



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome nefrótico”

INTRODUCCIÓN

Los riñones son los órganos encargados de filtrar la sangre y eliminar las sustancias que el organismo no necesita. Mantienen el equilibrio de diferentes sustancias como los minerales (sodio, potasio, calcio y fósforo). Además, contribuyen de manera decisiva a controlar el balance de líquidos y la presión arterial mediante la eliminación de sodio (sal) y agua.

El síndrome nefrótico se caracteriza por una pérdida masiva de proteínas en la orina (pérdida de proteínas superior a 3,5 g en orina). Si usted ha sido recientemente diagnosticado de síndrome nefrótico, debe saber que es necesario controlar la formación de edemas (acúmulo de líquidos en piernas, cara, manos, etc.), las cifras de tensión arterial, y los niveles de colesterol total y triglicéridos en sangre. Debe prestar especial atención a algunos aspectos de su alimentación que pueden acelerar la progresión de la enfermedad y favorecer la entrada precoz en diálisis.

OBJETIVOS

- Reemplazar las pérdidas urinarias de proteínas y otros nutrientes, evitando la desnutrición.
- Retardar la progresión de la enfermedad renal y controlar los aspectos que pueden contribuir a su progresión, como los niveles altos de colesterol y el mal control de la tensión arterial.
- Mejorar su calidad de vida, proponiéndole alternativas prácticas en su alimentación.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las recomendaciones nutricionales en el síndrome nefrótico están orientadas a garantizar una **alimentación libremente planificada**. Los aspectos de su alimentación considerados importantes son:

1. **Ajuste la cantidad de alimentos** para evitar tanto la desnutrición como la obesidad.
 - Realice 3 comidas principales (desayuno, comida, cena) y 2-3 tentempiés (media mañana, merienda y antes de dormir).
 - Controle su peso corporal. Si tiene pérdida de peso progresiva e involuntaria, es indicativo de que no está aportando las calorías suficientes en su alimentación.
 - En ocasiones, su médico le puede prescribir suplementos nutricionales. Debe saber que estos preparados en forma líquida o en polvo, no sustituyen ninguna comida sino que la complementan. Consúmalos despacio y fuera de las comidas para tolerarlos bien y evitar perder el apetito en las comidas principales.
2. **Consuma un aporte suficiente de alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevos y lácteos)**
 - Las proteínas son nutrientes esenciales para nuestro organismo. Se encuentran principalmente en carnes, pescados, lácteos y huevos.
 - El consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas, favorece la pérdida de proteínas en la orina y acelera la progresión de la enfermedad renal.
 - No consumir la cantidad de proteínas indicadas por su equipo sanitario, favorece la desnutrición.
3. **Cuide el consumo de alimentos ricos en sodio (sal)** para evitar el acúmulo de líquidos en el cuerpo y controlar la tensión arterial.
4. **Evite el consumo de grasas “no saludables”** como se le indicará a continuación.
5. **Control de alimentos ricos en glucosa en pacientes diabéticos.**
6. Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si es posible, **realice ejercicio físico 30-45 minutos al menos 3 días por semana de forma regular** (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia, etc.).
7. **Evite la automedicación**, productos de herboristería o hierbas naturales. Pueden favorecer la progresión de su enfermedad aunque se consideren “naturales”.
8. Evite hábitos poco saludables como el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

CONTROL DE PROTEÍNAS

- En el síndrome nefrótico es importante que consuma la cantidad de energía y proteínas suficientes para compensar las pérdidas de estos nutrientes en la orina. El aporte de calorías y proteínas que le corresponde se calcula según su peso corporal o peso seco. Las necesidades de energía se estiman entre 30-35 kcal/kg peso/día. El aporte de proteínas debe



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome nefrótico”


- proporcionar alrededor de 0,8-1 g/kg peso ajustado/día, siendo necesario individualizar según las pérdidas de proteínas en orina y los niveles de albúmina en sangre.
- A modo de ejemplo, incluimos con carácter orientativo el aporte de calorías y proteínas según su peso corporal libre de edemas -peso seco-. Su equipo sanitario le indicará considerando además otros factores, como la edad o la actividad física, las cantidades más adecuadas.

Peso (kg)*	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Cantidad orientativa de alimento proteico /día
60	1800 - 2100	50-60	150 g de carne o 175 g de pescado o 1 huevo y una clara; y 1 vaso de leche (200 mL) y 1 yogur; acompañado de pasta, cereales, arroz, verduras para cubrir sus necesidades de proteínas.
70	2100 - 2450	55-70	175 g de carne o 200 g de pescado o 1 huevo y una clara y 1 vaso de leche (200 mL) y 1 yogur; acompañado de pasta, cereales, arroz, verduras para cubrir sus necesidades de proteínas.
80	2400 - 2800	65-80	200 g de carne o 225 g de pescado ó 1 huevo y 2 claras y 1 vaso de leche (200 mL) y 1 yogur; acompañado de pasta, cereales, arroz, verduras para cubrir sus necesidades de proteínas.

*peso en kilogramos ajustado (libre de edemas -peso seco-), normopeso. Ajustar según peso corporal si desnutrición, sobrepeso u obesidad.

- Los **lácteos y derivados** (leche, yogur, queso) son alimentos esenciales que proporcionan proteínas de buena calidad. Se recomienda 1 ración de lácteos al día (1 vaso de leche o 2 yogures o 30-50 g de queso), de las variedades desnatadas.
- **Carnes, pescados y huevos.** Consuma la cantidad recomendada por su médico.
- La **carne** más recomendada es la baja en grasa: aves sin piel (pollo, pavo), carnes magras (lomo o solomillo de ternera o cerdo), jamón de york o pechuga de pollo o pavo sin sal o jamón serrano eliminando la grasa y desalándolo mediante su remojo en leche.
- Evite embutidos, tocino, panceta, alimentos de casquería (hígado, callos o riñones). Estas indicaciones le ayudan a controlar los niveles de colesterol en sangre y prevenir las enfermedades del corazón.
- **Pescados.** Consuma cualquier tipo de pescado en las cantidades indicadas. Es muy recomendable consumir entre 2-3 veces por semana pescado azul y excepcionalmente, mariscos y conservas por su alto contenido en sal.
- **Huevos.** Puede consumirlos 3 veces por semana en sustitución de la cantidad de carne o pescado, reforzándolo con clara de huevo. Puede prepararlos escalfados, en tortilla o cocidos, utilizando 2 claras y 1 yema.
- **Legumbres.** Consúmalas como plato único, 2 veces por semana acompañado de arroz o patatas y un plato de verdura o ensalada. Evite consumir en la misma comida carne o pescado.

CONTROL DE SAL

Los alimentos destacados con este símbolo  proporcionan un alto contenido en sal (véase tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Consumir alimentos con mucha sal o añadir sal a los alimentos favorece la acumulación de líquidos (edemas), aumenta la tensión arterial y las enfermedades del corazón.

- Evite añadir a los alimentos: sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada, sal de régimen, sal de herbolario, cubitos de caldo o salsa de soja.
- Evite consumir platos preparados o precocinados, conservas vegetales o de pescados, embutidos, encurtidos (berenjenas en vinagre, cebolletas...), frutos secos, aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, bebidas gaseosas y aperitivos (patatas fritas, pipas, etc.).
- Para hacer más sabrosa la “cocina sin sal” puede emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias como orégano, hierbabuena. Le proponemos posibles condimentos alternativos:



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome nefrótico”

- ✓ Ternera: clavo, pimienta, laurel, ajo.
- ✓ Aves: curry, salvia, estragón.
- ✓ Estofados: laurel, ajo, albahaca, orégano, tomillo.
- ✓ Verduras: nuez moscada, eneldo, romero.

- No olvide tomar los medicamentos para controlar la tensión arterial.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Los alimentos destacados con este símbolo ♥ le protegen de las enfermedades del corazón y sus complicaciones (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados).

GRASAS Y ACEITES

- El aceite de oliva es la grasa ideal para prevenir las enfermedades del corazón. Es recomendable su utilización en crudo, por ejemplo en ensaladas, así como en la elaboración y preparación de los platos en todos los grupos de edad.
- Evite utilizar mantequilla, margarina, manteca de cerdo o nata líquida para cocinar, aumentan el colesterol considerado “malo”.
- Consuma sólo ocasionalmente bollería industrial, galletas o pasteles. Sustitúyalo por pan con aceite de oliva o repostería casera. No se recomienda el consumo de bollería especial para diabéticos o “sin azúcar”.

ALIMENTOS DE CONSUMO LIBRE:

- **Cereales y derivados.** El pan sin sal, el arroz y la pasta (recomendados) puede consumirlos libremente si no existen contraindicaciones que los limiten (pérdida de funcionalidad del riñón: <30 mL/min, y control exhaustivo de fósforo- ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Si es diabético, controle los niveles de glucosa y ajuste la dosis de insulina cuando consuma estos alimentos. Se recomienda consumir la “pasta *al dente*” y acompañada de verduras.
- **SI TIENE DIABETES MELLITUS.** Consuma sólo ocasionalmente alimentos ricos en glucosa: azúcar, miel, dulces, mermeladas o refrescos azucarados.
- **Frutas, verduras y hortalizas.** Puede consumirlos libremente si no existen contraindicaciones que los limiten (pérdida de funcionalidad del riñón: < 30 mL/min con control exhaustivo de potasio (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Respete las frecuencias y las raciones de consumo recomendadas de cada grupo para mantener una dieta equilibrada (3 raciones de fruta/día y 2 raciones de verdura/día).

EJEMPLO DE MENÚ EN EL SÍNDROME NEFRÓTICO

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> - 200 ml de leche semidesnatada. - 2 rebanadas de pan sin sal con aceite de oliva. - 1 pieza de fruta o 1 zumo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión. - Sándwich de jamón y queso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un plato de verdura o pasta o arroz. - Una ración de carne, pescado o huevo. - Guarnición: verdura, ensalada, pasta, arroz o patata. - Un trozo de pan. - Una pieza de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un yogur con cereales de desayuno o 1 rebanada de pan con medio vaso de leche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un plato de verdura o pasta o arroz. - Carne, pescado o un huevo y una clara. - Guarnición: verdura, ensalada, pasta, arroz o patata. - Un trozo de pan. - Una pieza de fruta.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome nefrótico”

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN EL SÍNDROME NEFRÓTICO (Filtrado glomerular ≥ 60 mL/min)

La tabla de alimentos recomendados/desaconsejados en el síndrome nefrótico, se aplicará si la función del riñón es superior al 60%, y no presenta complicaciones asociadas (desnutrición proteica moderada-severa, hiperfosforemia o hiperpotasemia). Su equipo sanitario le indicará las modificaciones a realizar en su alimentación.

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN EL SÍNDROME NEFRÓTICO (Filtrado glomerular >60 mL/min)

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS Y DERIVADOS 	Leche desnatada, semidesnatada ♥ Leche enriquecida en omega-3 ♥ Cuajada, yogur natural, sabores, bio, Quesos sin sal Queso de Burgos	Leche entera, leche en polvo condensada. Quesos con sal 🧂. Flan*, natillas*, petit suisse*
CEREALES, PAN, PASTA Y DERIVADOS 	Pan blanco sin sal, biscotes sin sal, arroz, pastas alimenticias* (espaguetis, fideos, macarrones), tapioca, sémola. Harina de trigo, maíz. Cereales de desayuno azucarados*	Pan blanco con sal, pan integral, pan de molde. 🧂 Harina integral, muesli, cereales integrales
AZÚCARES Y DULCES 	Galletas tipo María, bollería casera ♥ (elaborada con aceite de oliva)	Galletas saladas 🧂 🧂, bollería industrial, tortitas, bizcochos, buñuelos, pastelería, 🧂 Azúcar*, miel*, mermelada*. Fruta escarchada*, gelatina*
LEGUMBRES 	Garbanzos, judías blancas o pintas, lentejas. Consumir como plato único acompañado de un plato de verdura o ensalada.	🧂 Legumbres envasadas, platos preparados o en conserva
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS 	Pollo sin piel ♥, pavo sin piel ♥, Carnes magras (cerdo, ternera, cordero). Atún, bacalao fresco, berberechos, calamares, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pescadilla, perca, pez espada, rape, rodaballo, salmón, salmónete, trucha Huevo de gallina	Embutidos, tocino, carnes muy grasas o en salmuera, productos de casquería, hamburguesas, salchichas, patés. 🧂 🧂 Mariscos, pescados salados, ahumados o en conserva, caviar, mojama, bacalao salado. 🧂 🧂
VERDURAS Y HORTALIZAS 	Todas las verduras	Verduras envasadas 🧂 Encurtidos: berenjenas, pepinillos, cebolletas 🧂 keptchup 🧂, zumos de tomate
FRUTAS Y ZUMOS 	Todas las frutas salvo coco o aguacate	Frutos secos naturales, salados 🧂 o fritos 🧂
GRASAS Y ACEITES 	Aceite de oliva ♥.	Manteca de cerdo, mantequilla con sal, margarina con sal, mayonesa. 🧂
BEBIDAS 	Agua sin gas, café, té, zumos de frutas, bebidas refrescantes (limón, naranja).	Agua con gas 🧂, bebidas de cola, isotónicas, bebidas alcohólicas
MISCELÁNEA 	Hierbas aromáticas: ajo, pimienta, nuez moscada, perejil, pimentón, cayena, clavo, Vinagre, mostaza	Sal, sal yodada, sal de régimen, cubitos de caldo 🧂 🧂 Patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, salsas y aderezos comerciales, sopas de sobre. 🧂 🧂 Platos preparados o precocinados 🧂

♥ Los alimentos destacados con el símbolo son recomendados en la prevención de la enfermedad cardiovascular.

🧂 🧂 Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de sal. Debe evitar su consumo habitual.

*Alimentos con alto contenido en azúcar. Control de glucosa en diabéticos.