

Manejo Nutricional del Paciente Renal

En caso de Catástrofes

Plan de alimentación que dura de 3 a 5 días en casos de diálisis suspendida

¿Qué modificaciones se deben hacer a la dieta habitual?

Nutriente	Por qué se modifica	Recomendación
Proteínas de origen Animal	Se disminuye , para minimizar la acumulación de toxinas urémicas	Limitar a: - Carnes desgrasados, de preferencia blancos como pollo y pavo 100gr al día (2 cajitas de fósforo) <u>o</u> 6 claras de huevo - ½ taza (100cc) de leche o yogurt
Energía	Se aumenta , para disminuir la pérdida de proteínas musculares y evitar desnutrición	Para aumentar el aporte de energía de los alimentos: - Utilizar aceites crudos para agregar a comidas y ensaladas = 6 cdtas diarias + 4 cdtas de margarina o mantequilla sin sal. - Personas no diabéticas usar azúcar/mermelada = 8 cdtas diarias - Si tiene indicado el uso de módulo calórico (maltodextrina o nescucar) mantener su consumo.
Potasio	Reducir , para evitar la acumulación de potasio en sangre y con ello problemas cardiacos	- Selección de frutas y verduras bajas en potasio (ver lista): 3 porciones de frutas + 2 porciones de verduras al día. - Realizar proceso de desmineralización (remojo en agua y doble hervor)
Fósforo	Reducir , para minimizar el riesgo de calcificaciones	Al disminuir el consumo de proteínas se reduce el consumo de fósforo,



Nutricionistas: Lorena Sandino/Andrea Matus/Macarena Arancibia

		además es importante seleccionar alimentos bajos en fósforo (ver lista)
Sal (sodio)	Reducir al máximo , para controlar la presión arterial, la sed, evitar acumulación de líquido y alteración pulmonar	Eliminar la Sal y selección de alimentos naturales No usar sal light o Biosal Mantener el uso de condimentos naturales (ajo, perejil, orégano, etc..)
Líquido	Restricción para manejo de la presión arterial, sed, retención de líquido y alteración pulmonar	Restricción a 500mL - 600ml al día = 3 vasos o tazas

Considerar la Seguridad Alimentaria:

- En caso de no contar con suministro de agua potable sólo utilice agua envasada (mantener en envase original y verificar fecha de vencimiento) o hervida para su consumo.
- Guardar la comida **no perecible** en una caja en estantes cerrados, retirado de los animales o el agua.
- Cuidado al comer alimentos **perecibles** para evitar intoxicaciones: lavar con agua potable, envasada o hervida o preferir cocidos.
- La comida una vez cocinada no debe permanecer más de 4 horas a temperatura ambiente.
- Se puede usar hielo o nieve para mantener la comida fría cuando no hay refrigeración.
- En el caso de no contar con agua potable: utilizar platos y utensilios desechables, botar a la basura después de su uso.
- El pan debe guardarse en bolsa dentro del freezer junto con los alimentos **perecibles**.
- Las galletas y cereales (arroz, fideos, sémola, harina, etc) deben guardarse en una lata o contenedor que se pueda mantener cerrado y se deben reponer cada mes.



Nutricionistas: Lorena Sandino/Andrea Matus/Macarena Arancibia

Ejemplo de Minuta

Desayuno y Once

- ½ taza de té simple o ½ taza de leche descremada/yogurt
- 2 cucharaditas de azúcar (si es diabético con endulzante)
- 1 Pan sin sal o 6 galletas de agua sin sal (½ marraqueta o 2 rebanadas molde blanco)
- 2 cdtas. de mermelada de frutilla o mora (sin azúcar si es diabético)
- 2 cdtas. de margarina o mantequilla sin sal.

Colación de media mañana:

- 1 porción de fruta baja en potasio cocida: 1 unidad chica de manzana o pera o 1 rodela de piña ó 5-6 und de frutillas. Servir sin jugo,

*Agua para tomar medicamentos: ½ vaso (100 cc)

Almuerzo y Cena:

- 1 porción de verdura baja en potasio remojada y cocida con 1 cdtas. de aceite y vinagre de manzana (sin sal, ni limón) Ej. 1 taza de Lechuga o apio o repollo o 3/4 taza p.verdes.
- Pollo o pavo o pescado o vacuno desgrasado: 1 trozo pequeño del tamaño de una cajita de fósforos o 2 claras de huevo + 1 taza de arroz o fideos.
- Cocine sin sal, use aliños como orégano, pimentón, laurel, cilantro y perejil.
- Agregue 2 cucharaditas de té de aceite al momento de servir su comida.
- 1 porción de fruta baja en potasio cocida: 1 unidad pequeña de manzana o pera o 1 rodela de piña o 5-6 und de frutillas cocida, servir sin jugo.
- * No coma pan ni galletas.
- Líquido: agua, jugo o caldo: ½ vaso (100 cc)

* Líquido para remedios: ½ vaso (100 cc)

Recomendaciones importantes:

- Si va a consumir productos enlatados recuerde lavarlos en agua antes de su consumo.
- Para aliviar la sensación de sed puede consumir chicle de menta.
- NO tomar bebidas carbonatadas (sodas) en lata o botella tienen más sal

Verduras con <200mg por porción Bajas en Potasio

Alimento	Medida casera/gr	Mg Potasio
Ajo	1 diente	16
Pimentón rojo/verde	1 porción para aliño (10 gr)	17
Rabanito	1 un reg (10 gr)	23
Berro	1 cda sopera (10 gr)	30
Rúcula	1 cda sopera (10 gr)	36
Limón	1 un reg (45 gr)	62
Cebollin	1 cda sopera (30 gr)	82
Achicoria	1 taza (50 gr)	85
Cebolla cruda	3/4 taza (60 gr)	94
Repollo	1 taza crudo (50 gr)	123
Lechuga	1 taza (50 gr)	128
Pimentón rojo/verde	1 un pequeña (80 gr)	142
Pepino de ensalada	1 taza (100 gr)	149
Endivia	1 taza (50 gr)	157
Brócoli	1 taza (100 gr)	170
Porotos verdes cocidos	3/4 taza (70 gr)	171
Alcachofa cocida	1 un chica (50 gr)	177
Apio	1 taza (70 gr)	200

Frutas con < 150 mg por porción Bajas en Potasio

Alimento	Medida casera/gr	Mg Potasio
Arándano	1/2 taza (50 gr)	39
Durazno en conserva	1 mitad grande (70 gr) sin jugo	64
Frutilla	5 - 6 unidades (50 gr)	83
Piña en conserva	1 rodela de 20*2 (80 gr) sin jugo	83
Frambuesa	1/2 taza (60 gr)	91
Manzana	1 un chica (80 gr)	96
Pera	1 un reg (90 gr)	113
Pepino dulce	1 un chica (100 gr)	117
Mora	1/2 taza (60 gr)	117
Piña	1 rodela de 20*2 (120 gr)	136
Mandarina	2 un reg (90 gr)	145

¿Sabe cómo disminuir el contenido de potasio, fósforo y sodio de sus Alimentos?

1. Pelar y picar finamente los alimentos.



2. Dejar remojando en agua los alimentos picados, desde el día anterior (12 horas).



3. Cambie varias veces el agua de remojo (3-4 veces) y elimínela (ahí se acumula el potasio y el fósforo).



4. Hervir, con abundante agua de la llave, por 10 minutos y eliminar el agua de cocción.



Nutricionistas: Lorena Sandino/Andrea Matus/Macarena Arancibia

Nunca beber ni utilizar el jugo/agua de cocción de estos
alimentos