

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL

Recetario



IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL

Los pacientes con Enfermedad Renal Crónica forman parte de un grupo de alto riesgo nutricional, deben mantener una nutrición apegada a su tratamiento ya sea diálisis o hemodiálisis para el desarrollo de su salud. Es indispensable que el paciente conozca las bases de una buena alimentación, así como los alimentos que se deben evitar con el padecimiento renal.

La prevalencia de desnutrición en pacientes con Enfermedad Renal Crónica se estima en 18-70%.

“En México se llevó a cabo un estudio por Espinosa y colaboradores en pacientes de hemodiálisis, categorizando a los sujetos de acuerdo con los grados de desnutrición encontrando que abarca la desnutrición leve un 40.8% del total de los sujetos, desnutrición moderada 13.2% y desnutrición severa en 10.5%, lo que significa que el 64.5% de los pacientes tienen algún grado de desnutrición.”

(González-Ortiz AJ, 2015).

Cada padecimiento y cada paciente deberían de tener su nutrición específica, ya que los alimentos se pueden consumir de diferente manera, proporción y momento dependiendo del estado de salud en el que se encuentre el paciente.

Es indispensable que la información que se obtenga sobre los alimentos sea acompañada del apoyo de los profesionales de la salud, ya que ellos son quienes puede guiar de la mejor manera en las necesidades de cada paciente.

En este recetario encontrarán una guía con los alimentos que puede consumir un paciente renal, los que deben ser de moderado consumo y los alimentos que no son recomendados para poder llevar una nutrición adecuada, es importante acudir con su médico o nutriólogo para una mejor interpretación y valoración.





VERDURAS

BAJAS EN POTASIO	CANT.
100 mg.	g.
Alcachofa	48g
Berro crudo	28g
Betabel crudo	39g
Cebolla picada	53g
Chayote cocido picado	80g
Chícharo cocido	32g
Chile poblano	43g
Col cocida picada	75g
Coliflor cocida	94g
Cuitlacoche cocido	66g
Ejotes cocidos	63g
Espárragos crudos	90g
Chícharo en vaina	28g
Flor de calabaza	53g
Germen de alfalfa crudo	99g
Jícama picada	60g
Papilla de verduras mixtas	43g
Pimiento cocido	68g
Tomatito	65g
Zanahoria cruda	45g

MODERADAS EN POTASIO	CANT.
185 mg.	g.
Berenjena	74g
Col de bruselas	63g
Huazontles	40g
Jitomate verde	92g
Jugo de verduras	121g
Jugo de zanahoria	59g
Pepino con cascara	130g
Setas cocidas	78g
Tomate verde	86g
Zanahoria rallada cruda	55g

ALTAS EN POTASIO	CANT.
340 mg.	g.
Cilantro picado crudo	105g
Espinaca cocida	90g
Espinaca cruda	120g
Hongos crudos	95g
Jitomate	113g
Lechuga	135g
Nopal cocido	149g
Perejil crudo	60g
Puré de tomate	63g
Quelite crudo	66g
Rábano crudo	131g
Romeritos crudos	72g
Verdolaga cocida	115g





FRUTAS

BAJAS EN POTASIO	CANT.
100 mg.	g.
Arándanos	125g
Blueberries	107g
Chicozapote	75g
Dátil seco	17g
Guanábana	238g
Higo	19g
Mango	62g
Manzana roja	107g
Manzana	71g
Orejones	20g
Papilla de manzana	85g
Papilla de pera	98g
Pera	81g
Perón	105g
Piña en almibar	50g
Piña picada	62g
Piña rebanada	42g
Zapote amarillo	53g
Zapote negro	52g

ALTAS EN POTASIO	CANT.
340 mg.	g.
Kiwi	114g
Mandarina reyna	142g
Mango manila	145g
Melón	179g
Melón valenciano	179g
Naranja	152g
Nectarina	124g
Orejones de fruta	25g
Papaya picada	140g
Tuna	138g

MODERADAS EN POTASIO	CANT.
185 mg.	g.
Cereza	88g
Frambuesa	123g
Gajos de mandarina	105g
Gajos de toronja	150g
Granada	87g
Higo	72g
Jugo de limón	180g
Jugo de mango	120g
Jugo de naranja	120g
Jugo de papaya	79g
Lichis	90g
Mamey	85g
Mandarina	128g
Mango petacón	110g
Maracuyá	53g
Moras	108g
Papilla de ciruela pasa	98g
Pasitas	20g
Plátano	54g
Sandía picada	200g
Tamarindo	25g
Toronja	162g
Uva	86g
Zapote	51g
Zarzamora	108g





LEGUMINOSAS



ALTAS EN FÓSFORO Y EN POTASIO		CANT.
Potasio 350 mg. Fósforo 140 mg		g.
Alubia cocida		90g
Haba cocida		85g
Garbanzo cocido		82g
Lenteja cocida		99g
Soya cocida		57g
Soya texturizada		25g
Frijoles enteros enlatados		128g
Garbanzo enlatado		120g
Alubia enlatada		86g



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

BAJOS EN SODIO	CANT.
40 mg.	g.
Atún en agua	31g
Clara de huevo	66g
Fajitas de pollo sin piel	33g
Filete de res	30g
Pechuga de pollo sin piel	25g
Cerdo	40g
Cordero	30g
Queso panela	40g
Salmón fresco	30g
Huevo cocido	44g

ALTOS EN SODIO	CANT.
350 mg.	g.
Pechuga de pavo	32g
Pescado	32g
Queso cottage	48g
Salmón ahumado	35g
Mozarella	35g
Quesos	25g
Salchicha	34g
Alimentos ahumados	
Alimentos enlatados	





CEREALES

SIN GRASA

BAJOS EN SODIO

CANT.

50 mg.

g.

Arroz cocido	47g
Amaranto tostado	16g
Arroz integral cocido	65g
Atole en polvo o vitaminado	17g
Avena cocida	164g
Avena instantánea	28g
Bagel blanco o integral	24g
Bolillo blanco o integral	20g
Camote cocido al horno	50g
Cáscara de papa cocida	52g
Cebada perla cocida	52g
Crepas	30g
Elote cocido	66g
Espagueti normal o integral	46g
Fideo cocido	20g
Fusilli cocido	46g
Harina de arroz, maíz	19g
Atole, tamales, papa	19g
Maíz	18g
Media noche	22g
Palitos de pan	18g
Palomitas	18g
Papa cocida	85g
Papa cambray	94g
Telera	23g
Tortilla de harina	14g
Tortilla de maíz	30g

CON GRASA

BAJOS EN SODIO

CANT.

80 mg.

g.

Panqué	45g
Tamal de frijol	40g
Bisquet	33g

SIN GRASA

ALTOS EN SODIO

CANT.

90 mg.

g.

Elote amarillo enlatado	20g
Galleta salada	16g
Pan árabe	29g
Pan de caja	27g
Tortilla de harina integral	25g



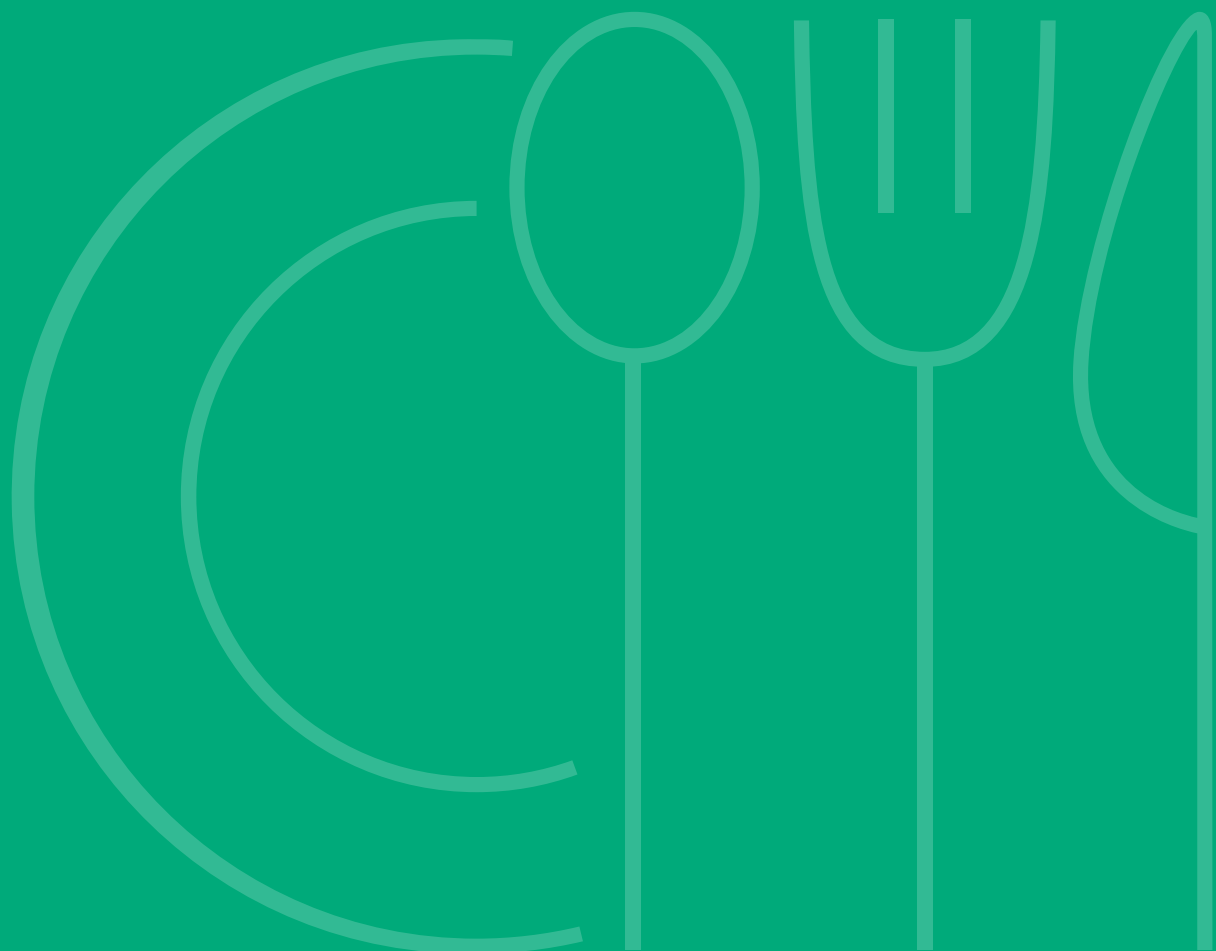
Alimento	Fósforo	Calcio	Potasio	Sodio
Cereales s/g	Bajo 20 mg Alto 125 mg			Bajo 50 mg Alto 90 mg
Cereales c/g				Bajo 50 mg Alto 90 mg
Leguminosas	Bajo 85 mg Alto 140 mg		350 mg	Bajo 20 mg Alto 350 mg
Alimentos de origen animal				Bajo 40 mg Alto 350 mg
Leche				Bajo 100 mg Alto 170 mg
Aceites y grasas				Bajo 25 mg Alto 50 mg
Azúcares				Bajo 20 mg Alto 550 mg
Líquidos				Bajo 15 mg Alto 400 mg
Condimentos				Bajo 10 mg Alto 800 mg



EQUIVALENTE



RECETAS



TORTILLA DE FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES

2 pzas - Clara de huevo
1/2 - Diente de ajo
1/4 pza. - Cebolla
1/2 - Manojito de flor de calabaza
2 ctas. - Aceite de soya

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Energía	137 Kcal
Proteínas	7.79 g
Lípidos	10.2 g
Hidratos de Carbono	3.39 g
Potasio	155 mg
Fósforo	14 mg
Sodio	114 mg

MODO DE PREPARACIÓN

1. Colocar en un sartén caliente el aceite con el ajo y la cebolla finamente picados, se agrega la flor de calabaza previamente lavada y desinfectada.
2. Una vez cocida agregar el huevo previamente batido.
3. Se debe formar una tortilla con la ayuda de una pala hasta que quede cocido el huevo.



ARROZ A LA PRIMAVERA

INGREDIENTES

1/4 taza - Arroz
1/4 - Elote cocido desgranado
1/4 pza. - Calabaza
1/4 pza. - Pimiento rojo
1/4 pza. - Pimiento amarillo
1/4 pza. - Cebolla
1 pza. - Diente de ajo
1 1/2 Cdit. - Mantequilla sin sal
1 gr. - Pimienta molida
1 taza - agua

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Energía	148 Kcal
Proteínas	2.73 g
Lípidos	5.69 g
Hidratos de Carbono	21.4 g
Potasio	206 mg
Fósforo	60.3 mg
Sodio	7.13 mg

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras, picarlas en cuadros pequeños.
2. Poner en una olla la mantequilla y sofreír la cebolla y ajo.
3. Se debe formar una tortilla con la ayuda de una pala hasta que quede cocido el huevo.
4. Cuando se ponga transparente la cebolla, agregar el arroz a que comience a transparentarse, agregar el resto de las verduras y una taza de agua.
5. Sazonar con pimienta y perejil*, esperar a que se cocinen.
Si es necesario agregar segunda taza de agua.



CROQUETAS DE ARROZ

INGREDIENTES

1/8 taza - Arroz
1/4 - Pimiento
10 gr. - Harina de trigo
1 pza. - Clara de huevo
8 Cditas. - Pan molido
1/4 pza. - Cebolla
4 Cdas. - Aceite
1 1/2 Cdit. - Mantequilla sin sal
Al gusto - Pimienta y ajo molido

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Energía	436 Kcal
Proteínas	12 g
Lípidos	26.4 g
Hidratos de Carbono	37.6 g
Potasio	227 mg
Fósforo	77.6 mg
Sodio	210 mg

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cocer el arroz en agua con la pimienta y el ajo molido.
3. Picar la cebolla en cuadros pequeños y acitronar en un poco de aceite. Reservar.
4. Revolver el arroz con el pimiento y la cebolla, formar bolitas en forma de croquetas.
5. Pasar por harina. Después, por la clara de huevo. Y al final por el pan molido. Poner una cazuela con aceite caliente a que se doren.



CALABACITAS RELLENAS

INGREDIENTES

2 pzas. - Calabaza
1/2 pza. - Pimiento verde
15 gr. - Cebolla
1 pza. - Diente de ajo
50 gr. - Pechuga de pollo
1/2 pza. - Clara de huevo cocida
1/4 pza. - Pimiento rojo
Al gusto - Orégano
1 cda. - Harina de trigo
2 cdas. - Pan molido
2 cditas. - Aceite
1/2 pza. - Clara de huevo

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Energía	284 Kcal
Proteínas	24.5 g
Lípidos	8.97 g
Hidratos de Carbono	26.3 g
Potasio	711 mg
Fósforo	154 mg
Sodio	138 mg

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cocer las calabacitas en agua, cortar un extremo y retirar el relleno. Reservar.
3. Poner en un sartén la carne con orégano, chile, cebolla y pimienta a que se cocine; una vez cocida agregar la clara de huevo cocida y picada en cuadros.
4. Rellenar la calabaza con la carne.
5. Enharinar la calabaza, pasarla por el huevo y al final por el pan molido, para freír en aceite.



CHAYOTES RELLENOS

INGREDIENTES

1 pza. - Chayote
50 gr. - Molida de pollo
1 cda. - Cebolla
1 pza. - Diente de ajo
1/4 pza. - Pimiento rojo
1 cda. - Aceite
1/4 pza. - Pimiento rojo
Al gusto - Orégano, pimienta, perejil

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Energía	129 Kcal
Proteínas	15.7 g
Lípidos	2.85 g
Hidratos de Carbono	10.2 g
Potasio	417 mg
Fósforo	139 mg
Sodio	39.3 mg

MODO DE PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Partir el chayote a lo largo por la mitad y cocer a que quede firme, quitar el corazón y reservar.
3. Poner en un sartén caliente en aceite el pimiento y la cebolla picados en cuadros pequeños previamente hasta que se acitrone.
4. Agregar la carne a la cebolla y pimiento a que se cueza, sazonar con pimienta, orégano y perejil picado.
5. Rellenar el chayote con el guisado de la carne y colocar el corazón encima.



NUTRICIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL

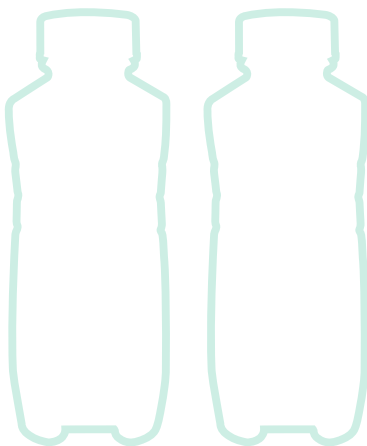
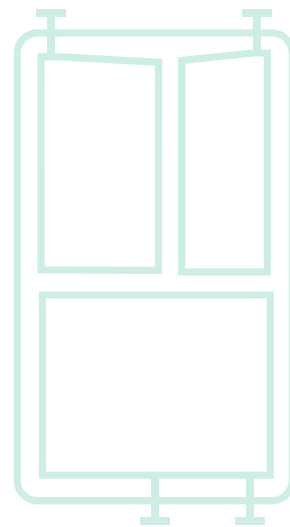
La prevalencia de la desnutrición en pacientes con enfermedad renal oscila entre el 20% y 70%, predominando la desnutrición calórica de proteínas.

Los pacientes tienen varias opciones para poder tener ese aporte faltante, desde medicamentos hasta hábitos en su alimentación y cambios en su dieta.

Nutrición Parenteral Intradialítica (NPID)

Nutrición administrada en solución líquida a través de un catéter durante la sesión de hemodiálisis, este tipo de nutrición se puede utilizar como apoyo nutricional de manera parcial o completo.

Se recomienda cuando un paciente no puede obtener todos los nutrientes necesarios por la boca.



Nutrición Enteral (NE)

Nutrición capaz de cumplir con el objetivo de prevenir la malnutrición; administrada como medida de soporte nutricional mediante fórmulas nutricionalmente completas que contienen nutrientes esenciales, vitaminas y minerales.

Pueden usarse como nutrición suplementaria o completa.

Este tipo de nutriciones satisfacen las necesidades de nutrición específicas de los pacientes con enfermedad renal en base en una dieta equilibrada.

RECOMENDACIONES GENERALES

Aplique técnicas de remojo y doble cocción al cocinar las hortalizas, verduras, patatas, setas y legumbres. El potasio pasará al agua, con lo que se consigue reducir su contenido casi a la mitad:

Remojo: Pele y corte en trozos pequeños y finos los alimentos que lo permitan, déjelos en remojo durante 12-24 horas en abundante agua, y cambie el agua todas las veces que le sea posible.

Doble cocción: Tire el agua del remojo y ponga a cocer el alimento en abundante agua. Cuando rompa a hervir, tire el agua y pase el alimento a otra olla con agua nueva hirviendo para que termine de cocerse mediante una ebullición prolongada.

Utilice verdura congelada ya que tiene menos potasio. Para congelarla en casa, córtela y escáldela en agua hirviendo unos minutos antes de introducirla en el congelador.

RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR SENSACIÓN DE SED

1. Reduzca todo lo posible el consumo de sal.
2. Utilice trucos que disminuyan la cantidad de agua propia de los alimentos: tostar el pan, saltear las verduras hervidas.
3. Tome un par de rodajas finas de limón al día para estimular la salivación o tome algún chicle sin azúcar.
4. Beba té frío y limonada en vez de refresco.



ALIMENTOS Estrictamente PROHIBIDOS

- Bebidas de cola
- Bebidas para deportistas
- Preparados deshidratados (sopas o caldos comerciales)
- Concentrados de carne, pescado o pollo en cubitos
- Bebidas alcohólicas
- Leches enriquecidas
- Quesos cremosos, untados, curados, semicurados
- Embutidos (salchicha, jamón, etc.)
- Todo tipo de pates
- Todo tipo de enlatados
- Mariscos, crustáceos, moluscos
- Frutos secos
- Encurtidos (pepinillos, aceitunas, etc.)
- Pastelería, bollería o galletas industriales



Datos de Contacto: atencionrenal.mx@bbraun.com
nutricion.mx@bbraun.com

B. Braun México | Av. Revolución 756, Piso 6. Col. Nonoalco Del. Benito Juárez
C.P. 03700, Ciudad de México
(55) 5089 7800 | www.bbraun.mx