

GUÍA DE NUTRICIÓN PARA PERSOAS CON ENFERMIDADE RENAL CRÓNICA EN TRATAMENTO DE HEMODIÁLISE



ASOCIACIÓN PARA A LOITA CONTRA AS ENFERMIDADES DE RIL DA
PROVINCIA DA CORUÑA

981.29.87.59

info@alcercoruna.org

GUÍA DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS EN HEMODIÁLISE

GUÍA DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS EN HEMODIÁLISE	1
1. BASES DA DIETA NA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA	2
2. TÉCNICAS CULINARIAS NA ENFERMIDADE RENAL CRÓNICA	4
3. GRUPOS DE ALIMENTOS	5
4. TÁBOAS POTASIO, FÓSFORO, CALCIO E SODIO	9
Como diminuír a súa inxesta?.....	10
5. ETIQUETADO DE ALIMENTOS	16
6. COMO ELABORAR UNHA DIETA EN HEMODIÁLISE?	17
7. MÉTODO DA MAN.....	17
8. PRATO SAUDABLE ADAPTADO.....	18
9. BIBLIOGRAFÍA E MATERIAL DE CONSULTA.....	18

1. BASES DA DIETA NA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Dieta non significa comer mal, significa elixir os alimentos adecuados nas cantidades adecuadas para cada persoa. O cumprimento dunha dieta axeitada á insuficiencia renal crónica é esencial e unha parte máis do tratamento da enfermidade. Un estilo de vida saudable e algúns medicamentos poden axudar a manexar a enfermidade.

DIETA EN HEMODIÁLISE

OBXETIVOS:

- Non gañar peso entre sesións.
- Compensar as perdas de proteínas e doutros nutrientes.
- Estar ben nutrido. Tomar as calorías suficientes para non perder peso nin engordar.

Macronutrintes

A cantidade de **proteínas** é maior que en prediálise, para reemprazar a proteína que se perde durante o tratamento.

En adultos recoméndase consumir 1-1,2g/kg/día e en nenos/as as recomendacións establécense segundo indicación médica.

Ademáis e importante limitar os **azucres** e **graxas animais** e saturadas como a manteiga, a manteca de porco ou a manteca vexetal.

Micronutrintes

O corpo precisa un pouco de **potasio** para que os músculos funcionen pero en diálise o nivel de potasio poder ser moi alto ou moi baixo. Normalmente o potasio límitase a cantidades de entre 2000 e 4000mg/día.

O **fósforo** traballa xunto co **calcio** e a **vitamina D** para manter saudables os osos. Unha gran cantidade de fósforo na sangue pode ocasionarlle osos débiles que se quebran de maneira sinxela. A dieta en diálise debe de ser controlada en alimentos que conteñen **fósforo**, aínda que menos que en prediálise, recoméndase un consumo aproximado de 1200mg/día.

Demasiado **sodio (sal)** pode elevar a presión sanguínea e facer que o corazón traballe máis forte, ademáis de causarlle máis sede. Unha dieta para persoas en diálise ten que ser restrinxida en sal.

Inxesta de líquidos

Entre unha sesión e outra acumúlanse no corpo desperdicios e líquidos procedentes dos alimentos. Demasiado líquido pode ser perigoso e pode facer que o seu tratamento en diálise sexa máis complicado. A cantidade de líquidos está moi restrinxida xa que unicamente se eliminan unha vez cada dous días, polo que é recomendable non aumentar de peso máis de 2 kilos entre sesións.

- Como norma xeral pode tomar tanto líquido como a cantidade de ouriños que expulse en 24 horas máis 500 cc.
- Non caso de non expulsar ningunha ouriños, limitarémonos só a inxerir 500cc. de líquido.

As sopas, xeados, xelatina, etc. teñen moita auga e as froitas e vexetais tamén.

Como controlar a inxesta de líquidos?

- Encha unha botella de auga coa cantidade que pode tomar e utilícea sempre.
- Tome auga en lugar de refrescos, que polasúa
- composición contribúen a aumentar a sede
- Beber en vaso pequeno
- Moderar ou limitar (no caso de non ouriñar) a inxesta de sopas ou caldos

Para liviar a sede pode seguir as seguintes recomendacións:

- Substituír bebidas por outros alimentos. Por exemplo: en lugar de tomar café pola tarde, comer unha peza de froita.
- Conxelar cubos de xeo de auga con limón e chupalos cando teñamos sensación de sede. Logo de chupar, tiralos (non trabar a auga).
- Enxaugar a boca e cuspir a auga.
- Comer sen sal. Se restrinximos as comidas con sal, evitaremos ter tanta sensación de sede.
- Evitar comer alimentos con azucre (sobre todo as persoas diabéticas)
- Evitar bebidas azucradas, que soamente incrementan a sensación de sede.
- Conxela a froita que o nefrólogo/a lle dixo que podía tomar, iogures...
- Non fumar, iso evitará a sensación de boca seca.
- Mastiga goma de mascar (goma de mascar) sen azucre

2. TÉCNICAS CULINARIAS NA ENFERMIDADE RENAL CRÓNICA

1- REMOLLO E DOBRE COCCIÓN: Aplicando as técnicas de remollo e dobre cocción pódese reducir casi a metade o contido de potasio.

Para incrementar a superficie en contacto coa auga pélanse e córtanse en anacos pequenos e finos os alimentos que o permitan, como poden as hortalizas, verduras, patacas, setas e legumes; deixándos a remollo durante unhas 12-24h. Deste xeito, o potasio pasará á auga. Cambie a auga tódalas veces que sexa posible. Tirar a auga resultante reduce nun 30% o contido en potasio.

Para realizar a dobre cocción, tire a auga de remollo e poña a cocer os alimentos. Poña ademáis outro cazo con auga a quentar. Cando rompa a ferver, tire esa auga e pase o alimento o outro cazo con auga fervendo para que remate de cocerse mediante a unha ebulición prolongada.

2- CONXELACIÓN: A verdura conxelada ten menos potasio que a fresca. É incluso mellor e conxelada na casa, corte e escalde as verduras en auga en ebulición uns minutos antes de introducila no conxelador.

3- ESCURRA E LAVE BEN OS VEXETAIS E AS LEGUMES DE BOTE: Escúrraos e póñaos a remollo durante 2 ou 3 horas. Estes vexetais perden potasio na súa elaboración, que pasa a estar concentrado no líquido e por tanto é recomendable escurrir e enxugar para reducir a cantidade do potasio e tamén de sal.

4- COCIÑE AS FROITAS OU CONSÚMAAS EN CONSERVA: Desta maneira reducirase o seu contido en potasio en aproximadamente un 75%. É aconsellable tomalas fervidas, en almíbar, en confituras, en xaleas, en marmeladas ou en compotas. Os néctares teñen menos contido en froita que os zumos, pero débese prestar atención a outros compoñentes como o azucre.

5- COCCIÓN CARNES E PEIXES: Carnes e peixes teñen altas cantidades de potasio e fósforo. A cocción reduce arredor dun 50% o contido en potasio.

6- SALTEE AS VERDURAS COCIDAS: Desta maneira conseguiremos reducir a cantidade de auga das verduras no caso de que teñamos algunha restricción de líquidos. Esta técnica podemos facela tamén coa carne, o peixe, etc.

3. GRUPOS DE ALIMENTOS

LEGUMES

- **Composición:** son os alimentos de orixe vexetal con maior contido proteico, a súa calidade é semellante á das carnes cando se complementan con cereais (por exemplo lentellas con arroz).
 - o Ademais, a diferenza das carnes, son especialmente ricas en hidratos complexos, fibra, e teñen un baixo contido en graxa.
 - o Posúen tamén calcio, ferro e magnesio e, entre as vitaminas, tiamina, riboflavina e ácido fólico, esta última especialmente nos garavanzos.
- **Recomendación semanal: 2 a 3 racións.**

Segundo o contido en potasio temos as seguintes estimacións para 100g de alimento:

Baixo <200mg/100g	Medio 200-400mg/100g	Evite comer
<ul style="list-style-type: none"> • escarola, lombarda ou berros • leituga (mellor iceberg) • cebola ou ceboleta • pemento • apio • porro • rábano • zanoria • pepino • endibias 	<ul style="list-style-type: none"> • menestra conxelada • nabo • espárragos frescos • xudías verdes • calabacín • col • tomate • fabas frescas • berenxena • alcachofas • coliflor 	<ul style="list-style-type: none"> • acelgas • cardo • chirivía • cabaza • brócoli • espinacas • coles de Bruselas • conservas vexetais • encurtidos

FROITOS SECOS

- **Composición:** teñen un elevado contido en proteínas, de calidade semellante ás das legumes e un contido en graxas variable onde predominan os ácidos graxos monoinsaturados e poliinsaturados.
- Son ricos en fibra e vitaminas, entre as que destacan a vitamina E e o ácido fólico.
- Son fontes moderadas de calcio, ferro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso e cobre, ademais de ricos en antioxidantes e polifenoles.
- O seu **consumo en persoas con enfermidade renal debe ser limitado** debido a o seu alto contido en fósforo e potasio.

FROITAS, VERDURAS E HORTALIZAS

- **Composición:** son un conxunto de alimentos de orixe vexetal ricos en auga, fibra, vitaminas e minerais e pobres nos tres macronutrintes proteínas, graxas e, en xeneral, hidratos (a excepción da pataca).
- Conteñen minerais como o calcio, ferro, iodo, magnesio, zinc, sodio, potasio e fósforo e son ricas en ácido fólico e vitaminas do grupo B, a excepción da B12. Conteñen, ademais, numerosos compostos antioxidantes, como: vitamina C, carotenoides (β -caroteno, licopeno) e flavonoides.
- Debido a estas características nutricionais, considéranse alimentos reguladores, axudando o crecemento e desenvolvemento do organismo.
- Grazas ao consumo habitual deste grupo podemos alcanzar as recomendacións diarias de vitaminas e minerais. A riqueza destas vitaminas neste tipo de produtos e a carencia delas no resto, fai especialmente necesaria a súa **presencia diaria** na alimentación.
- **Recomendacións diarias:** debido o seu gran valor nutricional, recoméndase polo menos **2 ou 3 pezas de froita** (entre as que se debe incluír un cítrico) e **2 ou 3 racións de verduras e hortalizas**, una delas crúa (por exemplo na ensalada). En conxunto, **polo menos 5 racións o día**.

CEREAIS

- **Composición:** están compostos principalmente por hidratos complexos, que son a principal fonte de enerxía do organismo; por ende, deben constituir a base da nosa alimentación.
Aínda que non son moi ricos en proteínas, o seu consumo habitual contribúe de forma moi significativa ao aporte proteico da dieta total.
Son pobres en grasa e aportan, en cantidades significativas, minerais como o calcio, o ferro, o zinc, etc.
- **Recomendación diaria: 2 a 3 racións.** Como prato principal, elemento dunha receita ou nunha guarnición.
- **PAN. Recomendación diaria: 2 a 4 racións.**

PODE TOMAR	EVITE COMER
<ul style="list-style-type: none"> • pan branco (sin sal en caso de hipertensión) • fariña de trigo tapioca ou sémola • mellor arroz e pasta branca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta o ovo • patatas fritas de bolsa e outros aperitivos • pastelería e bollería industrial • alimentos integrais, avena e muesli • soja seca

CARNES

- **Composición:** teñen un 20% de proteínas de elevada calidade e un porcentaxe de graxa variable entre elas, principalmente de tipo saturado, aínda que hai carnes (a de porco) nas que tamén está presente o ácido graxo oleico (característico do aceite de oliva).
- **Recomendacións semanais:** debido o excesivo consumo de proteínas na poboación en xeral e o contido das carnes en graxas saturadas, aconséllase a moderación neste grupo de alimentos, cunha frecuencia de **3-4 racións**.

PODE TOMAR	EVITE COMER
<ul style="list-style-type: none"> • carnes magras (polo, pavo, etc) • ovos (mellor sin xemas) • peixe branco e azul • fiambre de xamón dulce, polo e pavo • xamón serrano e lomo desalados • algúns mariscos: calamares, chipiróns, gambas e lamgostinos conxelados 	<ul style="list-style-type: none"> • carnes moi graxas • embutidos graxos • vísceras • patés • peixes ahumados • peixes de auga doce (trucha, carpa) • salazóns • peixe en lata • concentrados de carne e peixe en cubiños • crustáceos, moluscos, caracois

PEIXES E MARISCOS

- **Composición:** os peixes e mariscos aportan especialmente proteínas de alto valor biolóxico, vitaminas (son a principal fonte de vitamina D) e minerais (calcio e iodo). Os peixes azuis aportan maior cantidade de ácidos graxos omega-3, beneficiosos para a prevención de enfermidades cardiovasculares ou do sistema inmune.
- Os peixes poden ser frescos, conxelados ou en conserva. Os podemos clasificar según o seu contido graxo:
 - PEIXES MAGROS OU BRANCOS con un contido en graxa <1% (pescada, bacallau, linguado, gallo, pescadilla, etc.)
 - PEIXES SEMIGRAXOS que oscilan entre un 2-7% de graxa (emperador, troita, salmonete, besugo, palometa)
 - PEIXES GRAXOS OU AZUIS con un contido >7% (sardiña, caballa, arenque, anchoa, boquerón, atún, etc).
- **Recomendacións semanais:** **4 racións** polo menos entre peixes, moluscos e crustáceos.

ACEITES E GRAXAS

- Recoméndase empregar preferentemente como graxas culinarias aceites vexetais: monoinsaturados (aceite de oliva) e poliinsaturados (aceite de xirasol, maíz, soja e cacahuete).
- A diminución do consumo de aceite de oliva supón unha desvantaxe dende o punto de vista da saúde, gastronómico e cultural, polo que debería promoverse o seu coñecemento e consumo dende a infancia.

PODE TOMAR	EVITE COMER
<ul style="list-style-type: none"> • aceite oliva, girasol e sementes • con moderación: salsas caseiras mellor sen a xema (mayonesa, alioli), margarina e manteiga 	<ul style="list-style-type: none"> • salsas e maionese comerciais • manteca e touciño de porco • froitos secos e similares

LEITE E DERIVADOS LÁCTEOS

- **Composición:** o leite aporta proteínas de boa calidade e minerais como o calcio. Tamén destaca o seu contido noutros minerais como fósforo, magnesio, potasio e zinc, ademais de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina e ácido fólico. Polo seu **valor nutricional** faise especialmente importante o seu consumo diario, máis concretamente polo seu contido en calcio e vitamina A, xa que as inxestas recomendadas destes nutrientes poden ser difíciles de cubrir sen este tipo de alimentos.
A leite debe ser enteira se non existe contraindicación, posto que os lácteos desnatados perden parte das vitaminas A e D.
 - Débese ter en conta que os yogures e queixos teñen máis proteínas que o leite polo que se deben de tomar con menor frecuencia.
 - Adultos: si ten o fósforo elevado pode tomar só temporalmente leite de soja, que ten moito menos fósforo que a de vaca, pero proteínas de peor calidade.
- **Recomendacións diarias: de 1 a 2 racións.**

PODE TOMAR	EVITE COMER
<ul style="list-style-type: none"> • leite enteira ou semidesnatada • yogur desnatado con froita ou líquido con pulpa de froita ou de sabores 	<ul style="list-style-type: none"> • queixos de untar, curados e semicurados • batidos con chocolate • produtos desnatados • flan de ovo

OVOS

- Son un produto cun gran **valor nutricional**. As súas proteínas son as de maior valor biolóxico. Destaca o seu aporte en vitamina A e tamén contén outras como tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico e vitamina B12. En canto ós minerais, destaca o seu aporte de ferro.
- Ademais o ovo posúe grandes **propiedades culinarias**, podéndose preparar de distintas formas
- **Recomendacións semanais: 3 racións.**

AZUCRES E DOCES

- Este grupo de produtos deben tomarse con moderación, xa que xeralmente conteñen unha elevada porcentaxe de graxas saturadas, non saudables, ademais de azucres sinxelos. Inversamente, é escaso o aporte de nutrientes como vitaminas e minerais e, ademais, o aporte calórico é elevado.

PODE TOMAR	EVITE COMER
<ul style="list-style-type: none"> • azucre branco • mel • edulcorantes • membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • pasteis, bolos e dulces • cacao e chocolate • azucre moreno • turróns, siropes, doces comerciais...

EMBUTIDOS

- **Composición:** aínda que a calidade proteica é a mesma que a das carnes, o alto contido en graxa, principalmente saturada, fai que as recomendacións se encamiñen a una **diminución** do seu consumo.

4. TÁBOAS POTASIO, FÓSFORO, CALCIO E SODIO

SODIO

A acumulación deste mineral no organismo, provoca retención de auga, producindo edema (hinchazón de pernas, pálpebras), tensión arterial elevada, insuficiencia cardíaca e edema de pulmón.

Que contén sodio?

Sal de mesa, embutidos, afumados, galletas, queixos, bolería e refrescos con gas,

alimentos precociñados, carnes en sazón.

Como diminuír a súa inxesta?

- Imprescindible ler moi ben todas as etiquetas dos alimentos.
- Algúns alimentos nos que non predomina o sabor salgado poden tamén ser moi ricos en sodio (bolería, galletas, cereais de almorzo...)
- Coidado cos alimentos en que se indica “contido reducido de sodio ou sal”, significa que conteñen menos cantidade con respecto a outro produto similar, pero non implica ausencia ou que o seu contido sexa baixo.
- A maioría dos ultraprocesados conteñen cantidades elevadas de sodio, xa que se utiliza como aditivo para conservar e dar sabor. Ej: embutidos, salgaduras, conservas, precociñados, boiería, pizzas, pastillas de caldo...
- Preferir alimentos frescos ou conxelados, evitando os procesados.
- Elixir augas de baixa mineralización e baixo contido de sodio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios para 100g de produto	
Valor energético	749 kJ (182 kcal)
Grasas	19,1 g
De las cuales ácidos grasos saturados	4,0 g
Hidratos de carbono	0,0 g
De los cuales Azúcares	0,0 g
Proteínas	1,1 g
Sal	4,5 g

≥ 0,5g de sal – limitar

≥ 1g de sal - evitar

POTASIO

O exceso de potasio no organismo produce formigueos, cambras, debilidade muscular, arritmias e incluso pode provocar parada cardíaca.

Qué contén potasio?

Leite con cacao, leite en pó ou condensada, queixos, cabaza, espinacas, tomate frito en conserva, plátano, kiwi, cereixas, amorodos, ciruelas, zumes comerciais, froitos secos, dátis, calquera alimentos integral, embutidos ou salgaduras de charcutaría, chocolates e derivados, pratos precociñados, legumes.

NOTA: Ademais dos alimentos que consumimos hai que ter en conta que algúns medicamentos empregados para a hipertensión, poden aumentar os niveis de potasio en sangue.

Cómo diminuír a súa inxesta?

- Pelar a froita, xa que se acumula na pel

- Utilizar verduras conxeladas ou de bote, lavadas e refugando o líquido (no seu procesado perden potasio)
- Remojo 24 h en auga e cortándoas en anacos pequenos
- Realizar dobre cocción (unha vez remojadas), cando empecen a ferver por primeira vez retirar a auga e volver ferver de novo nunha auga nova.
- As froitas elaboradas reducen o seu contido en potasio, aconséllanse: confeituras, xeleas, froitas en almíbar (refugando líquido), compotas e marmeladas.
- Non consumir a auga de remojo nin de cocción de verduras e froitas xa que concentra a súa potasio.
- Non utilizar sal común nin sales de réxime, nin concentrados de carne ou peixe (levan potasio na súa composición).
- Café ou infusións conteñen potasio na súa composición, conveniente tomalas rebaixasadas, limitando o seu consumo a 1-2 unidades ao día.
- Os froitos secos e froita desecada son moi ricos en potasio e non se cociñan nin procede remojarlos, polo que convén evitar o seu consumo.

SEMÁFORO DE CONTIDO EN POTASIO DOS ALIMENTOS
Alcachofas, remolacha, coles frescas, coles de bruxelas, acelga, follas de: remolacha e col rizada. chirivías, pataca, cabazas, espinaca, tomates (salsas, puré, frescos...).
Cereais integrais.
Leite (de vaca en po desnatada ou enteira,) iogur, ketchup, arenque ahumado, champiñón, carnes (excepto as de cabalo e porco e peixes)
Albaricoques frescos, prátanos, melóns, nectarina, kiwi, figos secos, perexil, dátil.
Noces, pistachos, améndoas, piñones, castaña, avelás.
Soia en gran, fabas secas, chícahros secos, xudías secas, garabanzo, lentellas.
Ovo enteiro, champiñón en conserva, setas,
Leites (enteira, semidesnatada e desnatada), bebida de soia
Melocotón, mandaria, peladillo, laranxa, zume de laranxa e piña, pera, fresas, cereixas, limón
Carne de cabalo e potro, carne picada de porco, xamón serrano
Pepinillos en vinagre, cogombros, pemento amarelo, verde e vermello, pemento vermello en conserva (morrón), xudía en conserva, coliflor conxelada, cebola
Arroz, pan, pasta, sémola de trigo, cereais e fariña de millo, galletas tipo maria
Clara de ovo de galiña
Bebida de arroz, queixos frescos, parmesano, mozzarella, de cabra, emmental, gruyere e manchego e requeseiro.
Mazá, froitas en conserva e marmeladas
Té

FÓSFORO

Os niveis elevados de fósforo no organismo pódense considerar perigosos xa que a súa acumulación non provoca ningún síntoma, entre os posibles efectos atopamos: debilitación dos ósos, obstrución dos vasos sanguíneos (calcificacións vasculares) afectando ao corazón, calcificacións pulmonares ou a nivel das articulacións.

Onde se atopa?

O fósforo é un mineral presente tamén en moitos alimentos, sendo as principais fontes: carnes, peixes, ovos e lácteos. Tamén se atopa en froitos secos, sementes e chocolate.

Cómo podemos controlar o exceso de fósforo?

Con unha dieta correcta e fármacos que iniben a súa absorción (fosrenol, reVELA, velphoro)

Como diminuír a súa inxesta?

- Unha alimentación limitada en proteínas xa verá diminuído o contido de fósforo.
- 1-2 racións de lácteos ao día e 1-2 racións de proteína (carne, peixe ou ovos).
- Deberá evitar alimentos moi procesados, xa que poden conter fósforo engadido en forma de aditivo.
- Evitar os produtos que conteñan na súa listaxe de ingredientes os seguintes aditivos: E322, E338, E339, E340, E341, E343, E442, E450, E451, E452, E541, do E626 ao E635, do E1410 ao E1414 e E1442. Todos eles conteñen fósforo.

Como sabemos se un alimento contén aditivos compostos por fósforo?



SEMÁFORO DE CONTIDO EN FÓSFORO DOS ALIMENTOS
Arroz integral
Champiñóns e setas
Ciruela con pel, fresa, kiwi, mango, melocotón, níspero con pel
Zumes comerciais, refrescos, iogures líquidos, cervexa
Salsas comerciais
Xema de ovo, ovo de codorniz,
Cereais de almorzo
Acelga, alcachofa, brécol, cabaciño, cabaza, col, coliflor, leituga, xudías, espinacas, espárrago, pataca, pemento, repolo, tomate, cenoria.
Aguacate, figos, arándos, melocotón en almíbar, papaia, piña natural, uva negra, plátano.
Lácteos, fabas, soia, alubias, berberechos, lubina, mexillón, ostra, rape, sardiña.
Arroz, pan, pasta, sémola de trigo.
Ovo de galiña, porco, polo, tenreira, vaca, pavo, perdiz, codorniz, lebre, coello.
Bacallao, atún, bonito, cabaia, linguado, camarón, ameixa, centollo, cangrexo, percebe, salmón, pulpo, rodaballo, peixe espada, sepia, merluza, salmonete, troita, vieira, zamburiña.
Garabanzo, guisante, lentella, fariña de soia.
Bebida de soia, leite materna, queixo curado, queixo fresco, requesón
Aceitunas, ciruela sen pel, nectarina, macedonia de froitas no seu xugo, piña no seu xugo ou en almíbar, sandía, lombarda férvida, espinaca en conserva, grelo, pemento vermello, soia xerminada en conserva, tomate triturado enlatado.

TOP 12 ALIMENTOS....

.....CON MENOR CONTIDO EN POTASIO

Nesta listaxe aparecen 12 dos alimentos con menor contido en potasio, mineral que xoga un papel fundamental no desenvolvemento da enfermidade renal crónica (tabla por 100 gramos de alimento)

TOP 12 POTASIO	
FROITAS	Mazá Pera
VERDURAS E HORTALIZAS	Cabaciña Cebola Pepino
CEREAIS	Pan De Centeo Pasta Sen Ovo Arroz Branco Cocido
PEIXE E MARISCO	Cangrexo/Centolo
CARNES	Cabalo
LÁCTEOS	Requeixo
OVOS	Clara de ovo de galiña

.....CON MENOR CONTIDO EN FÓSFORO

Nesta listaxe aparecen 12 dos alimentos con menor contido en fósforo, mineral que xoga un papel fundamental no desenvolvemento da enfermidade renal crónica.

TOP 12 FÓSFORO	
FROITAS	Pomelo Sandía
VERDURAS E HORTALIZAS	Alcaparra Grello Pemento vermello
CEREAIS	Cereais do desaiuno: millo e mel Pan branco de barra, pan branco tostado, pan de leite Pasta alimenticia ao ovo fervida
PEIXE E MARISCO	Atún ao natural Nécora mexillón en escabeche
CARNES	Vaca/boi
LÁCTEOS	Queixo camembert 20-30% m.g
BEBIDAS	Auga

TOP 13 ALIMENTOS....

..... MELLORES EN FÓSFORO, POTASIO E SODIO

Nesta listaxe preséntanse os alimentos ideais para persoa con ERC. Formados por aqueles que nos ofertan non só enerxía se non tamén unha fonte de nutrientes cun aporte reducido nos minerais que debemos controlar nesta enfermidade: fósforo, potasio e sodio.

TOP 13 “MELLORES” FÓSFORO, POTASIO E SODIO	
FROITAS	Compota de mazá e mazá fresca Piña no seu xugo (en conserva)
VERDURAS E HORTALIZAS	Espárragos Calabacín Pemento vermello/verde
CEREAIS	Sémola de trigo Pasta sen ovo/ con ovo Arroz branco cocido
PEIXE E MARISCO	Cangrexo/centolo Dourada
CARNES	Terneira (solombo)
LÁCTEOS	Requeixo
OVOS	Clara de ovo de galiña

..... PEORES EN FÓSFORO, POTASIO E SODIO

TOP 13 “PEORES” FÓSFORO, POTASIO E SODIO	
FROITAS	Albaricoque Kiwi Uva pasa e uva fresca branca
VERDURAS E HORTALIZAS	Cogomelos (setas) Allo Froitos secos
CEREAIS	Grans integrais (fariñas ou cereais) Fariña de avea Bolería
PEIXE E MARISCO	Sardiña Rape
CARNES	Touciño, vísceras (fígado)
LÁCTEOS	Queixos con froitos secos ou con finas herbas e lácteos moi graxos
OVOS	Xema de ovo de galiña

5. ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Coidado co potasio e fósforo dalgúns alimentos, algunhas veces estes minerais non se atopan na etiqueta de información nutricional, nembargantes o alimento pode ter un alto contido nestos elementos. Como regra xeral, cando o %CDR é <5% o alimento é baixo nese nutriente e cando é >20% é alto nese nutriente.

<p>E338 - E343</p> <p>Ácido ortofosfórico y ortofosfatos</p> <p>Son acidulantes naturales e sintéticos, e correctores da acidez.</p> <p>Obtéñense por extracción de rocas minerais.</p>	<p>E450 –E452</p> <p>Difosfatos, trifosfatos y polifosfatos</p> <p>Son estabilizantes sintéticos e correctores da acidez.</p> <p>Obtéñense de derivados do ácido fosfórico.</p>
<p>Usos:</p>	<p>Usos:</p>
<p>Refrescos de cola</p> <p>Gaseosas</p> <p>Néctares</p> <p>Zumos e xugos de froitas</p> <p>Leites de ovella ou de cabra</p> <p>Leite evaporada</p> <p>Café</p> <p>Batidos</p> <p>Nata para cociñar</p> <p>Nata dulce montada</p> <p>Natillas</p> <p>Postres</p> <p>Pans torrados</p> <p>Polvos para hornear</p> <p>Conxelados</p> <p>Aceitunas</p> <p>Salsas</p>	<p>Chicles</p> <p>Refrescos</p> <p>Bebidas isotónicas</p> <p>Nata montada</p> <p>Lácteos e produtos lácteos</p> <p>Embutidos</p> <p>Xamón cocido</p> <p>Salchichas</p> <p>Productos de carne</p>

CONSULTAR: <http://www.aditivos-alimentarios.com/>

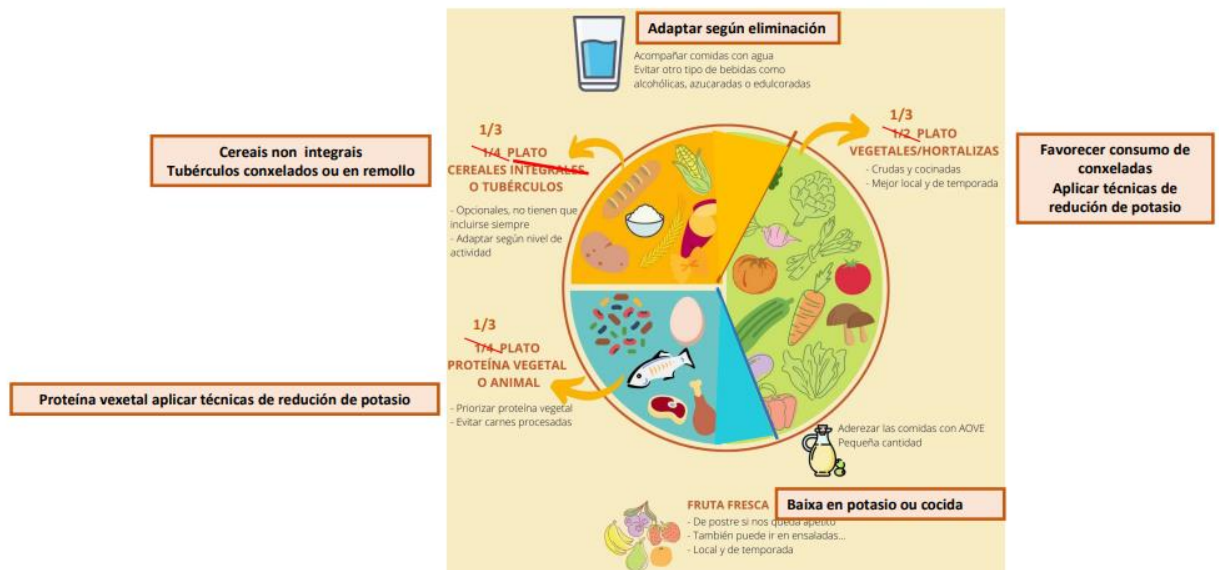
6. COMO ELABORAR UNHA DIETA EN HEMODIÁLISE?

ALIMENTO	RACIÓN	TAMAÑO RACIÓN
CEREAIS NON INTEGRAIS	Entre 4-6 racións diarias	30-40g de pan, pasta, arroz ou outros cereais non integrais (en crú)
ACEITE	Entre 5-6 racións diarias	1 culler grande
LÁCTEOS	Entre 1-2 racións diarias	½ vaso leite ou 1 iogur ou 40g queixo fresco
FROITAS	2 racións diarias	100g – 120g ou unha peza mediana
VERDURAS	2 racións o día	100-150g
LEGUMES	1-2 racións a semana	30g
PESCADO	4-6 racións a semana	120-150g
CARNE	3-4 racións semana	100-130g
OVOS	1-2 racións a semana	2 ovos

7. MÉTODO DA MAN



8. PRATO SAUDABLE ADAPTADO



9. BIBLIOGRAFÍA E MATERIAL DE CONSULTA

- Folleto informativo “Insuficiencia Renal Crónica-Nutrición”. Colaboración SEDEN, ONT e ALCER.
- “Cuaderno informativo preguntas e respostas sobre doazón e transplante de órganos e tecidos”. Xunta de Galicia.
- “Guía de alimentación para pacientes renales”. B. Patiño, M. Villanueva y A. Bañón, J.D. González y P. Cortes.
- Folleto “Alimentación saludable para personas en hemodiálisis”. American Kidney Found.
- Folleto “Vivir con la enfermedad renal crónica”. American Kidney Found.