

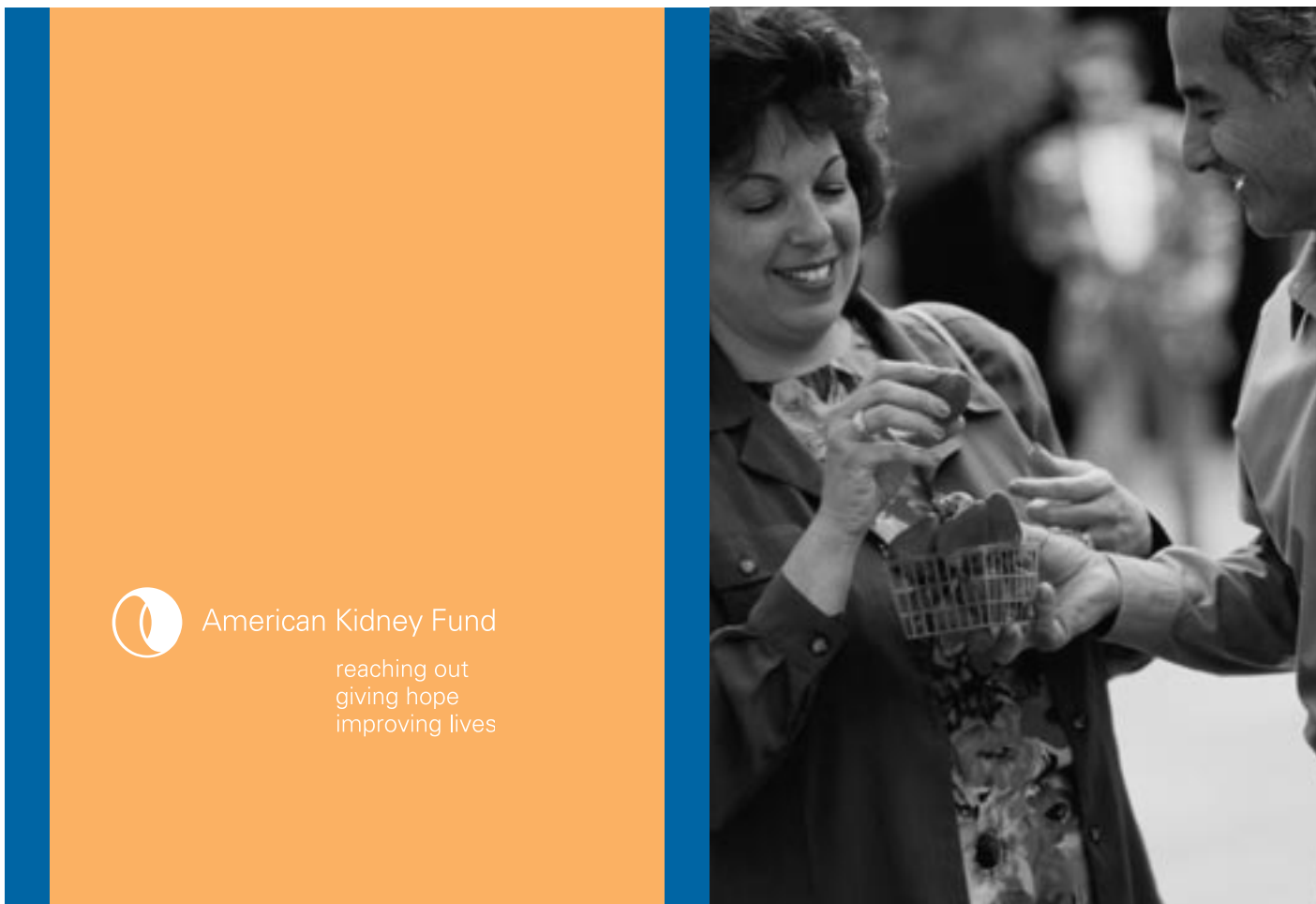
American Kidney Fund
6110 Executive Blvd., Suite 1010
Rockville, MD 20852
Número gratuito: (800) 638-8299
En Español: (866) 300-2900
HelpLine@kidneyfund.org
<http://www.kidneyfund.org>

Campaña federal combinada No. 0508

American
Kidney Fund

reaching out
giving hope
improving lives

Alimentos
Saludables para
la Hemodiálisis

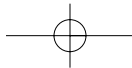


American Kidney Fund

reaching out
giving hope
improving lives



American Kidney Fund





nos acercamos
damos esperanza
mejoramos vidas

Alimentos Saludables para la Hemodiálisis

Cuando comienza a realizarse hemodiálisis, es necesario tener un plan alimenticio saludable. Un control de las comidas que ingiere y los líquidos que toma hará que usted esté más sano. En este folleto, le describe la importancia de una buena alimentación para la hemodiálisis.

¿Qué es la Hemodiálisis?

La hemodiálisis es un modo de eliminar los desechos de la sangre en forma artificial. Por lo general, los riñones realizan este trabajo. Si los riñones no funcionan, la sangre debe limpiarse en forma artificial con máquinas especiales. Durante la hemodiálisis, la sangre fluye lentamente afuera del cuerpo, la limpia un dializador y luego vuelve al cuerpo. Por lo general, este proceso toma unas horas, varias veces por semana.

¿Por qué Necesito Seguir un Plan Alimenticio si Recibo Diálisis?

Cuando sus riñones no funcionan normalmente, usted pierde la capacidad de eliminar desechos a través de su orina. Entre los desechos se encuentra el sodio, el

potasio, el fósforo y la urea. Al controlar lo que come y toma, puede reducir la cantidad de desechos que se acumulan en su cuerpo.

Las personas tienen diferentes necesidades de acuerdo con su tamaño, función renal y edad. Un plan alimenticio puede ayudarlo a administrar la cantidad de desechos en su cuerpo. Un nutricionista especializado en el área renal (riñones) puede ayudarlo a ver qué alimentos le gustan y son saludables para sus riñones. En su clínica hay un nutricionista. El nutricionista puede ayudarlo a aprender qué tipos de alimentos puede comer y qué tipos de líquidos puede tomar.

Lea esta publicación atentamente. Consulte con su nutricionista cualquier duda que pueda tener. En este folleto le enseñará:

- por qué se necesita un plan alimentario
- herramientas útiles para comer en forma saludable.
- acerca de las calorías, proteínas, carbohidratos y las grasas.
- acerca de la importancia de las vitaminas y minerales
- su riesgo de anemia
- pasos específicos que deberá seguir si también padece diabetes.

¿Por Qué Debo Limitar la Ingesta de Líquidos?

Cuando sus riñones no funcionan correctamente, no producen orina. Cuanto menos orina produzca, puede tomar menos fluidos. Demasiados líquidos en el cuerpo puede ser peligroso. Esto provoca hipertensión, inflamación de los tejidos y fallas en el corazón. Los fluidos pueden almacenarse en los pulmones y provocar falta de aire.

Muchos alimentos contienen agua. Las frutas y los vegetales están compuestos por un 90% de agua. Entre los alimentos que son considerados líquidos a temperatura ambiente, se incluyen las sopas, helados y Jell-o.®



¿Qué es el Sodio?

El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en casi todos los alimentos. Los riñones saludables eliminan el excedente de sodio a través de la orina para mantener el equilibrio en su cuerpo. El plan alimentario renal está compuesto de alrededor de 2000 miligramos de sodio por día. La sal de mesa es un tipo de sodio llamado cloruro de sodio. Una cucharada de sal contiene 2300 miligramos de sodio.

La ingesta de demasiado sodio le provocará sed. Para evitar la sed, su régimen alimentario deberá contener poco sodio. La mayoría de los alimentos comprados tienen sodio ya que la sal es un buen conservante. Los alimentos que usted ingiere deberían tener una etiqueta que diga "bajo en sodio" o debería comer alimentos frescos que son naturalmente bajos en sodio.

A continuación se detallan algunos ejemplos de alimentos altos en sodio que *debería reducir* en su plan alimentario:

- **sal de mesa**
- **jamón**
- **fiambres/carnes frías**
- **quesos**
- **papas fritas**
- **comida china**
- **tocino**
- **chorizo**
- **pizza**
- **pepinillos**
- **comidas rápidas**

¿Qué es el Potasio?

El potasio es un mineral que se encuentra en casi todos los alimentos. Los riñones saludables eliminan el potasio a través de la orina. Los riñones enfermos, no. Deberá limitar el potasio en su plan alimentario. Demasiado potasio puede provocar que tenga latidos de corazón irregulares cuales son muy peligrosos para su salud. Por lo general, el plan alimentario renal se limita a alrededor de 2000 miligramos de potasio por día.

A continuación se detallan algunos ejemplos de alimentos altos en potasio que *debería reducir* en su plan alimentario:

- **leche (descremada, con bajo contenido de grasa, entera o enlatada)**
- **habas (negras, blancas o coloradas)**
- **arvejas**
- **kiwis**
- **maníes**
- **bananas**
- **tomates**
- **nueces**
- **naranjas**
- **aguacates**
- **fruta disecada**
- **yogurt**
- **papas**
- **pasta de tomate**
- **chocolate**
- **jugo de naranja**



¿Qué es el Fósforo?

El fósforo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Los riñones sanos equilibran el fósforo en el cuerpo. El fósforo se acumula en la sangre de aquellas personas cuyos riñones no funcionan correctamente. Deberá limitar el fósforo en su plan alimentario.

Demasiado fósforo en su sangre produce la pérdida de calcio en sus huesos. La falta de calcio provocará la debilidad de sus huesos y estos se quebrarán con mayor facilidad. El fósforo también puede provocar un endurecimiento de la placa acumulada en el corazón y en los vasos sanguíneos. Por lo general, las personas se quejan de tener un hormigueo o dolor de huesos debido a que tienen demasiado potasio en el cuerpo.



En general, el médico le recetará un medicamento llamado un “quelante de fosfato”. Éste recogerá el fósforo de los alimentos que usted ingiere y, en lugar de que lo absorba la sangre, lo eliminará con las deposiciones. Entre los quelantes de fosfato se encuentran Renagel®, Fosrenol® (un quelante no de calcio), PhosLo® y Tums, (quelantes de fosfato). Por lo general, el plan alimentario para enfermos renales se limita a alrededor de 1000 miligramos de fósforo por día.

Su doctor también le recomendará la medicina llamada Sensipar, para ayudarle a evitar enfermedades de los huesos.

A continuación se detallan algunos ejemplos de alimentos de alto contenido de fósforo que *debería restringir* en su plan alimentario:

- **leche (descremada, bajo contenido de grasa, entera o enlatada)**
- **gaseosas de cola**
- **frijoles (negros, rojos, blancos)**
- **queso(excepto queso crema)**
- **nueces (especialmente maníes)**
- **manteca de maní**
- **chocolate**
- **yogurt**

A continuación se detallan ejemplos del contenido de fósforo en los alimentos:

1 taza de leche, descremada o entera	= 230 mg.
85 grms (3 onzas) de bife, cocinado sin el hueso	= 162 mg.
225 grms (8 onzas) de bife concinado sin el hueso	= 432 mg.
85 grms (3 onzas) de queso americano	= 624 mg.
85 grms (3 onzas) de pescado cocido	= 344 mg.
225 grms (8 onzas) de pescado cocido	= 917 mg.
1 taza de frijoles, rojos, blancos o negros	= 470 mg.
1/2 taza de maníes	= 288 mg.

Recuerde, por lo general, el plan alimentario para enfermos renales se limita a alrededor de 1000 miligramos de fósforo por día.

¿Qué es la Urea?

La urea es un producto de desecho que proviene de la ingesta de proteínas. Generalmente, los riñones filtran la urea de su sangre y luego la eliminan a través de la orina. Si sus riñones no funcionan, la urea se acumula en sus riñones. Demasiadas proteínas en su plan alimentario provocará que en su cuerpo haya una gran cantidad de urea. Mucha urea en su sangre puede provocar malestares estomacales y náuseas.

La cantidad de proteínas que debe tener su plan alimentario debe tener un cierto límite. La cantidad de proteínas depende de cómo funcionen sus riñones y de su talla corporal. Por ejemplo, un hombre alto necesita más proteínas que una mujer de poca estatura. Por lo general, el plan alimentario para pacientes con falla renal es de alrededor de 1.2 gramos de proteínas por kilogramo por día para un peso corporal ideal.

A continuación se detalla cómo se calcula:

Un hombre de 1.80 m (5'7") y 70 kilogramos (150 libras) necesita:

1.2 gramos de proteínas X 70 kilogramos = 84 gramos proteínas al día

A continuación se detalla una lista de alimentos comunes y la cantidad promedio de proteínas que tiene cada uno de ellos:

1 huevo	= 7 gramos de proteínas
1 muslo de pollo	= 14 gramos de proteínas
250 cm³ de leche (8 onzas)	= 8 gramos de proteínas
1 rebanada de pan	= 2 gramos de proteínas
1/2 taza de maíz	= 4 gramos de proteínas
1 taza de arroz cocido	= 4 gramos de proteínas

¿Cuántas Calorías Puedo Ingerir Mientras Recibo Hemodiálisis?

Las calorías proporcionan energía a su cuerpo. Las calorías se encuentran en los carbohidratos, proteínas, grasas y alcohol. Como en un plan alimentario para pacientes con falla renal las proteínas están restringidas, en el plan alimentario deben haber suficientes calorías provenientes de carbohidratos y grasas. El alcohol no es un nutriente necesario y no se sugiere como parte de un plan alimentario saludable. Cada persona es diferente y su ingesta calórica diaria variará. Algunos tendrán que reducir las calorías mientras que otros deben aumentar de peso. El nutricionista especializado en pacientes con falla renal puede ayudarlo a planificar un plan alimentario para usted. Debe estar en contacto permanente con su nutricionista y solicitarle asesoramiento y seguimiento.



¿Qué Debo Saber Acerca de los Carbohidratos y las Grasas?

Los carbohidratos son la fuente de energía de más fácil transformación. Entre las buenas fuentes de carbohidratos se incluyen panes, cereales, arroz, papas, frutas y vegetales, así como el azúcar, la miel, los caramelos duros y las bebidas azucaradas. Si sufre de diabetes, deberá vigilar la ingesta de carbohidratos.

La grasa es un nutriente esencial. La grasa proporciona una fuente de energía concentrada para su cuerpo. Entre las grasas se incluyen alimentos como la margarina, la mayonesa y el aceite. Las grasas contienen el doble de calorías que los carbohidratos o proteínas. Por lo tanto, las grasas deben restringirse. Demasiada grasa puede provocar aumento de peso y enfermedades cardíacas.

La grasa poliinsaturada, también conocida como colesterol "bueno", puede ayudar a reducir el nivel del colesterol. Si necesita subir de peso, coma más grasas poliinsaturadas. Si necesita bajar de peso, coma menos grasas poliinsaturadas. La grasa saturada, también conocida como colesterol "malo" puede aumentar su nivel de colesterol y aumentar el riesgo de un ataque cardíaco. La margarina es una grasa poliinsaturada mientras que la manteca es una grasa saturada. Trate de evitar las margarinas en cuyas etiquetas dice "parcialmente hidrogenada", pueden ser tan dañinas como la manteca. Es mejor utilizar

aceite de oliva que grasa de cerdo. También resulta conveniente sacar la grasa de la carne y quitar la piel del pollo y del pavo. Ésta es una buena manera de reducir la grasa saturada no deseada.

¿Qué Debo Saber Acerca de las Vitaminas y Minerales?

El plan alimentario para pacientes con falla renal limita los alimentos que tienen vitaminas. Las vitaminas deben reemplazarse con un suplemento especial para pacientes de diálisis. Por lo general, se receta una vitamina soluble en agua con ácido fólico. Por lo general, se eliminan durante un tratamiento de diálisis. Por ejemplo, Nephrovite, o Nephrocaps, son vitaminas especiales solubles en agua para pacientes con falla renal. Los suplementos multi-vitamínicos habituales posiblemente no sean adecuados para pacientes que padecen enfermedades renales. No se recomienda la vitamina A. Para asegurarse de que toma las vitaminas que necesita, es muy importante que converse al respecto con el nutricionista de pacientes con falla renal.

Además de las vitaminas solubles en agua, se puede proporcionar un tipo de vitamina D especial. Si usted necesita vitamina D, será suministrada por vía intravenosa (a través de una IV) durante el tratamiento de hemodiálisis. Algunos ejemplos son Zemplar®, Calcijex®, o Hectorol®.

¿Qué es la Anemia?

Cuando sus riñones no funcionan bien, dejan de producir una hormona llamada eritropoyetina o EPO. Es una hormona esencial que le indica a su médula espinal que debe producir glóbulos rojos. Los riñones enfermos no producirán EPO suficiente de modo que usted no tendrá los glóbulos rojos suficientes. La falta de glóbulos rojos se conoce como anemia. Si padece anemia, existe un medicamento llamado EPO que le ayudará. Si lo necesita, se podrá suministrarle EPO e hierro por vía intravenosa durante la diálisis. No es necesario que tome píldoras de hierro por vía oral.

Entre otras causas, la anemia se produce por la pérdida de sangre por la hemodiálisis y los bajos niveles de ácido fólico y de hierro.

¿Qué Debo Saber Acerca de la Diabetes y la Diálisis?

La diabetes es la causa principal de la falla renal. Un control deficiente de la glucosa (azúcar) en sangre puede provocar el deterioro de otros órganos de su cuerpo. Entre ellos se incluyen los ojos (ceguera), las piernas (amputaciones) y su corazón (infarto).

¿Cómo puede saber si su glucosa en sangre está bien controlada?

La mejor prueba es la que se llama una "hemoglobina A 1C". Esta es un análisis de sangre especial que es como un "informe" de su promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. El resultado debería ser entre un 4,5% y un 6,5%. *¿Sabe usted cuál es su porcentaje?*

Un alto nivel de glucosa en sangre y la sed

Niveles altos de glucosa en la sangre provoca sed. Si no orina y toma demasiado, los líquidos adicionales se acumularán en su cuerpo y provocarán un mayor esfuerzo a su corazón. El tratamiento de diálisis puede resultar muy incómodo si retiene mucho líquido en el cuerpo entre los tratamientos de diálisis.

Si tiene sobrepeso, considere ingerir menos calorías. Consulte con su médico si sería una buena idea comenzar a caminar para hacer ejercicio.

Posiblemente desee conversar con un Educador de Diabetes autorizado para aprender cómo controlar su nivel de glucosa en sangre.



Un Menú Para un Hombre que Pesa 68 Kilogramas (150 Libras) Alrededor de 85 Gramos de Proteínas

Hemodiálisis – No Diabético

DESAYUNO

120 cm³ (4 onzas) de jugo de cranapple
 1 huevo frito
 3/4 taza de corn flakes (hojuelas de maíz)
 59 – 89 cm³ (2-3 onzas) de leche en polvo líquida y azúcar.
 1 panecillo tostado / queso crema o 2 tostadas / margarina y mermelada
 180 cm³ (6 onzas) de café o té, leche en polvo y azúcar

ALMUERZO

2 rebanadas de pan blanco o de centeno
 113 gramos (1/4 de libra) de carne vacuna o de pavo en rodajas
 Mayonesa, lechuga, 2 tomates pequeños
 1/8 de torta de manzana o de cereza
 180 cm³ (6 onzas) de gingerale o té helado con azúcar y limón

MERIENDA

10 obleas de vainilla y 180 cm³ (6 onzas) de limonada

CENA

1 pechuga de pollo asada, al horno o frita
 1 taza de arroz blanco con margarina
 1/2 taza de arvejas o de elote fresco con la mazorca, margarina
 Ensalada verde con lechuga, cebolla, ají verde, pepino
 Aceite y vinagre
 1/2 taza de helado de café o budín con 4 galletas de manteca o de azúcar
 180 cm³ (6 onzas) de gaseosa de lima limón

MERIENDA

4 – 5 fresas o dos mitades de durazno en almíbar
 una rodaja de 1" de torta

Si debe aumentar de peso, utilice más cantidad de aceite o margarina. Si debe bajar de peso, utilice menos cantidad de aceite o margarina.



Resumen

Ahora que le están haciendo hemodiálisis usted sabe lo importante que es tener un plan alimentario bien equilibrado. Un nutricionista especializado en pacientes con insuficiencias renales le ayudará a determinar un plan de comidas adecuado para usted. Cada vez que elija el tipo de alimentos que va a ingerir y la cantidad de líquidos que va a tomar debe tener en cuenta esta información.

1. Cuando los riñones no funcionan correctamente, se pierde la capacidad de eliminar los desechos por la orina. Al vigilar lo que come y toma, puede reducir la cantidad de residuos de su sangre.
2. Demasiados líquidos en su cuerpo puede resultar peligroso. Puede provocar hipertensión, hinchazón de los tejidos y fallas en el corazón. Muchos alimentos contienen agua.
3. Los alimentos salados contienen sodio y el sodio le provoca sed. Trate de reducir la cantidad de alimentos salados que come de modo que no tenga que tomar mucho líquido para saciar la sed.
4. El potasio es un mineral que se encuentra en casi todos los alimentos. Los riñones procesan la mayor parte del potasio y se elimina a través del cuerpo. Cuando los riñones están dañados, el potasio puede acumularse y provocar palpitos de corazón irregulares.

5. El fósforo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Cuando los riñones no funcionan correctamente, es posible que usted tenga demasiado fósforo en su cuerpo. Demasiado fósforo puede provocar problemas cardíacos y problemas en los vasos sanguíneos. Puede recetarse un quelante de fosfato para eliminar el fósforo de su sistema cuando defeca en lugar de que pase al torrente sanguíneo.
6. La urea es causada por la desintegración de proteínas en su cuerpo. Demasiada urea puede provocar malestares estomacales y náuseas.
7. Para estar seguro de que recibe los nutrientes diarios, es importante tomar una vitamina soluble en agua recetada por su médico.
8. La diabetes es una de las principales causas de la insuficiencia renal. Si se dializa y sufre de diabetes, debe controlar la glucosa en sangre. Solicite a su médico que lo derive a un Educador de Diabetes Certificado para obtener más información acerca de un buen control de la glucosa en sangre.
9. Recuerde trabajar con el nutricionista especialista en pacientes con falla renal. El nutricionista puede ayudarlo a aprender qué y cuánto puede comer. A pesar de que hay alimentos que debe evitar, existen otros que puede sustituir. El nutricionista trabajará con usted para encontrar un plan de comidas adecuado para usted.

Recursos

AAKP Nutrition Counter: A Reference for the Kidney Patient American Association of Kidney Patients (Una referencia para pacientes con insuficiencias renales Pacientes de la Asociación Estadounidense del Riñón). 3505 E. Frontage Road, Suite 315. Tampa, FL 33607. Teléfono: (800) 749-2257. Fax: (813) 636-8122. <http://www.aakp.org>

Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. (Valores de los alimentos de las porciones comúnmente utilizadas de Bowes y Church). Decimoséptima edición. Jean A. T. Pennington. J.P. Lippincott Co. 1997. ISBN: 0-397-55435-4.

Creative Cooking for Renal Diets. (Cocina creativa para planes alimentarios para pacientes con insuficiencias renales) Cleveland Clinic Foundation. Senay Publishing, P.O. Box 397, Chesterland, OH 44026. ISBN: 0-941511-00-6. Teléfono: (800) 850-6987.

Creative Cooking for Renal Diabetic Diets. (Cocina creativa para Planes alimentarios para pacientes diabéticos con insuficiencias



renales) Cleveland Clinic Foundation. Senay Publishing, P.O. Box 397, Chesterland, OH 44026. ISBN: 0-941511-01-4. Teléfono: (800) 850-6987.



Eat Right to Feel Right on Hemodialysis. (Coma la comida adecuada para sentirse bien en la hemodiálisis) National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse. (Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Disfunciones Renales y Urológicas) 3 Information Way. Bethesda, MD 20852. NIH Publication No. 03-4274 Teléfono: 1-800-891-5390 o (301) 654-4415. <http://kidney.niddk.nih.gov>

How To Increase Calories in Your Renal Diet. (Cómo aumentar las calorías en su plan alimentario para pacientes con insuficiencia renal) National Kidney Foundation. 30 East 33rd Street, New York, NY 10016. Teléfono: 1-800-622-9010 o (212) 889-2210. <http://www.kidney.org>

Kidney HELPER Potassium Guide. (Cuadro o póster). Se puede obtener en Consumer Med Help, Inc. 2437 Bay Area Blvd., #128, Houston, TX 77058. Teléfono: 1-800-556-7117 o (617) 246-7700. Fax: (281) 486-9260.

Guía Kidney HELPER Phosphorus. (Cuadro o póster). Se puede obtener en Consumer Med Help, Inc. 2437 Bay Area Blvd., #128, Houston, TX 77058. Teléfono: 1-800-556-7117 o (617) 246-7700. Fax: (281) 486-9260.

Nutrición y hemodiálisis: National Kidney Foundation. 30 East 33rd Street, New York, NY 10016. Teléfono: 1-800-622-9010 o (212) 889-2210. <http://www.kidney.org>

The Complete Book of Food Counts (El libro completo de recuento de alimentos). Cuarta edición Corinne T. Netzer. Dell Publishing Co. 1997. ISBN: 0-440-22110-2.

The Renal Gourmet (El Gourmet para pacientes con problemas renales). Mardy Peters. Ememar Inc. 13n625 Coombs Road, Elgin, IL 60123. ISBN: 0-9641730-0-X. Teléfono: 1-800-445-5653.



Reconocimientos

Nuestro más sincero agradecimiento a Peggy Harem, RD, LD y a Judy Beto, PhD, RD por su continuo apoyo a la American Kidney Fund y por sus sugerencias respecto a este folleto.

El American Kidney Fund provee ayuda financiera directa a pacientes del riñón que están con necesidad y educación para los que tienen y están en riesgo de la enfermedad renal.

Campaña federal combinada No. 0508

Para obtener más información sobre los programas del Fund o de la insuficiencia renal y su tratamiento, contáctese con nosotros al:

American Kidney Fund
6110 Executive Blvd., Suite 1010
Rockville, MD 20852
Número gratuito: (800) 638-8299
En Español: (866) 300-2900
HelpLine@kidneyfund.org
<http://www.kidneyfund.org>

© Copyright 2005 American Kidney Fund. Está prohibida la reproducción de cualquier parte de este folleto sin la previa autorización por escrito del *American Kidney Fund*.