de dieta

---

### Vitaminas

Seguir un plan de alimentación con una dieta renal puede prevenir que tu cuerpo obtenga suficientes vitaminas y minerales que necesitas. Para ayudarte a obtener el nivel adecuado de vitaminas y minerales, tu dietista puede sugerir un suplemento hecho para personas con enfermedad renal.

Tu Médico o dietista también pueden sugerir un tipo especial de vitamina D, ácido fólico o una pastilla de hierro para ayudarte a prevenir algunos efectos secundarios comunes de la enfermedad del riñón, tales como la enfermedad de los huesos y la anemia.

Las multi-vitaminas regulares no pueden ser saludables para ti si tienes enfermedad renal. Estas pueden tener demasiado de cierta vitamina o no suficiente de otra. Tu médico o dietista te puede ayudar a encontrar la vitamina adecuada para ti.

¡Importante! Dile a tu médico o tu dietista acerca de cualquier vitamina, suplemento o medicamento sin receta que estés tomando. Alguno de estos puede causar daño a tus riñones o causar problemas de salud.

## Siguiendo una dieta renal para la diabetes

Si tienes diabetes, necesitas controlar tu nivel de azúcar para prevenir daño a tus riñones. Tu médico o dietista puede ayudarte a crear un plan de alimentación que pueda ayudar a controlar tu nivel de azúcar en la sangre, mientras limitas el sodio, fósforo, potasio y líquidos.

Un educador de diabetes también puede ayudarte a aprender a controlar tu nivel de azúcar en la sangre. Pregúntale a tu médico que te refiera a un educador de diabetes en tu área. Las pólizas de los seguros privados y Medicare pueden ayudar a pagar por una cita con un educador de diabetes.

## ¿Dónde obtengo más información?

---

Siguiendo la **Guía de Alimentación para Pacientes Renales** de la *Asociación de Ayuda al Enfermo Renal* de la localidad de Murcia, España, en la siguiente dirección de Internet:

**[bit.ly/dieta-renal](http://bit.ly/dieta-renal)**

Si deseas conocer más información acerca de recetas prácticas de cocina, consulta el recetario: **11440 Menús Semanales para Enfermos Renales Crónicos** de la *Consejería de Salud de la Junta de Andalucía* en:

**[bit.ly/recetas-renal](http://bit.ly/recetas-renal)**

---

Tomado y adaptado de:

<http://www.kidneyfund.org/en-espanol/enfermedad-de-los-rinones/prevencion/dieta-renal.html>

© 2019 American Kidney Fund, Inc. Todos los derechos reservados. American Kidney Fund es una organización habilitada y libre de impuestos en virtud de la Sección 501(c)(3). EIN: 23-7124261. 11921 Rockville Pike, Suite 300, Rockville, MD 20852 | 800-638-8299