American
Kidney Fund

reaching out
giving hope
improving lives

Alimentación saludable para personas en hemodiálisis

American Kidney Fund®

reaching out
giving hope
improving lives

Alimentación saludable para personas en hemodiálisis

Usted necesita una dieta que sea adecuada cuando usted recibe diálisis. Se mantendrá más saludable si observa lo que come y bebe. Este folleto es para las personas que tienen falla renal y que reciben hemodiálisis. Le describirá la dieta adecuada para la hemodialisis y por qué es importante.

Este folleto le enseñará:

- Los elementos básicos de una dieta saludable
- Lo que hace que la dieta adecuada para su riñón sea diferente
- Los pasos especiales para personas con diabetes
- Dónde puede obtener más información

Recuerde……

Esta guía proporciona solamente información general. Las necesidades alimenticias varían de una persona a otra, dependiendo de su tamaño, nivel de actividad y otras inquietudes de salud. Contacte a un dietista renal, alguien que se especialice en dietas adecuadas para gente con falla renal, para encontrar un plan alimenticio que cubra sus necesidades. Su centro de diálisis tendrá un dietista con el que puede reunirse y Medicare cubrirá este servicio.

¿Porqué es importante la dieta?

Lo que usted come afecta su salud. Para ayudarle a controlar su presión arterial, debe mantener un peso saludable y seguir una dieta baja en sal. Si usted tiene diabetes, su dieta también es importante para ayudarle a controlar el azúcar en la sangre. Esto puede ayudarle a prevenir otros problemas de salud.

Una dieta adecuada para la hemodialisis le ayudara a evitar otros problemas. Limite ciertos minerales en los alimentos que usted come. Esto le ayuda a evitar que se formen residuos en la sangre y puede ayudar a prevenir algunos problemas comunes causados por la falla renal.

Empezaremos revisando los elementos básicos de una dieta saludable. Luego, veremos la dieta adecuada para la hemodialisis y algunos recursos útiles para dietas adecuadas para la hemodialisis.

Elementos básicos de una dieta saludable

Todas las dietas, incluyendo la adecuada para la hemodialisis, necesitan considerar las mismas cosas, por ejemplo:

- Calorías
- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasa
- Porciones

En esta sección, revisaremos cada uno de estos elementos. También revisaremos los datos nutricionales y explicaremos cómo puede utilizar esta herramienta para ayudarle a tener una dieta saludable.

Calorías

Su cuerpo genera energía de las calorías que usted come y bebe. Las calorías provienen de la proteína, los carbohidratos y la grasa de su dieta. La cantidad de calorías que necesita dependen de su edad, sexo, tamaño y nivel de actividad. También podría necesitar ajustar la cantidad de calorías que come en base a su meta de peso.

Algunas personas necesitarán limitar las calorías que consumen. Otras podrán necesitar ingerir más calorías. Su dietista puede ayudarle a averiguar cuántas calorías debería recibir en un día. Haga un plan de alimentos conjuntamente con su dietista para ayudarle a consumir la cantidad correcta de calorías y manténgase en contacto cercano para más consejos y seguimiento.

Carbohidratos

Los carbohidratos son la clase de energía que el cuerpo usa más fácilmente. Las fuentes saludables de carbohidratos incluyen granos enteros, frutas y vegetales. Otras fuentes no saludables de carbohidratos incluyen azúcar, miel, dulces, bebidas carbonatadas y otras bebidas endulzadas.

Algunos carbohidratos contienen mucho potasio y fósforo, lo que usted podría necesitar limitar. Discutiremos esto más adelante con más detalle. También podría necesitar cuidar sus carbohidratos si usted tiene diabetes. Su dietista puede ayudarle a aprender más sobre carbohidratos en su dieta y cómo afectan el azúcar en la sangre.

Proteínas

La proteína es una de las partes fundamentales de su cuerpo. Su cuerpo necesita proteína para crecer, sanar y mantenerse saludable. Antes de iniciar su diálisis, su médico o dietista pueden haberle pedido que limite la proteína en su dieta. Ahora que está en diálisis, es posible que necesite ingerir más proteínas. Esto le ayudará a reemplazar la proteína que se pierde durante sus tratamientos.

Hable con su dietista para saber cuánta proteína debe ingerir diariamente. Su dietista le puede ayudar a hacer un plan de alimentación que le ayude a obtener las proteínas que necesita.

Utilice el cuadro a continuación para saber qué alimentos son bajos o altos en proteína.

Alimentos bajos en proteína	Alimentos altos en proteína
• Pan	• Carne
• Frutas	• Aves
• Vegetales	• Pescado
• Pasta	• Huevos
• Arroz	

Grasa

Usted necesita un poco de grasa en su dieta para mantenerse saludable. La grasa le proporciona energía, le mantiene la temperatura corporal y le ayuda a utilizar algunas de las vitaminas en sus alimentos. Pero demasiada grasa puede hacer que suba peso y que tenga enfermedades cardiacas. Trate de limitar la grasa en su dieta y escoja grasas más sanas cuando pueda.

La grasa más sana o grasa "buena" se llama grasa no saturada. Los ejemplos de grasa no saturada incluyen:

- Aceite de oliva
- Aceites vegetales

La grasa no saturada puede ayudar a reducir el colesterol. Si usted necesita subir de peso, trate de comer más grasa no saturada. Si usted necesita perder peso, limite la grasa no saturada en su dieta. Como siempre, la moderación es la clave. Demasiada grasa "buena" también puede causar problemas.

La grasa saturada, también conocida como grasa "mala" puede elevar su colesterol y ponerlo en riesgo de enfermedades cardiacas. Los ejemplos de alimentos que tienen grasa saturada son:

- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Manteca vegetal
- Carne

Limítelos en su dieta. En lugar de ellos, escoja grasa más saludable, no saturada. También ayudará a limitar la grasa saturada si corta la grasa de la carne y si quita la piel del pollo o pavo.

Sodio

El sodio (sal) es un mineral que se encuentra en casi todos los alimentos. Demasiado sodio puede elevar su presión sanguínea y hacer que su corazón trabaje más fuerte. Demasiado sodio puede también causarle sed.

Una de las mejores cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable es limitar cuánto sodio consume. Una dieta para personas con diálisis deberá tener **menos de 2,000 miligramos (mg) de sodio por día**. Para limitar el sodio en su dieta:

- No agregue sal a sus alimentos cuando los cocine o en la mesa. Trate de cocinar con hierbas frescas, jugo de limón u otras especias que no contengan sal.
- Escoja vegetales frescos o congelados, en lugar de vegetales en lata. Si utiliza vegetales en lata, lávelos para eliminar la sal extra antes de cocinar o comerlos.
- Evite las carnes procesadas como el jamón, tocino, salchichas y carnes frías.
- Coma bocadillos de frutas y vegetales frescos en lugar de galletas saladas u otras meriendas saladas.
- Evite las sopas en lata y las cenas congeladas que tienen alto contenido de sodio.
- Evite los alimentos conservados en vinagre, como las aceitunas y los pepinillos.
- Limite los condimentos altos en sodio como la salsa de soya, la salsa de barbacoa o la salsa de tomate.

¡Advertencia! Tenga cuidado con los sustitutos de sal y los alimentos "con reducción de sal". Muchos sustitutos de sal tienen alto potasio. Mucho potasio puede ser peligroso para alguien que tenga falla renal. Busque conjuntamente con su dietista los alimentos bajos en sodio que también sean bajos en potasio.

La etiqueta de datos nutricionales

Use las etiquetas de datos nutricionales para aprender más sobre lo que hay en los alimentos que usted come. La etiqueta de datos nutricionales le dirá la cantidad de proteína, carbohidratos, grasa y sal que hay en cada porción de un alimento. Esto puede ayudarle a escoger los alimentos que son altos en nutrientes que usted necesita y bajos en nutrientes que usted debe limitar.

Utilice el diagrama en la página 11 para encontrar áreas importantes de la etiqueta de información nutricional que le dará la información que necesita.

Nota: Las personas con enfermedad renal quizás también tengan que ver la cantidad de potasio y fósforo que ingieren. Algunas veces estos no se encuentran en la etiqueta de información nutricional. ¡Tenga cuidado! A pesar de que no están en la lista, el alimento puede ser alta en estos. Revise la lista de ingredientes para otras pistas.

- alto contenido de potasio podría enumerar los ingredientes **Alimentos cloruro de potasio, KCl**.
- alto contenido de fósforo puede tener las palabras Alimentos **fosfato** o **fosfórico** en algún lugar en la lista de ingredientes.

Véa las páginas 14 y 15 para aprender más. Su dietista también puede ayudarle a aprender qué alimentos son altos en potasio y fósforo.

Tamaño de la porción

Esta parte de la etiqueta que indica la cantidad de los alimentos es igual a una porción. Muchos paquetes contienen más de una porción, pero la información en la etiqueta es de sólo una porción. Usando el ejemplo de abajo, si usted tiene una taza de este alimento, obtendrá 50 calorías. Si tienes dos tazas de este alimento, obtendrá 100 calorías. Si tienen la mitad de una taza de este alimento, obtendrá 25 calorías. Esta misma idea se aplica a todos los otros nutrientes en la lista.

Calorías

Esta parte de la etiqueta que indica cuántas calorías hay en cada porción del alimento. Un adulto promedio necesita alrededor de 2000 calorías por día, pero esto podría variar en función de las preocupaciones de edad, sexo, tamaño, nivel de actividad y la salud. Pregunte a su médico o dietista cantidad de calorías que debe consumir diariamente.

Nutrientes

Mire aquí para ver la cantidad de grasa, sodio, carbohidratos y proteínas que se encuentran en cada porción.

% del Valor Diario (% VD)

Esta parte de la etiqueta que indica la cantidad de sus necesidades diarias de nutrientes se encuentra con una porción de la comida. Este número no es exacto, ya que las necesidades de cada persona pueden ser un poco diferente. Como regla general, cuando el % VD es inferior al 5%, el alimento es bajo en ese nutriente. Cuando el DV% es superior al 20%, el alimento es alto en ese nutriente.

Porciones

Es un buen principio el escoger alimentos saludables. Pero comer mucho, aún alimentos saludables, puede ser un problema. La otra parte de la dieta saludable es el control de las porciones, o sea la observación de cuánto come.

Para ayudarle a controlar sus porciones:

- Coma despacio y pare de comer cuando ya no tenga hambre. Su estómago necesita alrededor de 20 minutos para decirle a su cerebro que usted está lleno. Si usted come muy rápido, puede comer más de lo que necesita.
- Revise la etiqueta de datos nutricionales para aprender el verdadero tamaño de una porción de alimento. Muchos paquetes tienen más de una porción. Por ejemplo, una botella de bebida carbonatada, de 20 onzas, realmente contiene dos porciones y media.
- No coma directamente del paquete en el que la comida llegó. En lugar de hacerlo, tome una porción y aleje la bolsa o caja.
- Evite comer mientras ve televisión o maneja. Cuando usted está distraído puede no darse cuenta de cuánto ha comido.

Un buen control de las porciones es una parte importante de cualquier dieta. Es aún más importante en una dieta adecuada para la hemodialisis, porque usted puede necesitar limitar cuánto consume de ciertos alimentos. ¡Continúe leyendo para aprender más!

¿Porqué la dieta adecuada para la hemodialisis es diferente?

La diálisis ayuda a reemplazar el trabajo de sus riñones, pero no hace el trabajo tan bien como los riñones saludables. Algunos residuos y fluidos aún se acumulan en su cuerpo. Con el tiempo, los residuos y fluidos extras pueden causar problemas cardíacos, de huesos y otros problemas de salud. Una dieta adecuada para la hemodialisis limita cuánto consume de ciertos minerales y líquidos. Esto puede ayudarle a evitar que se acumulen residuos y líquidos y que le causen problemas.

Lo estricto de su dieta dependerá de su plan de tratamiento y otras inquietudes de salud. Aún así, la mayoría de personas en diálisis necesitarán limitar:

- Potasio
- Fósforo
- Líquidos

Potasio

El potasio es un mineral que se encuentra en casi todos los alimentos. Su cuerpo necesita un poco de potasio para hacer que sus músculos funcionen, pero mucho potasio puede ser peligroso. Cuando usted está en diálisis, su nivel de potasio puede ser muy alto o muy bajo.
Si tiene mucho o poco potasio, puede tener calambres musculares, arritmia y debilidad muscular.
La mayoría de personas en diálisis necesitará **limitar el potasio entre 2,000 y 4,000 mg por día**. Consulte a su dietista para saber cuánto potasio debe recibir cada día.

Utilice el cuadro a continuación para aprender cuáles alimentos son bajos o altos en potasio.
Su dietista también puede ayudarle a agregar pequeñas cantidades de potasio en los alimentos.

Coma esto… (Alimentos bajos en potasio)	**En lugar de…** (Alimentos altos en potasio)
• Manzanas, arándanos, uvas, piñas y fresas	• Aguacates, bananos, melones, naranjas, ciruelas y pasas
• Coliflor, cebollas, pimientos, rábanos, calabazas, lechuga	• Alcachofas, col, plátanos, espinaca, papas y tomates
• Pan pita, tortillas y pan blanco	• Productos de afrecho y granola
• Carne de res y pollo	• Frijoles (horneados, negros, pintos, etc.)

Fósforo

El fósforo es un mineral que se encuentra en casi todos los alimentos. Trabaja junto con el calcio y la vitamina D para mantener saludables sus huesos. Los riñones saludables ayudan a mantener el equilibro correcto de fósforo en su cuerpo. Cuando usted está en diálisis, el fósforo puede acumularse en su sangre. Una gran cantidad de fósforo en su sangre puede ocasionarle huesos débiles que se quiebran fácilmente.

La mayoría de personas en diálisis necesitará **limitar el fósforo a cerca de 1,000 mg por día**. Consulte a su dietista para saber cuánto fósforo debe ingerir cada día.

Utilice el cuadro a continuación para saber qué alimentos son bajos o altos en fósforo.

Coma esto… (Alimentos bajos en fósforo)	**En lugar de…** (Alimentos altos en fósforo)
• Pan italiano, francés o pan de masa fermentada	• Pan de granos enteros
• Cereales de maíz o arroz y crema de trigo	• Cereales de afrecho y avena
• Palomitas de maíz sin sal	• Nueces y semillas de girasol
• Bebidas carbonatadas y limonadas con color ligero	• Bebidas carbonatadas de color oscuro

Para ayudarle a controlar su fósforo, el médico podrá también recetar una medicina llamada neutralizante de fosfato. Esto ayuda a evitar que el fósforo se acumule en su sangre. Un neutralizante de fosfato puede ser útil, pero usted necesitará todavía observar cuándo fósforo consume. Consulte a su médico si es adecuado para usted utilizar un neutralizante de fosfato.

Líquidos

Usted necesita agua para vivir, pero cuando está en diálisis puede no necesitar tanta. Esto es debido a que los líquidos pueden acumularse en su cuerpo entre tratamientos. Demasiado líquido en su cuerpo puede ser peligroso. Puede causar presión arterial alta, hinchazón, falla cardiaca y problemas en la respiración. El líquido extra también puede hacer que sus tratamientos de diálisis sean más difíciles.

La mayoría de personas en diálisis necesitará **limitar los líquidos**. Consulte a su dietista para saber cuántos líquidos debe recibir cada día.

Si necesita limitar sus líquidos, necesitará rebajar la cantidad que bebe. También puede necesitar rebajar el consumo de algunos alimentos que contienen mucha agua. Las sopas o los alimentos que se derriten como el hielo, el helado y la gelatina tienen mucha agua. Muchas frutas y vegetales también tienen alto contenido de agua.

Cuando usted limita sus líquidos, puede llegar a sentir sed. Para ayudarse a saciar la sed, puede tratar:

- Goma de mascar (chicle)
- Tomar en tazas pequeñas
- Hacer enjuagues
- Chupar un pedazo de hielo, mentas o dulce (Recuerde escoger dulces sin azúcar si usted tiene diabetes).

Otras inquietudes de la dieta

Vitaminas

Una dieta adecuada para la hemodialisis puede causar que sea difícil recibir todas las vitaminas y minerales que necesita.
Para ayudarle a mantener el equilibrio correcto de vitaminas y minerales, su dietista podrá sugerir un suplemento especial hecho para personas con falla renal.

Su dietista también podrá sugerir una clase especial de vitamina D, ácido fólico o pastilla de hierro, para ayudarle a evitar ciertos efectos secundarios comunes en la falla renal, como las enfermedades de los huesos y la anemia. Las multivitaminas regulares pueden no ser saludables para usted si tiene falla renal. Puede ser que tengan una cantidad muy fuerte de algunas vitaminas y que no tengan suficiente de otras. Hable con su dietista para saber cuáles vitaminas son adecuadas para usted.

¡Importante! Dígale a su médico y dietista sobre cualquier vitamina, suplemento o medicina de venta libre que usted tome. Algunas no causan daño, pero otras pueden causar problemas.

Otras precauciones sobre su dieta

¿Qué sucede si tengo diabetes?

La diabetes es la causa principal de la falla renal. La diabetes también puede dañar otras partes de su cuerpo, como los ojos y corazón. Si tiene diabetes, necesitará observar el azúcar en su sangre y dieta para mantenerse saludable. Conjuntamente con su dietista, haga un plan de alimentos que sea adecuado para la hemodialisis y que le ayude a mantener el control del azúcar en su sangre.

Un educador sobre diabetes también puede ayudarle a aprender cómo controlar el azúcar en su sangre. Pídale a su médico que le refiera a un educador sobre diabetes en su área. También puede obtener una lista de educadores sobre diabetes en la American Association of Diabetes Educators en www.diabeteseducator.org o llamando al 1.800.338.3633. Medicare y muchas compañías de seguros pueden ayudar a pagar por las sesiones con el educador sobre diabetes.

Resumen

Una dieta bien equilibrada es importante para la buena salud. Es aún más importante para las personas en diálisis, porque les puede ayudar a evitar otros problemas. Haga un plan de alimentos que le ayude a conseguir la cantidad correcta de calorías, proteínas, carbohidratos, grasa y sodio, conjuntamente con el dietista de su centro de diálisis. Su dietista también puede ayudarle a limitar su potasio, fósforo y líquidos.

Mi Dieta

A raíz de la dieta renal de usar puede ser difícil. Su dietista puede ayudarle a aprender qué cantidad de cada nutriente que se debe comer cada día. La próxima vez que se reúna con su dietista, tome esta hoja de trabajo. Pregúntele a su dietista que le ayude a llenar los espacios en blanco.

Nutrientes	¿Cómo cuánto debe comer cada día
Proteína	
Sodio	
Potasio	
Fósforo	
Líquido	

Su dietista también puede ayudarle a aprender qué alimentos para limitar y otros alimentos que podrían intentar en su lugar. Trabaje con su nutricionista para encontrar un plan de alimentación adecuado para usted.

Alimentos para limitar	Debido a que son altos en...	Qué se debe intentar en su lugar

Libros de cocina adecuados para su riñón

Comidas brillantes: recetas simples y deliciosas para cualquiera que desee ayudar a su riñón
Kelly L. Welsh, RD, CD
www.brillianteats.com
1.866.524.6732

Libro de recetas de calabaza para la salud de su riñón
National Kidney Foundation of Hawaii
www.kidneyhi.org
1.800.488.2277

Recetas que controlan los carbohidratos y el sodio
CRN No. California/No. Nevada
www.crn-norcal.org
415.353.7725

Cocina renal china
BC Chinese Nutrition Consultants
604.806.8141

Cocinando para David: Un libro de recetas para una diálisis culinaria
Sara Colman, RD, CDE and Dorothy Gordon, BS, RN
www.culinarykidneycooks.com
714.842.4684

Cocinando en forma renal
Oregon Council on Renal Nutrition
503.371.8047

Cocina creativa para dietas renales de diabéticos
Cocina creativa para dietas renales
Cleveland Clinic Foundation
www.patientsupport.net
1.800.247.6553

El libro gourmet de cocina renal
Sharon Stall, RD
212.434.3266

El libro de cocina auxiliar del riñón
Bob and Natalie Lufty with Mary Pinto, RD
www.consumermedhelp.com
1.877.248.2331

Libro de cocina para riñones de niños
Kay Anderson, Frances Buchanan, Linda Tyler
Edited by Betsy Watson
1.800.282.0190

Ahora usted está cocinando: Un recurso para personas con enfermedad renal
Council on Renal Nutrition of New England
www.kidneyhealth.org
1.800.542.4001

Manual de estilos de vida renales
Peggy Harum, RD, LD
Available in bookstores.

La guía del paciente renal para la buena alimentación
Judith Curtis
www.ccthomas.com
1.800.258.8980

Consuelos sureños de Mississippi
National Kidney Foundation of Mississippi
www.kidneyms.org
1.800.232.1592

La dieta vegetariana para el tratamiento de enfermedades renales
Joan Brookhyser, RD, CSR, CD
Available in bookstores.

Recetas en línea

DaVita
www.davita.com/recipes

Cocina para el riñón
National Kidney Foundation
www.kidney.org/patients/kidneykitchen

Época para el riñón
Renal Support Network
www.kidneytimes.com

Northwest Kidney Centers
www.nwkidney.org

Recursos útiles para la enfermedad renal

American Kidney Fund
www.kidneyfund.org
1.800.638.8299

American Association of Kidney Patients
www.aakp.org
1.800.749.2257

American Dietetic Association
www.eatright.org
1.800.877.1600

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
www.niddk.nih.gov
1.800.891.5390

Reconocimientos

Nuestro sincero agradecimiento a Rebecca Brosch, RD, LD por su continuo apoyo al American Kidney Fund y por su aporte a este folleto.

El American Kidney Fund es la organización voluntaria de la salud líder en el servicio a las personas que tienen o están en riesgo de tener una enfermedad renal, a través de asistencia financiera directa, educación integral, investigación clínica y programas de servicio para la comunidad.

Notas:

American Kidney Fund
6110 Executive Boulevard
Suite 1010
Rockville, MD 20852
Número gratuito: 800.638.8299
Línea de ayuda: 866.300.2900
helpline@kidneyfund.org
http://www.kidneyfund.org

Se habla español.

Campaña federal combinada #11404

American Kidney Fund®

reaching out
giving hope
improving lives

Nepro® with CARB STEADY®
therapeutic nutrition for people on dialysis