

Guía de alimentación saludable para personas con la enfermedad renal crónica temprana

Los riñones son órganos con forma de frijol y del tamaño de un puño. La mayoría de personas tiene dos riñones, uno a cada lado de la columna vertebral, justo por debajo de la caja torácica. Las funciones principales del riñón son:

- ▮ Regular la cantidad del agua en el cuerpo
- ▮ Eliminar los productos de desecho
- ▮ Mantener en equilibrio los minerales como el calcio
- ▮ Producir hormonas, como las que controlan la presión arterial y la producción de los glóbulos rojos.

La enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) tiene cinco fases. En las fases iniciales (1 y 2), es posible que los riñones funcionen lo suficientemente bien como para que usted no tenga síntomas. Con cada fase nueva, el cuerpo está menos capacitado para eliminar el agua y los desechos adicionales.

En la enfermedad renal temprana, el objetivo principal es ayudar a los riñones a funcionar mejor durante un periodo de tiempo más largo. Consumir una variedad de alimentos como verduras y frutas, alimentos integrales y proteínas puede ser de ayuda. Si tiene presión arterial alta (hipertensión) o diabetes, puede manejar esas afecciones a través de cambios en el estilo de vida y tomando los medicamentos que su médico le haya recetado. Un nutricionista le puede ayudar a planificar una dieta que sea adecuada para todas sus afecciones de salud.

Si los riñones siguen perdiendo función, su médico o nutricionista puede aconsejarle a hacer otros cambios en su dieta. No existe una dieta única adecuada para todos aquellos con la enfermedad renal.



Medidas que puede tomar

1. Obtenga suficientes proteínas, pero no en exceso.

Las proteínas son importantes para construir y reparar los tejidos corporales, curar heridas y combatir infecciones. No tomar suficiente proteína puede causar pérdida muscular y desnutrición, pero tomar demasiada proteína puede reducir la función renal. La mayoría de los adultos necesitan aproximadamente entre 0,8 y 1 gramo de proteína por kilogramo de peso corporal.

- | Consuma una variedad de alimentos ricos en proteínas como parte de un patrón de alimentación sana. Las proteínas se encuentran en las legumbres, frutos secos, semillas, tofu, bebida de soya fortificada, pescado, marisco, huevos, aves, carnes rojas magras incluyendo la caza silvestre, leche con menor contenido de grasa, yogur con menor contenido de grasa, kéfir con menor contenido de grasa, y quesos con menor contenido en grasa y sodio.
- | En las comidas, llene $\frac{1}{4}$ de su plato con alimentos ricos en proteínas. Entre los ejemplos se incluyen: $\frac{3}{4}$ de taza de frijoles, lentejas o tofu cocidos; $\frac{1}{4}$ de taza de frutos secos o semillas; 75 g (2 $\frac{1}{2}$ oz) de carne, pescado o aves; 2 huevos; $\frac{3}{4}$ de taza de yogur; 50 g (1 $\frac{1}{2}$ oz) de queso; o 1 taza de leche o bebida fortificada de soya.

2. Limite la ingesta de sodio a unos 2000 mg al día. Demasiado sodio puede causar presión arterial alta e hinchazón de tobillos y pies. La mayoría de los canadienses consumen demasiado sodio. La fuente principal de sodio son los alimentos procesados, lo que incluye productos horneados, aperitivos, entrantes, carnes frías, salchichas tipo hot dog (perritos calientes), queso, sopas, salsas, y condimentos.

- | Si toma alimentos procesados con alto contenido de sodio, tómelos con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas. Elija las opciones bajas en sodio o sin sodio.
- | Utilice la etiqueta de los alimentos para elegir productos con menos sodio. El valor porcentual diario (%VD) le indica si el alimento tiene poco o mucho sodio. 5 % de VD o menos es poca cantidad. 15 % del VD o más es mucha cantidad.
- | Cocine desde cero con más frecuencia usando frutas y verduras, granos enteros y alimentos ricos en proteínas que tengan menos sodio.
- | Limite el uso de la sal, ya que tiene un contenido alto de sodio. Condimente sus alimentos con ajo, cebolla, limón, jengibre, y especias como la albahaca, cilantro o menta.

- 1. No utilice sustitutos de sal que contengan potasio.
- 3. Beba suficiente agua para mantenerse bien hidratado. En general, si el color de su orina es amarillo pálido o claro, eso significa que está bebiendo suficiente líquido. No necesita limitar la ingesta de líquidos a menos que su médico se lo indique.
- 4. Evite los fosfatos añadidos. Este tipo de fósforo se absorbe bien, y se puede acumular en el cuerpo. Esto puede causar picazón en la piel, dolor en las articulaciones y debilitación de los huesos. Los alimentos procesados, comida rápida, refrescos, bebidas gaseosas, y algunos té helados pueden contener fosfatos. Lea las etiquetas de los alimentos. Revise la lista de ingredientes y mire si aparece el término "phosph" ("fósforo") como parte de una palabra, para averiguar si el alimento contiene aditivos con fósforo. Entre los ejemplos está el fosfato de sodio y el ácido fosfórico.
- 5. No necesita limitar la ingesta de potasio y de fósforos naturales, a menos que sus niveles sanguíneos de estos elementos sean altos y su médico se lo recomiende.
- 6. Obtenga apoyo si está preocupado por su peso.
 - 1. Estar bajo de peso puede aumentar la posibilidad de tener complicaciones por enfermedad renal.
 - 2. Si tiene un extra de peso, perderlo puede ayudarle a ralentizar la pérdida de la función renal, y a manejar el azúcar en la sangre, así como la presión arterial.
 - 3. Hable con su médico o nutricionista si:
 - 1. Está bajo de peso
 - 2. Está perdiendo peso de manera involuntaria
 - 3. Tiene dificultades para comer, o
 - 4. Quiere recibir consejo sobre cómo implementar cambios en su dieta.
- 7. Hable con su médico antes de tomar cualquier producto natural para la salud como hierbas, vitaminas y minerales, ya que puede ser nocivo para los riñones.
- 8. Hable con su médico sobre si puede, o no, tomar alcohol.

9. Manténgase activo para mejorar su salud y manejar las afecciones crónicas. Hacer ejercicio es seguro para la mayoría de las personas. Si tiene un problema médico o lesión, consulte a su médico o a un especialista en ejercicio antes de incrementar su nivel de actividad.

10. No fume. El fumar puede acelerar la pérdida de la función renal.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.