

DIETA EN LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA



LA DIETA DEBE DE SER:

VARIADA

EQUILIBRADA

ADECUADA DE ENERGÍA

ORDENADA

ADAPTADA

COMPLEMENTADA

VARIADA

LÁCTEOS $\frac{1}{2}$ -1 RACIÓN/ DÍA

VERDURAS 2 RACIÓN / DÍA

LEGUMBRE 2 RACIÓN / SEMANA

FRUTAS 1 - 2 RACIÓN / DÍA

FÉCULAS 3 - 6 RACIÓN / DÍA

CARNE, PESCADO O HUEVOS 1 - 2 RACIÓN / DÍA

GRASAS 1 RACIÓN / DÍA

AGUA Y OTROS 4 - 6 RACIÓN / DÍA

EQUILIBRADA

PROTEÍNAS 10% - 12%

✓ - ALTO VALOR BIÓLOGICO

- BAJO VALOR BIÓLOGICO



EQUILIBRADA

HIDRATOS DE CARBONO 50% - 60%

- SIMPLES

(absorción rápida)



- COMPLEJOS

(absorción lenta)



EQUILIBRADA

GRASAS 30%

- SATURADAS

(origen animal)



- INSATURADAS

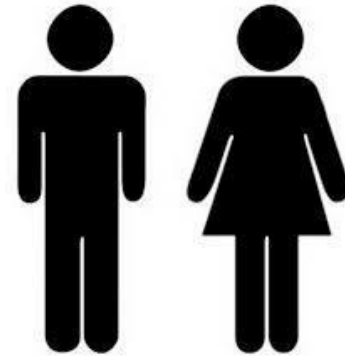
(pescados y origen vegetal)



ADECUADA DE ENERGÍA



EDAD



SEXO



PESO



ACTIVIDAD FÍSICA

ORDENADA



ADAPTADA

ERCA	HEMO-DIÁLISIS	DIÁLISIS PERITONEAL	TRANSPLANTE
-Calorías suficientes para no perder peso. -Pocas proteínas: 0,6 - 0,8 gr/kg/día -Pocos azúcares y grasas animales -Controlar mucho el fósforo 1000 mg/día -Controlar potasio -Baja en sal. -Ajustar en líquidos según cantidad de orina.	- Calorías suficientes para no perder peso ni engordar. -Más cantidad de proteínas 1,1 - 1,2 gr/kg/día. -Pocos azúcares y grasas animales. -Controlar alimentos que contienen fósforo 1200 mg/día y potasio 2000 mg/día. -Baja en sal. -Muy restringida en líquidos.	-Baja en calorías para no engordar. -Con más cantidad de proteínas: 1,2 - 1,5 gr/kg/día. -Pocos azúcares y grasas animales. -Control moderado de alimentos que contienen fósforo y potasio. -Sal según tolerancia. -Restringida en líquidos según cantidad de orina.	-Adecuada en calorías para mantener el peso normal. - Normal en proteínas 1 gr/kg/día. -Pocos azúcares - Cuidado con las grasas animales. -Sin restricción de alimentos que contienen fósforo. -Controlar alimentos que contienen potasio. -Baja en sal. -Adecuada en líquidos.

ADAPTADA

VITAMINAS

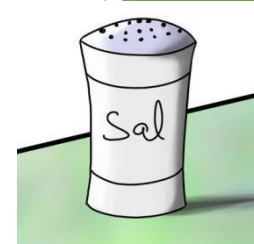
MINERALES



ADAPTADA

SODIO/ Na /SAL DE MESA

PARA CONTROLAR EL SODIO:



ADAPTADA

POTASIO / K

PARA CONTROLAR EL POTASIO:

- REMOJO Y DOBLE COCCIÓN



ADAPTADA

POTASIO / K

- AL HORNO Y AL VAPOR NO SE PIERDE POTASIO



ADAPTADA

POTASIO / K

- SE ACONSEJAN ALIMENTOS CONGELADOS



ADAPTADA

POTASIO / K

► POTASIO / K

✚ **VEGETALES EN CONSERVA** (escurrirlos y ponerlos en remojo)

✚ **SALSA DE TOMATE CASERA**

✚ **FRUTAS:**

► . Una fruta fresca al día

► - Otra cocida, almíbar, confitura



ADAPTADA

POTASIO / K

PARA CONTROLAR EL POTASIO:

- ELIMINAR ESTOS ALIMENTOS:



ADAPTADA

CALCIO / Ca y FÓSFORO / P

PARA CONTROLAR EL CALCIO Y EL FÓSFORO:

- PREPARAR COMIDAS CON CANTIDADES RECOMENDADAS.
- EVITAR ESTOS ALIMENTOS POR SU ALTO CONTENIDO EN FÓSFORO:



ORGÁNICO



ADAPTADA

CALCIO / Ca y FÓSFORO / P

PARA CONTROLAR EL CALCIO Y EL FÓSFORO:

- EVITAR ALIMENTOS POR SU ALTO CONTENIDO EN FÓSFORO INORGÁNICO (ADITIVOS)



ADAPTADA

AGUA

PARA CONTROLAR LOS LÍQUIDOS:

ERCA	DIÁLISIS	DIÁLISIS PERITONEAL	TRASPLANTE
Ajustar el líquido según cantidad de orina	Muy restringida en líquidos	Restringida en líquidos según cantidad de orina	Adecuada en líquidos

- La cantidad recomendada es la cantidad de orina más 500 ml.
- Todos los alimentos en mayor o menos medida contienen líquidos.
- Saltear las verduras después de hervidas.
- Evitar comidas muy calientes o muy frías, ya que producen sed.
- Los refrescos contienen mucho azúcar y esta da más ganas de beber.
- No tomar agua demasiado fría, siempre en vaso, a pequeños sorbos.
- Estimular salivación tomando chicles sin azúcar.
- Hacer ejercicio moderado ayuda a eliminar líquidos.

COMPLEMENTADA

MEDICAMENTOS



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



MENU PARA UN DÍA

- ▶ Lasaña de verduras
- ▶ Pollo rebozado
- ▶ Batido de arándanos (Suplemento)
- ▶ Bizcocho de melocotón (suplemento)

Lasaña de verduras

- ▶ 60g de pasta para lasaña
- ▶ 50g de berenjena
- ▶ 50g de calabacín
- ▶ 40g de cebolla
- ▶ 30g de tomate triturado
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 60ml de bebida de arroz/sup. Fresubin renal
- ▶ 5g de maicena
- ▶ 30g de mozzarella ral
- ▶ 20ml aceite de oliva virgen
- ▶ C.s. de orégano seco
- ▶ C.s de pimienta molida
- ▶ C.s. de albahaca fresca
- ▶ C.s. de nuez moscada



Lasaña de verduras

- ▶ Limpiar, pelar y cortar las verduras y remojarlas durante 4 horas. Cambiar el agua un par de veces.
- ▶ En agua hirviendo cocinar las verduras durante unos minutos. Escurrir y reservar.
- ▶ En una sartén, con un poco de aceite sofreír la cebolla y el ajo.
- ▶ Al cabo de unos minutos añadir el calabacín y la berenjena. Mezclar y cocinar unos minutos.
- ▶ Incorporar el tomate triturado, agregar el orégano, la albahaca y la pimienta. Mezclar y sofreír durante unos minutos más, hasta que el tomate haya reducido. Reservar.
- ▶ Hidratar las láminas de pasta, en agua caliente; de acuerdo a las instrucciones del envase.
- ▶ Para elaborar la bechamel colocar el aceite en una cazuela. Cuando esté caliente agregar la maicena y mezclar. Cocer durante unos instantes y añadir la bebida de arroz, preferiblemente caliente. Remover constantemente hasta que espese. Agregar pimienta y nuez moscada.
- ▶ Montar la lasaña; y cocinar unos minutos al horno para gratinar



Pollo Rebozado

- ▶ 80g pechuga de pollo
- ▶ 20g clara de huevo
- ▶ C.s. de cilantro fresco
- ▶ ½ diente de ajo
- ▶ C.s. de perejil fresco
- ▶ 20ml de zumo de limón
- ▶ 20g de harina de trigo
- ▶ 20g de harina de maíz
- ▶ 20g de aceite de oliva virgen extra



Pollo Rebozado

- ▶ Cortar el pollo en trozos regulares.
- ▶ Pelar y picar el ajo finamente. Remojar en agua durante 4 horas, cambiar el agua un par de veces. Escurrir.
- ▶ Mezclar las hierbas picadas con el ajo picado, obtener la picada.
- ▶ Exprimir el zumo de limón y mezclar con la mitad de la picada.
- ▶ Mezclar el pollo con la marinada elaborada. Dejar marinar en la nevera durante una hora.
- ▶ Retirar de la nevera, eliminar el exceso de jugo y enharinar las tiras de pollo. Eliminar el exceso de harina de trigo.
- ▶ Batir la clara de huevo y sumergir las tiras de pollo enharinadas. Escurrir y eliminar el exceso de clara de huevo.
- ▶ Mezclar la harina de maíz con la otra mitad de la picada.
- ▶ Rebozar el pollo en la harina de maíz mezclada con las hierbas y el ajo.
- ▶ Freír en abundante aceite caliente

Bizcocho de melocotón

- ▶ 2 huevos
- ▶ 8g de levadura química
- ▶ 1 yogur natural o Suplemento Fresubin Renal
- ▶ 1 lata mediana de melocotones en almíbar (4-6 unidades según tamaño del melocotón)
- ▶ 60ml de aceite de girasol
- ▶ 45g de harina
- ▶ 30g de azúcar



Bizcocho de melocotón

- ▶ Precalentar el horno a 190°C
- ▶ En un bol batir los huevos, agregar el azúcar y continuar batiendo hasta percibir la disolución del azúcar.
- ▶ Agregar la harina, la levadura, el yogur/suple. y el aceite. Mezclar los ingredientes hasta homogeneizar.
- ▶ Forrar un molde tipo pudin con papel de horno.
- ▶ Disponer en la base los melocotones en almíbar, partidos por la mitad y bien escurridos.
- ▶ Verter con cuidado la mezcla del pudin sobre los melocotones.
- ▶ Hornear durante 20-25 minutos a 170°C.
- ▶ Enfriar y retirar del molde.
- ▶ Servir frío.



Batido de arándanos

- ▶ 125g de yogur natural o suplemento fresubin Renal
- ▶ 50g de arándanos congelados
- ▶ 10g de miel
- ▶ Colocar todos los ingredientes en un recipiente alto.
- ▶ Triturar hasta que resulte un líquido homogéneo.
- ▶ Servir frío.



CONCLUSIÓN



**MUCHAS GRACIAS POR
SU ATENCIÓN**