

¿Qué puedo comer ahora que estoy en Programa de Hemodiálisis?



- Sonia Elvira Carrascal, enfermera de la Unidad de Nefrología.
- Montserrat Castells Prat, dietista-nutricionista de la Unidad de Endocrinología y Nutrición.

Asesoramiento médico:

- Dr. Laureano Pérez Oller, médico adjunto de la Unidad de Nefrología.
- Dr. Manel Porta Martí, Jefe de la Unidad de Endocrinología y Nutrición.

Agradecimientos

Anna M. Tomás Musach, secretaria de la Unidad de Nefrología y a todo el personal de la Unidad.

3a Edición Revisada
Julio 2005

	<i>Página</i>
INTRODUCCIÓN	3
¿QUÉ DEBÉIS TENER EN CUENTA A LA HORA DE PREPARAR VUESTRA DIETA?	4
Cuidado con el potasio	5
Cuidado con el fósforo	7
Cuidado con el sodio	8
Cuidado con los líquidos	10
DIETA DE INSUFICIENCIA RENAL PARA EL PACIENTE EN PROGRAMA DE HEMODIÁLISIS	11
RECETAS	15
NO PERDAMOS LA ILUSIÓN DE VIVIR POR LA COMIDA	16

El paciente con insuficiencia renal crónica en programa de hemodiálisis debe vigilar especialmente su dieta. El hecho de tener unos riñones que no funcionan con normalidad, hace que tanto la ingestión de líquidos como de algún tipo de alimento deban disminuirse.

Esta guía está creada específicamente para estos pacientes, con la intención de familiarizarnos con los nutrientes y elementos químicos con los cuales deberemos tener más cuidado, y también para dar

una serie de recomendaciones alimentarias.

Sin duda, el seguimiento de estos consejos evitará muchos de los problemas asociados a la insuficiencia renal crónica, tanto a corto como a largo plazo, y mejorará la tolerancia a las sesiones de hemodiálisis. Además, no olvidemos que son dietas equilibradas que nos aportarán una nutrición adecuada y supondrán un beneficio para nuestra salud en general.

Para consultar cualquier duda o hacer alguna sugerencia, os podéis dirigir a:

UNIDAD DE NEFROLOGIA. 2ª planta

Teléfono 93 702 77 20 o 93 883 30 01 Ext. 1225

Enfermera: Sonia Elvira

e-mail: nefrologia@hgv.es

UNIDAD DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. 5ª planta

Teléfono 93 883 30 01 Ext. 1520

Dietista: Montserrat Castells

¿Qué debéis tener en cuenta al preparar vuestra dieta?

- Los alimentos están formados por una serie de sustancias denominadas nutrientes (*proteínas, hidratos de carbono y grasas*), junto con otros elementos químicos.
- La dieta a seguir debe ser equilibrada para que aporte la cantidad adecuada de cada uno de los nutrientes, siendo este aspecto vital para una correcta evolución del paciente en hemodiálisis. La dieta mediterránea es una gran ventaja para nosotros ya que cumple perfectamente con estos requisitos.
- Aun así, deberemos tener en cuenta una serie de limitaciones alimentarias en base a los elementos químicos de cada alimento, haciendo mención especial al sodio, al potasio y al fósforo.
- De la misma manera y dada la ausencia de producción de orina o la reducción de la misma a cantidades mínimas, también reduciremos sensiblemente la ingesta de líquidos.
- A continuación, daremos una visión global de los aspectos principales que deben considerarse al establecer la dieta para una persona bajo tratamiento sustitutivo renal con hemodiálisis.



En la insuficiencia renal avanzada, los riñones no son capaces de eliminar adecuadamente el potasio y, por lo tanto, existe la tendencia que sus niveles en sangre aumenten por encima de los límites normales, con riesgo de presentar alteraciones en el ritmo cardíaco (con riesgo incluso de producirse un paro cardíaco).

Consejos dietéticos:

Las fuentes principales de potasio son: las frutas, los frutos secos, las frutas secas, las verduras, las hortalizas, las legumbres y las setas. Por lo tanto, deberéis disminuirlos en vuestra dieta.

Frutas



Recomendaciones

- Ingerir, como máximo, 1 PIEZA DE FRUTA CRUDA AL DÍA.
- Restringir zumos de fruta naturales y envasados.
- Eliminar los frutos secos (avellanas, almendras, cacahuets, nueces, coco, pistachos,...)
- Eliminar las frutas secas (higos, dátiles, uvas pasas, ciruelas,...)

En general, la elaboración de las frutas reduce el potasio en un 75%, por lo que se aconsejan: confituras, mermeladas, compota, fruta hervida y fruta en almíbar o de lata pero sin el jugo. Cuando las frutas estén preparadas en el horno no pierden potasio, por lo que deben considerarse igual que una fruta cruda.

Verduras, hortalizas y patatas



¿Cómo prepararlas?

- Se deben cortar a pedazos muy finos y pequeños, dejándolas en remojo durante 8 horas aproximadamente, pero cambiando el agua tantas veces como sea posible para que pierdan potasio.
- La ebullición prolongada con abundante agua, con un cambio de agua a mitad de la cocción, eliminará

alrededor de un tercio del potasio (deberá utilizarse agua ya caliente cuando se haga el cambio de agua en el proceso de cocción).

- Nunca se aprovechará el agua de la cocción.

- Como sistema de cocción de los vegetales aconsejamos la ebullición prolongada o hervir a presión y desaconsejamos los métodos al vapor, horno o microondas, ya que en su proceso, al no tener contacto con el agua, los alimentos no pierden potasio.

La verdura congelada tiene menos potasio que la verdura fresca; aún así seguiremos el proceso anterior de ebullición prolongada con el cambio de agua a mitad de la cocción.

Legumbres

Recomendaciones:



- Comeremos legumbres ya hervidas como máximo 2 veces por semana, siempre tomando como medida un plato de café.

- Debemos hervir las legumbres en casa; esto significa ponerlas en remojo durante 12 horas y posteriormente, hacer la doble ebullición, tal y como hemos detallado anteriormente.

Como sistema de cocción para las legumbres (garbanzos, guisantes, grano de soja, judías, habas y lentejas), aconsejamos la ebullición prolongada o a presión, siempre efectuando el cambio de agua a mitad de cocción.

Setas

Recomendaciones:



- Deberán comerse, como máximo, cada 15 días, tomando como medida un plato de café.

- Seguiremos las instrucciones de remojo y doble ebullición, igual que para las legumbres.

Es importante saber que todos los productos enlatados (espárragos, alcachofa, incluidas las setas), pierden potasio en su elaboración, pero aportan mucho sodio; por lo tanto, dejaremos estos productos en remojo de 2 a 3 horas para desalarlos.

Los niveles altos de fósforo pueden dar algunos trastornos muy sintomáticos, como por ejemplo picor. Sin embargo, son más importantes sus efectos negativos a largo plazo, casi siempre asintomáticos, y que afectan principalmente a los huesos. Para intentar disminuir el fósforo en sangre se administran una serie de medicamentos, conocidos como quelantes del fósforo, pero no debemos olvidarnos de la dieta ya que los medicamentos nunca podrán sustituirla.

Consejos dietéticos:

El fósforo se encuentra, principalmente, en los productos que a continuación detallamos, por lo tanto deberéis reducirlos en vuestra dieta.

- Evitaremos los quesos curados, secos, semisecos y los quesos para untar. Recomendamos 100g a la semana de requesón, queso fresco de vaca o de cabra, queso de Camembert 60%MG (materia grasa) y los quesos en porciones, pero solamente los "KIRI", porque estos tienen menos fósforo que los anteriores.

- Evitaremos los frutos secos (pistachos, almendras, cacahuets, ...)
- Evitaremos los productos integrales.
- Evitaremos el pescado azul (recomendamos el pescado blanco y, en especial: el rape, bacalao, merluza, mero, calamares y pulpo).
- Restringiremos las yemas de huevo; tomaremos 2 huevos a la semana como máximo (claras de huevo podemos tomar más, ya que contienen muy poco fósforo).
- Evitaremos las legumbres (garbanzos, guisantes, grano de soja, judías, habas y lentejas).

Disminuiremos los productos lácteos.

Recomendamos:



- No tomar más de 1 vaso de leche al día (si no lo tomamos podemos sustituirlo por 1 yogur, 1 flan, mousse o cuajada).
- No tomar más de 2-3 yogures, flanes, mousses o cuajadas o 100g de requesón o queso fresco a la semana (además del vaso de leche diario).

Es interesante saber que la leche de soja y la leche de almendras tienen menos fósforo que la leche de vaca. Por tanto, si se da el caso que tenéis elevado el fósforo, sería una buena elección sustituir la leche de vaca por un vaso de leche de soja o de almendras.

El sodio es un componente de la sal común, que es el condimento más empleado en la preparación de las comidas.

Pero, en ciertos pacientes, su uso debe ser controlado. Un ejemplo de ello son las personas hipertensas, en las que la disminución de sal en la dieta puede hacer bajar significativamente la tensión arterial. Asimismo, en caso de insuficiencia renal (los pacientes en programa de hemodiálisis son el caso más extremo), una dieta sin limitaciones en sodio **favorece la retención de líquidos** pudiéndose producir un edema pulmonar agudo.



Consejos dietéticos:

Debemos tener en cuenta que algunos alimentos ya tienen sal (carne, pescado, huevos,...) y, por lo tanto, no es necesario para nuestra salud añadir más. Si deseamos realzar el gusto de la carne y el pescado podemos recurrir a condimentos sustitutivos como unas gotas de limón, ajo, perejil, laurel, pimienta, orégano, finas hierbas, hierbas de Provenza, tomillo, canela, comino..., y a las salsas caseras (hechas sin añadir sal). Para las ver-

duras podemos recurrir al aceite, vinagre, pimienta (negra, blanca, roja), gotas de limón, ajos y también a las salsas caseras.



Los alimentos a restringir por su alto contenido en sodio son:

- Las sales dietéticas, que son las sales potásicas de las tiendas de dietética. Estas no contienen sodio, pero sí potasio.
- Alimentos enlatados o en conserva (sardinas, atún, legumbres, fabada, pepinillos, conservas de vegetales, conservas en vinagre,...). Actualmente, en el mercado disponemos de atún en conserva bajo en sal, pero el contenido en sal todavía no es nulo, por lo cual utilizaremos la mitad de la lata como condimento y de manera esporádica.
- Platos precocinados (canelones, lasaña, pizza,...)
- Productos de aperitivo (patatas chips, berberechos y almejas de lata, aceitunas,...)

- Productos de pastelería (madalenas, galletas, croissants,...).
- Frutos secos salados, tipo almendras saladas,...
- Pan o “biscottes” con sal, mejor escoger pan sin sal.
- Charcutería (embutidos). Con respecto a los quesos, también tienen un alto contenido en sodio, excepto el requesón y el queso fresco sin sal.
- Sopas de sobre, cubitos de caldo tipo “Avecrem”.
- Bebidas con gas bicarbonatadas tipo “Vichy Catalán”.
- Alimentos ahumados.
- Salsas elaboradas comercialmente (mostaza, ketchup)



Cuidado con los Líquidos

Los pacientes en **PROGRAMA DE HEMODIÁLISIS** no pueden eliminar adecuadamente los líquidos que toman, por lo que su ingestión debe limitarse. La ingestión de líquidos recomendada es aproximadamente de 750 cc/día, como máximo, teniendo en cuenta que esta cantidad incluye el líquido de algunas comidas como sopas, guisados, etc. Si todavía se mantuviera una cierta cantidad de orina residual, el paciente podrá aumentar la ingesta de líquidos (por ejemplo, si se mantiene una orina diaria de 500 cc, se puede tomar una cantidad de líquido de 750 cc más los 500 cc de orina). A continuación os damos unos consejos dietéticos para intentar disminuir la ingesta de líquidos.



Consejos dietéticos:

- Mantenerse lo más activo posible para evitar pensar en la necesidad de beber.
- Evitar las comidas saladas y alimentos elaborados industrialmente (platos preparados, sopas de sobre,...), ya que su contenido en sal puede aumentar la sensación de sed.
- Para reducir aún más el agua de las

verduras, después de hervidas, podemos saltearlas en la sartén con aceite y ajo, perdiendo así parte del agua que todavía contienen.

- Las patatas fritas tienen menos agua que las hervidas (recordar que siempre seguiremos el proceso de remojo antes de freírlas para que disminuya el potasio). Pero las patatas hervidas también podemos dorarlas en la sartén con aceite y ajos; además de estar más sabrosas, tendrán menos potasio y menos agua.
- El pan tostado tiene menos cantidad de agua que el pan del día (un 35% menos), así pues, siempre que sea posible, tostaremos el pan o comeremos los "biscottes" sin sal
- Es aconsejable la utilización de rodajas de limón para estimular la saliva y humedecer la boca, evitando así la necesidad de beber agua al tener la boca seca (recordar que el limón contiene potasio, por lo tanto sólo utilizaremos 2 rodajas de limón al día como máximo).
- El masticar caramelos de goma también servirá para estimular la saliva.

Una buena recomendación para los días calurosos es tener siempre a punto en el congelador de casa cubitos de agua con unas gotas de limón, para saborear y así reducir la ingesta de líquidos.

Ejemplo de Menú

(Dieta normoprotéica, baja en fósforo, potasio y sodio)

Desayuno

1 vaso de leche y EKO o café descafeinado de cafetera, con o sin azúcar.

Escoger entre:

- 2 rebanadas de pan sin sal, con aceite de oliva, acompañado de jamón (del país o york) o queso fresco.
- Pan sin sal, con mermelada y margarina vegetal.
- 1 trozo de bizcocho casero (100g).

Almuerzo y cena

Primer plato

Escoger entre:

- Arroz hervido (200-300g hervido). Puede ser paella una vez por semana.
- Pasta hervida (200-300g hervida), ya sean macarrones, espaguetis, fideuá,...Sémola de trigo o de arroz, tapioca,...
- Sopa espesa de pasta.
- Sopa de pan (ver receta en pag 15)

Media mañana

Escoger entre:

- 1 yogur natural o de sabores de fruta.
- 2 rebanadas de pan o "biscottes" sin sal, con aceite de oliva o mermelada.



Recomendaciones para preparar un caldo para 4 días:

Añadir a la olla: pollo, huesos de cerdo y ternera, una patata pequeña, media cebolla y un puñadito de judías verdes.



Segundo plato

Escoger entre:

- 100g de carne: **pollo, lomo, carne magra, chuleta de cerdo, pies de cerdo, ternera, cordero, conejo, pato o pavo.**
- 100g de pescado: **rape, bacalao, merluza, mero, calamares o pulpo.**

Las carnes y pescados escritos en negrita tienen un bajo contenido en fósforo; si no existen alteraciones con el fósforo podéis tomar otros tipos de carne y pescado no detallados anteriormente.



La carne y el pescado pueden ser a la plancha, al horno, guisados, rebozados en harina o pan rallado y fritos.

- 2 huevos: fritos, duros con alioli, revueltos, tortilla a la francesa, de verduras o patata (hervida o frita y siempre siguiendo el proceso de remojo y doble cocción).
- Tortilla de claras, ya que la clara del huevo aporta muy poco fósforo. Podemos sustituir la carne o el pescado por un plato elaborado con claras, como por ejemplo:
 - 2 claras de huevos duros (que son - 4 mitades), con alioli casero y gratinadas al horno.
 - Tortilla de 2 claras, con trocitos de pescado.

Comer 2-3 huevos a la semana como máximo.

- Patata hervida o frita, lechuga, escarola, tomate, judías verdes, espinacas, alcachofas, cebolla, pepino, apio, zanahoria, endivias, coliflor, puerro, coles de Bruselas, champiñones, espárragos naturales o de lata,...
- Legumbres, ya sean garbanzos, guisantes, grano de soja, judías, habas, o lentejas (máximo 2 veces por semana).

Para acompañar el segundo plato

escoger entre:

Tomando como medida un plato de café:

El día que tomemos 2 cucharadas soperas de sofrito de tomate y cebolla para condimentar el primer plato, ese día eliminaremos el plato pequeño de acompañamiento mencionado anteriormente. Si algún día se quisiera aumentar la cantidad de legumbres o verduras recomendada, que es un plato de café, ese día eliminaremos la pieza de fruta cruda.

Podemos escoger 1 vez por semana

para cenar:

Pan sin sal con tomate y embutido (queso fresco, 2 lonchas finitas de jamón del país, salchichón,...).

La cantidad de pan es de 200g aproximadamente al día; también podemos añadirle aceite de oliva extra-virgen.

Postres para la comida y la cena

Escoger entre:

- 1 pieza de fruta cruda al día, como máximo. Podemos escoger entre: 2 rodajas de sandía, 1 manzana cruda o al horno, 1 pera, 2 mandarinas pequeñas, 2 rodajas finas de piña, 1 plato de



café de fresas, 1 melocotón, 1 caqui, 1 naranja, 1 nectarina, 2 higos frescos, 2 ciruelas, 1 plato de café de cerezas o uvas blancas, 1 kiwi o 1 rodaja fina de melón.

Las frutas están clasificadas por orden de cantidad de potasio (de menos potasio, las primeras que hemos mencionado, a más potasio, que son las últimas que hemos mencionado).

Otros postres:



- 1 manzana o 1 pera hervida y pelada.
- Si la fruta es de lata, podemos escoger entre: 2 rodajas de pera, 2 rodajas de piña, 2 rodajas de melocotón, pero sin el jugo.
- Flan de vainilla, crema de vainilla.
- 1 yogur natural o de sabores. Cuajada con miel, mermelada o con macedonia de frutas enlatada (sin el jugo).
- Mousse natural o de sabores.
- Maicena con leche y azúcar.

- Arroz con leche, canela y azúcar.
- Requesón con miel o mermelada, flan con nata, helado de vainilla o nata (para los días festivos).



En caso de tener el fósforo elevado, sólo tomaremos 2 o 3 postres lácteos a la semana

Merienda y Tentempie antes de acostarse:

Escoger entre:

- Medio vaso de leche.
- 1 yogur o flan.
- 2 rebanadas de pan con mermelada.

¿CÓMO PODEMOS PREPARAR EL BIZCOCHO CASERO?

Ingredientes:

- 3 HUEVOS
- 1 YOGUR DE LIMÓN
- 3 VASOS DE HARINA (de la medida de un yogur)
- 3 VASOS DE AZÚCAR (de la medida de un yogur)
- RALLADURA DE LIMÓN (toda la piel de 1 limón)
- UNAS GOTAS DE ANÍS (1 cucharada sopera)
- 1 VASO DE ACEITE (de la medida de un yogur)
- 2 SOBRES DE LEVADURA

Mezclar bien todos los ingredientes y poner en el horno durante 30 minutos a 180 grados, teniendo encendido todo el horno. Se puede añadir mermelada o miel por encima para que resulte más sabroso.



¿CÓMO PODEMOS PREPARAR LA MAYONESA CASERA?

Ingredientes:

- 1 CLARA DE HUEVO CON 150 ML DE ACEITE.
- Batir bien con la batidora, hasta que la mayonesa esté bien ligada. Finalmente, añadir vinagre, ajos y

pimienta al gusto. Al ser una mayonesa sin yema de huevo ni leche, será muy baja en fósforo.

COMO PODEMOS PREPARAR LA SOPA DE PAN?

Preparamos un caldo (explicado a la página 14).

Aprovechamos el pan seco sin sal que nos ha sobrado de días anteriores y lo trituraremos o lo picaremos con la picadora (120g de pan).

Cuando el caldo hierva, tiraremos el pan triturado hasta que la sopa vaya espesando.

Para dar un poco mas de gusto, podemos tirar una clara de huevo a la sopa y albóndigas hechas a casa. Lo dejaremos hervir 5 minutos a fuego lento.



¡No perdamos la ilusión de vivir por la comida!

- Debemos intentar que el cumplimiento de estos consejos no suponga el aislamiento de los que nos rodean a la hora de las comidas. En muchos de los platos recomendados, la preparación puede ser la misma que para el resto de la familia (por ejemplo, nadie notará como se ha hervido la verdura, o puede cocinarse sin sal y luego añadirla posteriormente en los platos de las personas que puedan comerla). Otros platos sólo precisarán algunas pequeñas modificaciones sobre los del resto de la familia.
- Tampoco hemos de renunciar a los restaurantes o a las celebraciones familiares. Si comemos a la carta, siempre encontraremos platos sencillos que cumplan los requisitos y podemos pedir que no nos añadan sal. Si la comida es igual para todos, deberemos tener cuidado con no sobrepasar los límites indicados y siempre podemos pedir alguna pequeña modificación.
- Os agradecemos el interés por conocer nuestros consejos y esperamos colaborar en el mantenimiento de vuestra salud. También nos gustaría recibir nuevas aportaciones vuestras para mejorar próximas ediciones.

Con el patrocinio de:

fundación española diálisis



Grupo  *Uriach*