

AC
NC



ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

Recomendaciones de alimentación para el paciente renal

La unidad de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud: recuerde asistir a la consulta con la nutricionista de su EPS o Unidad Renal.

1

Recuerde la importancia de una alimentación fraccionada: desayuno, media mañana, almuerzo, algo, cena y refrigerio nocturno. Horario Acordado con su nutricionista.



2



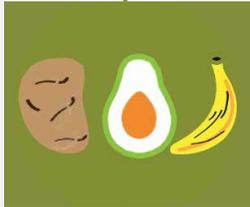
Evite adicionar sal a sus alimentos. Si tiene dificultades con el sabor, solo consuma 1 porción de 1 gramo de sal al día (sobre pequeño).

3

Controlar la ingesta de alimentos de origen proteico (carne, pollo, pescado, huevos, lácteos y derivados) para evitar mayor deterioro de su riñón, y favorecer su calidad de vida. Siga la indicación en porciones y frecuencia de su nutricionista.



4



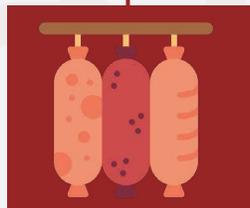
Las leguminosas como lenteja, garbanzo, frijoles, arveja seca; frutas como banano, naranja, guayaba, melón, papaya, tomate, aguacate; y tubérculos como papa, plátano, son ejemplos de alimentos ricos en potasio, estos se deben ofrecer en porciones pequeñas y máximo 1 vez por semana

5

Ofrecer máximo UNA porción de lácteos y derivados al día. (yogurt, queso etc. (Debido a su alto aporte de fósforo)



6



Elimine de su dieta los alimentos industrializados, como: productos enlatados, embutidos (chorizos, salami, mortadela, salchichas, etc.), productos de paquete (papas, jugos comerciales, etc.), sopas instantáneas, caldos condimentados en cubo y sobre, salsa de soya, salsa de tomate, mostaza y otras sustancias que pueden contener conservantes y potenciadores del sabor que proporcionan sodio (SAL)

7

Para las preparaciones utilice moderadamente aceites como: girasol, maíz, soya, oliva o canola. No se recomienda el uso de margarinas, mantequilla o mayonesa pues aportan grasa saturada.





Los productos de panadería y repostería contienen cantidades importantes de sodio (SAL). Consumir Ocasional. Tener en cuenta el contenido de sodio por porción indicado en el etiquetado nutricional de los productos que compre, un aporte mayor a 140 mg por porción, se considera alto en sodio.

Diana Trejos G. ND / Cristina Correa Salazar. ND

Cuadro de orientación del contenido de: proteína, sodio, potasio y fósforo

Contenido de PROTEÍNA en los alimentos		Contenido de SODIO en los alimentos		
Altos	Recomendaciones	Altos	Moderado	Bajo
Leche	Alimento importante para el contenido de calcio	Productos de panadería	Leche	Cereales, pastas
Queso	No se recomienda el consumo de quesos duros y salados	Alimentos enlatados	Queso sin sal agregada	Vegetales
Derivados lácteos	Se recomienda en combinación con la leche por el contenido de calcio	Caldos comerciales	Agua mineralizada	Frutas frescas
Carne de res y pollo	Se debe consumir la cantidad recomendada por el nutricionista 80 g crudo	Galletas embutidos	Yogurt	Infusiones naturales
Pescado	No se recomienda por su contenido de fósforo	Salsa, aderezos	Carne, nata	
Huevos	Preguntar a su nutricionista	Sal de mesa	Pescado	
Leguminosas (granos)	Se prefiere la proteína de origen animal	Alimentos en conserva		
Embutidos	No se recomienda	Embutidos		
Atún	No se recomienda por su alto contenido de sodio	Encurtidos		

Cuadro de orientación del contenido de: proteína, sodio, potasio y fósforo

Contenido de POTASIO en los alimentos			Contenido de FÓSFORO en los alimentos	
Altos	Moderado	Bajo	Altos	Alternativa
Banano, papaya, mango kiwi.	Durazno, sandia	Mandarina	Leche	Pregunte a su nutricionista
Remolacha, ayama, acelgas	Brócoli, frijol verde	Uvas	Cereal de salvado	Hojuelas de maíz y cereal de arroz
Coliflor, aguacate	Manzana	Arándanos frescos	Queso	Queso crema
Uvas pasas, ciruelas	Cacahuatessa- lados	Pepinos lechuga	Yogurt	Sorbete (jugo en agua leche)
Panela miel, chocolate, bocadillo	Piñas enlatadas y fresas	Huevo	Chocolate, helado	Sorbete (helado en agua leche)
Naranja, melón, mango, guayaba	Helado		Gaseosas	Jugo de fruta
Papa, plátano tomate	Queso ricotta		Nueces	Se prefiere la proteína de origen animal
Calabaza, champiñones	Zanahoria		Avena	Crema de trigo
Frijoles, bebida de soya, salmón			Arroz integral	Arroz blanco