

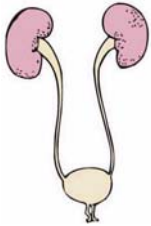
**GUÍA DE ALIMENTACIÓN
PARA PACIENTES QUE INICIAN
EL TRATAMIENTO CONSERVADOR**

Hola!
Saludarnos es una manera de empezar a
concernos.

Autora
Lic. Malvina Ravazio
2004

Esta guía:

- ☞ Es para aquellos que comienzan el tratamiento conservador.
- ☞ Busca acompañar en este proceso de cambios alimentarios.
- ☞ Ofrece la información necesaria y adecuada.
- ☞ Estimula la adquisición de una conducta positiva frente al tratamiento.
- ☞ Es un complemento de la entrevista con su nutricionista.
- ☞ Actúa como generadora de preguntas e ideas.



Los riñones son órganos que entre otras funciones se ocupan de "limpiar" la sangre de los desechos que se producen en el cuerpo.

Durante el tratamiento conservador el objetivo de la alimentación es darle al cuerpo lo que necesita sin recargar el trabajo del riñón.

Para que esto se cumpla se debe tener en cuenta que la alimentación sea:

- ☞ **Baja en proteínas**
- ☞ **Baja en sodio**
- ☞ **Adecuada en calorías**
- ☞ **Baja en fósforo**
- ☞ **Baja en potasio**
- ☞ **Rica en líquidos**

PROTEÍNAS

Cuando la función renal está alterada, el desecho de las proteínas no se elimina correctamente y comienzan a acumularse en la sangre, produciendo efectos indeseables.

Por otro lado no se puede dejar de consumirlas, porque tienen funciones importantes en el organismo.

Ejemplos: cicatrización de una herida, coagulación.

Conclusión

Por un lado tenemos que evitar la acumulación de desechos en la sangre, por otro no podemos dejar de consumirlas.

¿Entonces que se hace?

Se consume únicamente lo que se necesita.

Es importante:

- ☞ Consumir **a diario** la cantidad necesaria de proteínas (esto le será indicado por su nutricionista).
- ☞ No saltar un día su consumo y al día siguiente comer el doble, ya que de esta manera estará recargando el trabajo de sus riñones.
- ☞ Distribuir los alimentos con muchas proteínas en las comidas principales, no comer todo en una sola comida. Ej: en el almuerzo la carne y dejo para la cena el huevo o los lácteos que puedo consumir lo divido entre desayuno y merienda.

¿En que alimentos se encuentran las proteínas?

Carne: de vaca, de pollo, de pescado, etc.

Clara de huevo

Leche

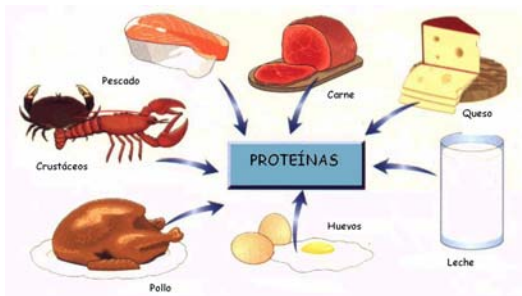
Yogurt

Quesos

Legumbres:

Soja, lentejas, porotos,
garbanzos.

Frutas secas: Piñones, almendras, nueces, avellanas, pistachos



Algunas sugerencias de comidas con pocas proteínas:

Morrones con aceite de oliva, ajo y albahaca

Berenjenas rellenas con arroz

Fideos con aceite de oliva y albahaca

Arroz con salsa boloñesa

Zapallitos rellenos con arroz y carne picada

Arroz con azafrán

Fideos con brócoli

Ravioles de verdura con crema de leche

SODIO



Aumenta la presión arterial.

¿ Sodio es lo mismo que sal ?

No, no es lo mismo.

Es por eso que no alcanza solamente con retirar la sal que se agrega a las comidas, si no que además se deber reconocer otras fuente de sodio.

La industria utiliza para la fabricación de alimentos diferentes compuestos con sodio: conservantes, saborizantes. Es acá donde surge la necesidad de aprender a leer los rótulos e ingredientes.

¿ Dónde hay sodio?

Unas veces es más fácil descubrirlo, directamente por su sabor salado:

👉 Sal fina, sal gruesa, sal marina, fiambres, quesos, productos de copetín, caldos y sopas concentradas, encurtidos, manteca, margarina, galletitas de agua.

Otras veces en cambio tienen el "sodio oculto":

👉 Edulcorantes que contengan sodio (sacarina sódica, ciclamato sódico), alimentos enlatados, congelados, producto de panadería (pan, facturas, masas, tortas, galletitas dulces), algunos medicamentos (sales digestivas), polvo de hornear, gaseosas, jugos artificiales.

¿Es posible acostumbrarse a comer sin sal?

Si, se produce acostumbramiento. Puede llevar entre 1 y 3 meses

¿Cómo se puede comer rico y sin sal?

Se utilizan hierbas aromáticas y especias, aceite de oliva, salsa de soja sin sal.

Azafrán, ajedrea, comino, pimienta, pimentón, ají molido, mostaza en polvo, orégano, laurel, tomillo, salvia, curry, nuez moscada, jengibre, ajo, albahaca, perejil, limón, aceto balsámico,

Algunas ideas para dar sabor sin el agregado de sodio

- ☞ **Para las carnes:** Savora (respetar la marca), pimienta, aceite de oliva y albahaca, ajo, morrón, salsa criolla, chimichurri casero.



- ☞ **Para las pastas:** Hervirlas en agua sin sal agregando algo que le dé sabor: Cebolla, ajo deshidratado o fresco, pimienta negra, puerro, laurel. Servirlas con pesto, provenzal, romero y aceite de oliva.



- ☞ **Para la ensaladas:** Condimentarlas con cebolla de verdeo picada bien finita, ajo picadísimo, pimienta, albahaca, limón, orégano, mostaza en polvo, aceto balsámico, salsa de soja sin sal.



POTASIO

Ingresa al organismo con los alimentos.

A medida que el riñón va disminuyendo su función, se dificulta la eliminación de potasio, si este se acumula en el organismo puede provocar alteraciones.

En esta etapa su control no es estricto, pero sería conveniente adquirir conocimientos relativos al consumo de este mineral.

Alimentos fuente de potasio

Frutas secas: Nueces, almendras, pistachos, avellanas

Legumbres: Lentejas, garbanzos, porotos, soja

Cacao, chocolate, dulce de leche,

Tomate concentrado

Jugos comerciales y naturales.

Frutas: Banana, durazno, uva, higo

Hortalizas: Papa, batata

Sales dietéticas



Consejo para reducir el potasio de frutas y vegetales

Los vegetales disminuyen su potasio al ponerse en contacto con el agua. Deben cortarse en trozo pequeños y dejarse en remojo como mínimo tres horas, cambiando el agua varias veces.

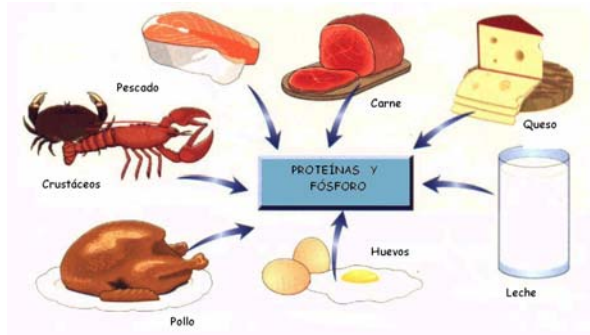
CALORÍAS

- ☞ Consumir lo indicado de acuerdo a su peso.
- ☞ No saltar comidas.
- ☞ Respetar las comidas principales y sus porciones.

FÓSFORO

Se encuentra en aquellos alimentos fuentes de proteínas: Carnes, leche, quesos, huevos. Estos **no se deben suprimir**, se consumen respetando la cantidad de proteínas indicada. Así al cumplir con el control proteico estamos controlando el consumo de fósforo.

Sí **deben controlarse**: frutas secas, golosinas con chocolate, amasados de panadería, dulce de leche.



CONSUMO DE LÍQUIDOS

- ☞ Es importante consumir líquido en abundancia.
- ☞ Se debe tener en cuenta que minerales aporta el líquido consumido (sodio, potasio, fosforo)
- ☞ Las aguas minerales aconsejadas son: Nestlé, Eco de los Andes, Glaciar
- ☞ Se desaconsejan las otras marcas por su elevado contenido de sodio.
- ☞ Evitar: 7-up, Ades Natural, Gatorade



Su nutricionista lo acompañará a realizar los cambios necesarios en su alimentación. Juntos es más fácil.