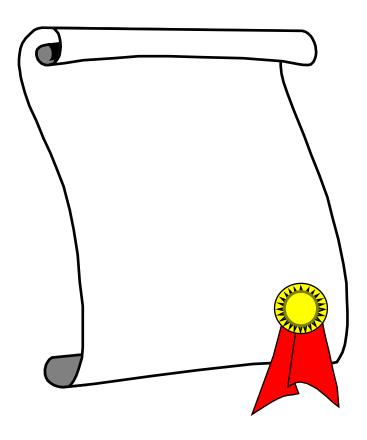
Guia dietética para el paciente en diálisis



DR JOSE CARLOS PEÑA R



Esta guía dietética fue diseñada para complementar la "Guia del paciente en diálisis " publicada recientemente por el autor.

Ciertas explicaciones se encuentran incluidas en la guía , aun cuando ciertos conceptos se repiten en esta guía para dar mas claridad al texto.

Esta guía debe ser discutida con su médico tratante y con su nutriólogo para que complete las raciones diarias y su distribución a lo largo del día.

El paciente además de los alimentos señalados puede incluir complementos alimentarios que en ocasiones son necesarios para llenar sus necesidades calóricas y de algunos nutrientes.

Conceptos tales como peso seco y peso ente diálisis son importantes para evitar excesos de líquidos y de sal (sodio). Recordar que un aumento en la ingestión de sal y agua conduce a incrementos de la tensión arterial y retención de líquidos (edema), síntomas que deben ser evitados en lo posible.

Describimos con claridad los alimentos ricos en potasio, elemento que al elevarse en la sangre (hiperkalemia) puede poner en peligro la vida.

Insistimos en que es importante evitar la retención del fósforo (hiperfosfatemia) que acelera el daño del corazón y describimos los alimentos mas ricos en esta sustancia para de ser posible evitarlos o restringirlos.

Hay un glosario de términos al final y esta guía es fundamental utilizarla con la supervisión directa de sus médicos tratantes

INDICE

Prologo

Índice	2
1 INTRODUCCIÓN. DIETA EN DIÁLISIS	3
2 Proteínas	5
3Líquidos	6
4Sodio	8
5 Potasio	9
6 Fósforo	10
7 Vitaminas y elementos traza	11
8 Calculo de requerimientos dietéticos	12-14
Requerimientos diarios de proteínas Requerimientos calóricos y energéticos Requerimientos de agua y sodio Requerimientos de potasio Otros requerimientos	12-13 13-14 14
9 GUIA DE ALIMENTOS	15-21
Leche y Derivados Carnes, Aves , Peces y Huevo Panes y Cereales Grasas y Azúcares Alimentos ricos en sodio Vegetales bajos y altos en potasio Frutas bajas y altas en potasio	15 16 17 18 19
10 Hierbas , especies, sazonadores y saborizantes	21
11 Comer fuera	22
12,. Guia adicional de alimentos y su contenido en caloría proteínas, sodio, potasio y fósforo	
13 - Glosario de términos médicos	31



"LA DIÁLISIS SI NO SE ACOMPAÑA DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SUFICIENTE NO SIRVE"

El trabajo de los riñones es eliminar del cuerpo los productos de deshecho y los líquidos que se forman provenientes de los alimentos que se ingieren en la dieta. Cuando los riñones fallan, estos productos de deshecho (urea, creatinina, ácido úrico, fósforo y otros) se acumulan en el cuerpo. Esto da lugar a debilidad, pérdida de peso, náuseas, vómitos, temblores, palidez que son los signos y síntomas de una enfermedad grave que se conoce como "uremia".

Esta guía dietética se diseñó para ofrecer a nuestros enfermos los alimentos nutritivos necesarios que los mantengan con un buen estado físico y evitar lo mas posible una sobrecarga mayor sobre el organismo impuesta por una alimentación mal balanceada.

A continuación les damos una serie de instrucciones para el mejor aprovechamiento de esta guía en el enfermo con insuficiencia renal, particularmente aquel en diálisis.

- Todos los alimentos permitidos en la dieta están clasificados en siete listas de comidas de acuerdo a su contenido en: calorías, agua, proteínas, grasa, azúcares, sodio, potasio y fósforo.
- 2. La dieta se debe calcular de acuerdo a la necesidades de cada paciente y especificar el número de raciones que se deben ingerir por día de cada lista.
- 3. Cada alimento mencionado en las listas indica las opciones de intercambio de un alimento por otro por ejemplo:1 pan por dos tortillas, o 30 gr de pollo por 30 gr de carne de res.
- 4. **No se deben de intercambiar** alimentos incluidos en listas diferentes ya que no son equivalentes.
- 5. Todos los alimentos que ameriten cocimiento deben ser pesados después de cocidos (120 gramos de carne después de cocido o frita se reduce a 90 gramos).
- 6. Tazas y cucharas estándares deben ser empleadas para medir los alimentos que no puedan ser pesados.
- 7. Es importante incluir todos los alimentos planeados en las dietas diarias. No eliminar ninguno.
- 8. Es importante leer las etiquetas y evitar aquellos alimentos ricos en sodio, potasio o proteínas.

 O bien discutirlo con su médico o su dietista para poder incluirlo en sus comidas .
- 9. Seguir su dieta cuidadosamente. Si hay algún alimento que se le antoje y no este contemplado en alguna lista ,consúltelo con su médico o su dietista.





Las calorías son simplemente unidades de energía que se producen al digerir, absorber y metabolizar en el cuerpo los alimentos ingeridos durante las comidas.

El organismo necesita de una cantidad extra de energía (azucares y grasas) para transformar las proteínas de la dieta en tejido sano, músculos y piel. Sin un aporte adecuado de energía en la dieta, el cuerpo utilizara como fuentes de energía, tanto las proteínas del cuerpo (músculo), como las proteínas ingeridas con el alimento. Esto se traduce en **pérdida de peso, debilidad, y disminución en las defensas para combatir las infecciones.**

¿Cuáles son las fuentes de alimento que proporcionan mas calorías?

Las grasas y los azúcares son las fuentes principales de calorías y deben ingerirse con la dieta. En la lista que sigue se describen la manera de incrementar las calorías en las comidas para ganar peso pero sin aumentar los líquidos (agua) y la sal.

Modo de incrementar las calorías

1 Añadir grasa a los alimentos:

- a Mantequilla o margarina en el pan y en los vegetales.
- b Aceite: Freír las comidas o poner aceite de oliva u otro en las ensaladas
- c Mayonesa: usar con libertad en pan, ensaladas y vegetales.
- d Usar leche, añadirle un poco de helado y licuar.
- 2 Utilizar cantidades extra de azúcar en cereales y comidas dulces.
- 3 Comer caramelos, ate, malvaviscos, gomitas, pastillas (tipo salvavidas y otras).
- 4 Comer postres: pasteles, galletas, pays, donas, pan dulce.





¿Qué son las proteínas y porqué se necesitan en la dieta?

Se necesita proteína en la dieta para construir, reparar y mantener sanos los tejidos corporales. Las proteínas están constituidas por cadenas de aminoácidos. El tipo de proteína que el cuerpo necesita para remplazar y reconstruir su propio tejido es lo que se llama **proteína de alto valor biológico**. Esta proteína se encuentra en productos lácteos, huevos, peces, aves y carne. La proteína que se encuentra en pan, cereal y almidones se le denomina proteína de bajo valor biológico porqué carece de ciertos aminoácidos esenciales. Es importante para los pacientes renales ingerir proteína de alto valor biológico, además de panes y cereales en cada comida de manera que el organismo pueda sintetizar su propio músculo y su propia proteína cutánea.

¿Porqué es necesario restringir las proteínas en el paciente con insuficiencia renal crónica ?

El cuerpo después de utilizar las proteínas las descompone en productos de deshecho como la <u>urea.</u> Normalmente el riñón elimina estos productos de deshecho de la sangre, pero cuando el riñón pierde su función, estos productos se acumulan en el organismo. El nitrógeno de la urea BUN (siglas del inglés blood urea nitrogen) es una medida de la cantidad de productos de deshecho en la sangre. Una BUN elevada se asocia a síntomas como náusea, vómito y debilidad. (ver El libro Insuficiencia renal crónica. Guía para el paciente en diálisis, por el mismo autor)

La dieta se diseña para proveer a los pacientes en diálisis con la cantidad adecuada de proteína para mantener el cuerpo sano y al mismo tiempo limitar la acumulación de productos tóxicos en la sangre. El BUN en sí mismo no es tóxico, pero es un marcador de la intensidad de la intoxicación urémica.

Esta es la razón por la que el tratamiento dialítico y nutricional se diseña a la medida de cada enfermo para mantener un BUN entre 70-90 mg/dl. El número de horas por semana en diálisis dependerá de que tan bien se lleva la dieta estipulada en cantidad de proteínas. Cada mes su médico, si lo desea, puede estimar en muestras de sangre y orina la cantidad de proteínas que su paciente ingiere en la dieta . Esto le permitirá modificarla ya sea con aumentos o con decrementos de las proteínas de la dieta

¿Cuánta proteína se puede ingerir?

El cuerpo necesita por lo menos 1 gramo de proteína por Kg del peso ideal. La mayoría de esta proteína proviene de fuentes de alto valor biológico como leche y carne. El resto de la proteína se originara de otras fuentes como panes, cereales y almidones. El número de raciones permitidas por día se mencionan en el capitulo de cálculo de requerimientos dietéticos.





¿ Porqué es tan importante la restricción de agua o líquidos ?

Debe limitarse la cantidad de líquidos consumidos por día debido a que los riñones dañados no son capaces de producir una cantidad normal de orina. El controlar la ingestión de líquido es importante para que los fluidos no se acumulen en el cuerpo. Demasiado líquido puede ser peligroso porque puede ocasionar, hinchazón o edema, falta de aire, alta presión arterial y en ocasiones falla del corazón (insuficiencia cardíaca).

¿ Qué nutrientes se consideran líquidos ?

Los líquidos incluyen todo aquel alimento que se convierte en agua a la temperatura ambiente. Algunos ejemplos:

Bebidas alcohólicas Agua Τé cerveza Hielo gelatina Vino jugos Leche helados Frutas enlatadas paletas heladas Refrescos sopas chocolate Yogurth Café

¿ Cuanto líquido debe permitirse por día ?

Recordar que el consumo diario de líquido en un sujeto normal varía de 1.5 a 2.5 litros. Durante la etapa temprana de la insuficiencia renal (etapa pre diálisis) los pacientes suelen no tener limitaciones en el aporte de líquidos ya que su diuresis (cantidad de orina eliminada) es normal o elevada. A medida que la insuficiencia renal progresa la excreción de orina se reduce, por lo que, la ingestión de a líquido por día debe ser proporcional a la orina producida en 24 horas 500 a 1000 ml.

Listadas abajo hay algunas conversiones simples medidas por vasos o tazas. Un mililitro (ml o cc) es equivalente

15 ml o cc = 3 cucharaditas =1 cucharada 125 ml o cc= $\frac{1}{2}$ vaso 30 ml o cc= $\frac{1}{8}$ de taza 250 ml o cc= 1 vaso 60 ml o cc= $\frac{1}{4}$ de taza 1 litro = 4 vasos

¿ Cuál debe ser la ganancia deseada de peso entre diálisis ?

El peso seco es el peso corporal normal (peso deseado) que usted lo averigua con su médico o con la enfermera de diálisis. El peso seco es aquel en que no hay líquido retenido en exceso en el cuerpo y no hay hinchazón de cara o piernas (edema). Todos los tratamientos de diálisis son individualizados para extraer el agua que se gana entre cada sesión de diálisis; la ganancia de peso debe ser, menor del 3% del peso seco, en ese período. Habitualmente la ganancia rápida de peso se debe a exceso de ingestión de líquidos y de sal .Esta situación es muy riesgosa y puede ocasionar problemas graves. Consultar a su médico o acudir de inmediato a su Unidad de Diálisis.



30DJ0

¿Qué es el sodio y porqué se debe restringir?

El sodio es un mineral que controla el volumen de agua contenida en el cuerpo y un exceso puede elevar la presión arterial. La sal de mesa es una combinación de cloro y sodio; debe ser restringida en la dieta porqué media cucharadita de sal, contiene 500 mg de sodio o sea medio gramo.

En la insuficiencia renal el cuerpo es incapaz de eliminar el sodio y el agua correctamente. Al limitar el sodio de la dieta se evita la sed y concomitantemente el acumulo de líquido en el cuerpo así como, el ascenso a cifras peligrosas de la presión arterial. Esto implica evitar ganancias exageradas de peso entre diálisis y diálisis (no mas del 3% del peso seco).

¿Cuáles son las fuentes principales de sodio?

El sodio se encuentra en forma natural en la mayoría de los alimentos, pero esta especialmente elevado en la leche y el queso, así como , en panes, carnes y algunas grasas. Las frutas y verduras frescas contienen pequeñas cantidades de este elemento. Otras formas de sodio incluyen una gran variedad de preservativos, aditivos, saborizantes, suavizantes, aguas minerales, y ciertas medicinas como jarabes para la tos, laxantes y analgésicos. Es importante leer las etiquetas en las latas y alimentos procesados, así como, en medicamentos con el fin de identificar su contenido de sodio.

Cada día se pueden utilizar pequeñas cantidades de sal al sazonar los alimentos , pero por ningún motivo utilizar el salero en la mesa. La cantidad de sodio de la dieta ha sido planeado especialmente para <u>usted</u> y debe verificarlo en las listas de alimentos de acuerdo a su contenido en sodio.

Se recomienda que en pacientes en etapa de prediálisis utilizar en las comidas de 3-4 g de sodio, en cambio en pacientes en diálisis procurar no excederse de 1.5 a 2 g de sodio. Seleccionar alimentos pobres en sal y evitar a toda costa alimentos ricos en sodio (enlatados, preservados, chatarra y todos los que se mencionan adelante en una lista especial y en el anexo como lista adicional).

El control de la ingestión de sodio como ya se mencionó ayuda a controlar la sed, la ganancia de peso y el aumento en la presión arterial.

¿De que manera podemos evitar el sodio extra de la dieta?

- 1 Utilice siempre alimentos frescos y evite los procesados y enlatados.
- 2 Lea con atención las etiquetas y no compre productos que contengan sodio, sal, o preservativos como benzoato de sodio.
- Aprenda a sazonar sus alimentos con poco o nada de sal utilizar, hierbas, chile, limón, naranja agria y condimento (pimienta, clavo, canela, y otros).
- 4 No utilice sustitutos de la sal va que contienen mucho potasio.
- 5 Cuando coma fuera de la casa , evite sopas, guisos, salsas, aderezos de ensaladas, cremas, platos mixtos, botanas, carnitas y barbacoa que en general contienen mucho sodio
- La costumbre de ingerir alimentos salados se reduce y desaparece al someterse a una dieta pobre en sal, **sea paciente**.



¿ Qué es el potasio?

El potasio es un mineral necesario para las funciones del organismo. Esta directamente relacionado con la contracción muscular , especialmente la del corazón. Con el deterioro de la función renal se retiene potasio. El aumento o la reducción del potasio en la sangre puede ocasionar trastornos eléctricos en el corazón que se manifiestan por cambios en electrocardiograma y ponen en peligro la vida. La elevación de potasio (hiperkalemia) puede producir además debilidad y parálisis en piernas y brazos Por esta razón, es importante que se identifiquen los alimentos ricos en potasio para de este modo evitarlos.

¿ Dónde se encuentra el potasio ?

El potasio se encuentra en alimentos como, carne, frutas y vegetales. En los sustitutos de la sal y polvos para hornear se emplean grandes cantidades de potasio; es importante evitar estas sustancias. Muchos productos bajos en sodio pueden contener potasio, es importante leer lo que contienen.

La mayoría del potasio permitido en las dietas se encuentra en los platillos ricos en proteínas. El resto del potasio proviene de las frutas y los vegetales. En las paginas siguientes se enlistan las frutas y los vegetales altos y bajos en potasio. La selección de los alimentos bajos en potasio es aconsejable, así como, el número de raciones permitidas. Algunos alimentos son excesivamente altos en potasio y deben ser evitadas.

¿ Qué procedimientos existen para reducir el contenido de potasio de los alimentos?

- 1 El contenido de potasio de frutas y vegetales puede disminuirse, pelándolas, remojándolas varias veces y después cociéndolas con abundante agua.
- 2 Seleccionar fruta y vegetales enlatados ya que contienen menos potasio que los alimentos frescos
- 3 Leer las etiquetas y evitar comidas que utilicen sales de potasio como preservativos.
- 4 Eliminar sustitutos de sal y polvo de hornear pobre en sal ya que contienen grandes cantidades de potasio

Evitar los siguientes alimentos que son muy ricos en potasio:

- Dulces que contengan chocolate, coco o nueces.
- Cantidades excesivas de café, decaf o te negro.
- Ciertas frutas y vegetales, como aguacates, plátanos, frutas y chícharos secos. Leches malteadas, mentas con chocolate, mieles de abeja y otras





¿ Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral que se encuentra en todos los alimentos que contienen proteínas, particularmente la carne, y la leche y sus derivados, que son ricos en este elemento.

¿ Porqué se tiene que restringir el fósforo en la dieta?

Normalmente el riñón elimina el fósforo acumulado en la sangre. A medida que el riñón reduce su funciónamiento, el fósforo aumenta en la sangre y da lugar huesos débiles y frágiles. Además acelera el daño en el corazón y las arterias.

¿ Cómo se puede controlar los valores de fósforo en la sangre ?

Ya que las dietas ricas en proteínas son especialmente ricas en fósforo, la restricción de la carne y la leche permite limitar la ingestión de este elemento. Pero, como el fósforo se encuentra prácticamente en todos los alimentos, se prescriben medicamentos que se deben tomar después de las comidas que fijan el fósforo de la dieta e impiden su absorción del intestino y su acceso a la sangre del cuerpo.

¿ Cuáles son las fuentes mas comunes de fósforo?

Leche y otras bebidas	Carnes	Pan y cereales	Vegetales
Chocolate	Vísceras	Pan integral	Leguminosas(frijoles,
			habas,
Malteadas	Mariscos de concha	Branflakes	Lentejas, chícharos
			secos)
Licuados c huevo	Yemas de huevo	Cereales	Alcachofas, palmitos
Cerveza	Sesos	Avena	Garbanzos
		Arroz	

Vitaminas y elementos traza

¿ Cuales son las necesidades de vitaminas y elementos traza en los pacientes con insuficiencia renal?

En sujetos normales que ingieren una dieta normal y balanceada no hay necesidad de suplementos vitamínicos o de minerales. Solo las mujeres embarazadas ameritan suplementos de calcio y ácido fólico.

En los pacientes con insuficiencia renal particularmente los sometidos a diálisis ocurren pérdidas especialmente de vitaminas B (tiamina, riboflavina, ac pantoténico,vit B12 y otras) y mínimas cantidades de vit C. No hay necesidad de administrar Vit E o Vit A.

Generalmente en las unidades de diálisis se administra de rutina complejo B endovenoso después de cada hemodiálisis. En los pacientes con diálisis peritoneal deben recibir suplementos orales de complejo B. Esto debe se indicado por su médico tratante

El ácido fólico aun cuando no se pierde en exceso se administra a dosis de 5 mg diarios ya que reduce una sustancia en la sangre que protege contra el daño del corazón, enfermedad muy frecuente en los enfermos con insuficiencia renal.

¿ Cuales son los elementos traza importantes en la Insuficiencia renal?

Sin duda el hierro que contribuye a evitar la anemia. Se pierde con frecuencia en los pacientes en diálisis particularmente en hemodiálisis y es fundamental su administración de ser posible por vía endovenosa. Los valores adecuados en sangre permiten que el uso de eritropoyetina hormona que aumenta la producción de glóbulos rojos funcione óptimamente. Su médico tratante se debe encargar de esta prescripción.

Otros elementos traza que se han estudiado en los pacientes con insuficiencia renal son, zinc, selenio y cobre. De estos el zinc se ha utilizado en pacientes que presentan trastornos en la gustación (no distinguen el sabor de los alimentos trastorno que se conoce como disgeusia) y otras alteraciones. Su médico tratante decidirá de su empleo ya que estos síntomas son muy poco frecuentes. El selenio y el cobre se mantienen siempre en limites normales y no hay necesidad de suministrarlos.

Cálculo de requerimientos dietéticos

Cálculos dietéticos que deben llevarse a cabo en los pacientes de diálisis para estimar cada uno de sus requerimientos diarios.

Requerimientos diarios de proteínas

La estimación o cálculo de estos requerimientos debe ser prescrita por su médico tratante. La ingestión de proteínas en pacientes en diálisis debe ser de 1.2 gramos/ Kg/ día. Es importante señalar, que la mayoría de los enfermos que ingresan a diálisis están por debajo de su peso ideal (ver tabla adjunta) y de su índice de masa corporal (IMC) que se calcula dividiendo el Peso corporal/Estatura en metros al cuadrado. Un valor de IMC alrededor de 18 indica desnutrición. El IMC normal oscila de 20 a 25. En la tabla señalada se puede encontrar el peso deseado para la edad y la estatura del enfermo y con una calculadora se puede estimar el IMC. Con solo multiplicar los requerimientos diarios de proteína en gramos (1.2 Kg/día) por los kilogramos del peso ideal se obtienen los requerimientos diarios de proteínas.

Vamos a suponer que se trata de un hombre de 35 años de edad con un peso 60 Kg estatura de 1.78 m (IMC 18.9) su peso real de acuerdo a las tablas de peso y estatura por edad debía ser de 81 Kg (IMC 25.5). Este sujeto debe recibir 1.2 gramos x 81 x día para compensar e intentar recuperar parte de la masa muscular perdida. La mitad de esta proteína o un poco más debe ser de alto valor biológico (leche, quesos, carnes, aves y pescados) ver tabla correspondiente.

Cálculo final:

1.2 x 81= 97.2 gramos de proteína/ día

La mitad de estos 97 gramos o sea 50 gramos diarios deben ser de proteína de alto valor biológico que corresponden de acuerdo a las tablas de valores alimentarios a lo siguiente:1) el contenido de una ración de carne de 30 gr es 7 g de proteína y de un bistek de 150 g, 35 g de proteínas; 1 taza de leche 8 gr de proteína y 1 huevo 7 g de proteína lo que hace un total de 50 g de proteína de alto valor biológico. Se pueden usar estos alimentos o sus equivalentes (aves, pescados, mariscos, quesos, ver tablas).

Las restantes 47 g se pueden repartir entre panes, cereales, pastas, papas, vegetales frutas y postres. Las tablas indican la cantidad de proteínas por ración de cada uno de estos alimentos.

Requerimientos calóricos o energéticos

Los pacientes renales con poca o moderada actividad física en diálisis deben recibir 35 Kilocalorías por Kg de peso corporal estos requerimientos pueden ser mayores en pacientes que se someten a un trabajo físico intenso o se encuentran muy por abajo de su peso ideal o presentan una enfermedad intercurrente. En cualquiera de estos casos la cantidad de calorías por kilo y por día puede incrementarse hasta 50 kilocalorías /Kg /día.

La solución de diálisis tiene concentraciones altas de glucosa y proporciona alrededor de 400 calorías por tratamiento, igual ocurre con las soluciones de diálisis peritoneal y esto debe tomarse en cuenta en el cálculo calórico total.

Alrededor del 50 a 60 % de las calorías totales diarias deben provenir de los hidratos de carbono, 15 % de las proteínas (lo equivalente a los gramos calculados con la fórmula anterior) y lo restante de grasas, de ser posible poliinsaturadas en igual o en mayor proporción a las saturadas(1:1 o 1.5:1).

Con el mismo ejemplo anterior podemos calcular las necesidades calóricas del enfermo a su peso ideal de 81 Kg. Se multiplica 35 Kcal X 81= 2835.calorías/día ; con esto se obtiene sus requerimientos calóricos diarios. Que se dividirán de la siguiente manera 55% en H de carbono o sea 1559 calorías/ 4= 390g; 14% de proteínas 400/4.15 = 96.5 g; las 1000 calorías restantes (21%) como grasas 835/ 9= 93 g. Ver tabla de requerimientos dietéticos en diálisis.

Tabla promedio de pesos para hombres y mujeres (EUA, 1966)

				ED	AD (años	s)	
		18-24	25-34	4 35-4	4 45-54	4 55-64	65-74
	ESTATURA (cm)		PESO	CORPC	RAL (Kg	1)	
Hombres	157	63.64	63.18	68.18	64.55	65.91	63.18
	163	63.18	66.82	70.00	72.27	71.82	70.00
	168	72.73	73.18	75.45	74.55	74.09	72.27
	173	71.36	75.00	77.27	79.09	78.18	74.55
	178	75.00	81.82	81.36	83.18	78.64	79.09
	183	76.82	85.45	83.18	83.18	80.45	85.45
	188	84.09	82.73	92.73	92.27	98.18	
Mujeres	147	55.00	55.00	53.18	53.18	61.82	63.64
-	152	55.45	56.36	62.73	62.27	67.27	64.55
	157	58.18	60.45	65.00	65.00	72.27	70.00
	163	57.27	63.64	66.82	70.45	70.91	71.82
	168	64.55	63.18	67.27	71.36	65.91	70.00
	173	59.55	68.18	72.73	76.82	71.82	90.91

Requerimientos de agua y sodio

La ingestión normal de sodio en el mexicano varía de 100 a 300 mEq/día (2. - 6.9 g/día), aún cuando sujetos que les agradan las comidas muy saladas y procesadas pueden alcanzar valores mayores. En los pacientes en diálisis la restricción de sodio dependerá del volumen de orina residual en 24 horas. (ver Tabla adjunta)

Pacientes con volumen un urinario residual sustancial (mas de un litro en 24 horas) solo ameritan una restricción moderada de sodio de 3-4 g. Además para evitar la retención excesiva de sodio y ganancias de peso mayores del 3% del peso corporal, se pueden emplear diuréticos (medicamentos que aumentan el volumen de orina) de acuerdo a su médico tratante.

Los pacientes que casi no orinan (anuria) la ingestión de sodio debe restringirse a 40-80 mEq/día (1-2 g) y el agua a 500 ml diarios. Si se abusa de la sal se desencadena una sed abrasadora , aumenta la ingestión de agua, se retiene líquido y obliga a la extracción de grandes cantidades de fluido durante las diálisis, con los consecuentes síntomas indeseables (cefalea, náusea, debilidad y

bajas de presión arterial). La ganancia de peso debe mantenerse menor al 3% del peso corporal entre hemodiálisis.

Requerimientos dietéticos diarios en pacientes en hemodiálisis

```
Proteína
                                                               1.2 g/Kg
Calorías
                                                               35 kcal/Kg
                                                               12-15%
        Proteína
                                                               55-60%
        Hidratos de carbono
        Grasas
                                                       Balancear
                                                               300-400mg
Colesterol
Relación grasas poliinsaturadas-saturadas
                                                               1.5:1
                                                               25 g
Sodio (1g = 43 \text{ mEq})
                                                               1g +2gx Litro de orina
Líquidos
                                                               500+1Lx Litro de orina
Calcio
                                                               Dieta + 1.2 q
                                                       0.6-1.2 g
Fósforo
Magnesio
                                                               0.2-0.3 g
```

Requerimientos de potasio

La ingestión normal de potasio en México varía de 50-150 mEq/ día (2-6 g/día). Solo un restricción moderada es necesaria en pacientes en diálisis con buenos volúmenes urinarios (alrededor de 1 litro en 24 horas o más), para evitar el aumento de potasio en sangre (hiperkalemia). Los pacientes diabéticos en diálisis con frecuencia tienden a presentar cifras elevadas de potasio en sangre, aún con buenas diuresis, en ellos la restricción de potasio debe ser mas estricta. No es infrecuente que pacientes en diálisis con ingestión pobre de proteína y dieta muy baja en potasio presenten hipokalemia o sea una baja en la tasa de potasio en sangre. En estos pacientes es recomendable utilizar dietas ricas en potasio.

Finalmente en los enfermos con diuresis mínimas la ingestión de potasio debe ser de 50-75 mEg/día (2-3 g) para evitar la hiperkalemia.

Otros requerimientos

Las necesidades de calcio y fósforo están señalados en la tabla anterior.

En las Unidades de diálisis rutinariamente se les administran las vitaminas hidrosolubles especialmente ácido fólico y complejo vitamínico B. Deben evitarse los complejos vitamínicos que contengan vitamina A y no excederse de 150-200 mgr diarios de Vitamina C. La Vitamina D3 calcitriol solo debe prescribirla el médico tratante. Ya se menciono el hierro y la necesidad de ser administrado periódicamente de acuerdo a las indicaciones de su médico tratante

Los suplementos alimenticios orales como Nepro y otros, deben ser administrados bajo estricto control del médico , de la nutricionista o mejor aún por ambos.

GUIA DE ALIMENTOS

LECHE Y DERIVADOS

Seleccionar _____ raciones diarias
Una ración contiene: 4 g de proteínas, 60 mg de sodio, 80 a 150 calorías, 175mg de potasio y 110 mg de fósforo.

Tipo o variedad	Cantidad	Evitar
Leche:		
Leche entera	½ taza	Leche + chocolate
Leche pobre en grasa	½ taza	enlatado.
Leche sin grasa	½ taza	Leche malteada
Leche evaporada	¼ taza	Leche sin sal
Leche condensada	⅓ taza	
Crema:		
Mitad y mitad	½ taza	
Entera	½ taza	
Batida	½ taza	
Nata	⅓ taza	
Cocoa	½ taza	
Chocolate caliente	½ taza	
Helado de leche	¾ taza	
Yogurt	½ taza	

Carnes, Aves, Peces y Huevo

Seleccionar raciones diaria Cada ración contiene: 7 g de proteín fósforo.		s, 100 mg de potasio y 85 mg de
Tipo o variedad	Cantidad	Evitar
Carne:		
Puerco, res, ternera,	30 gr	Sardinas, anchoas
cordero y venado.		Tocino
Aves:		Carnes enlatadas
Pollo, pavo, pato, ganso,		Caviar
gallinita de guinea	30 gr	Embutidos y salmueras
Pescados:		Salchichas
Cualquier pescado de mar		Carne Kosher
o agua dulce. Mariscos de		Carnitas y Barbacoa
concha. Atún y salmón sin sal	30 g o ¼ taza	Manitas de puerco
Huevos	1 pieza	Carne seca, cecina
Quesos: Panela y cottage	30 g o ¼ taza	Carne ahumada



Gelatina

UN TOTAL DE _____RACIONES DIARIAS

Panes y cereales

La ración promedio contiene: 2g de proteínas, 175 mg de sodio, 100 calorías, 30 mg de fósforo y 30 mg de potasio. Alimento permitido Cantidad Evitar PANES: Panes de todo tipo Una rebanada Papas fritas (caja) Bolillo ½ ración **Pretzels** Pan de maíz 1 ración Palomitas saladas Pan de hamburguesa ½ pan Alimento chatarra Galletas sin sal 6 **Galletas Graham** 4 Tortillas de maíz 2 chicas Tortillas de harina 2 chicas **CEREALES:** Cereal cocido ½ taza Cereales secos de caja c/s azúcar ¾ taza **ALMIDONES:** 2 cucharaditas Harina para hornear Pastas, macarrones, spagueti, fideos, Codito, letras, todo cocido o en sopa ½ taza Arroz blanco o rojo cocido ½ taza Palomitas no saladas 2 tazas **Papas** ½ taza Camote ½ taza Sémola ½ taza PANES Y POSTRES ALTOS EN CALORIAS Donas simples o glaceé 1 Pan dulce (conchas, panqués,etc) 1 Pastas y galletas dulces 2-3 Galletas María 3-4 Pays, limón, manzana, cereza 1/8

½ taza



PERMITIDAS **

EVITAR - ALTAS EN SODIO

Mantequilla (1 cucharadita)
Queso crema (1 cucharadita)
Margarina (i cucharadita)
Aderezos de ensalada (2 cucharaditas)
Francesa, Italiana, 1000 islas
Crema agria(1 cuchradita)
Aceite vegetal (1 cucharadita)
Manteca vegetal (1 cucharadita)
Manteca (1 cucharadita)

Tocino Queso Roquefort Aceitunas Dips Nueces saladas Salsa tártara

**Las grasas permitidas contienen cero gramos de proteínas, 0 miligramos (mg) de potasio, 0 a 10 mg de fósforo, y 45 calorías. Sodio contienen 50 mg si la etiqueta indica "con sal" y cero mg si indica "sin sal".



PARA NO DIABETICOS

PARA DIABETICOS

Chicle
Harina de maíz
Ate
Malvaviscos
Caramelos
Mermeladas y jaleas
Miel de abeja y de maple
Miel de piloncillo
Azúcar morena, blanca y en polvo

Harina de maíz Gelatina de dieta Chicle sin azúcar Jaleas sin azúcar Miel dietética

Contar esto suplementos como líquidos: Gelatinas, helados y refrescos.

ALIMENTOS RICOS EN SODIO

Evitar los siguientes alimentos que son muy ricos en sodio:

Ver lista adjunta de alimentos y su contenido en sales

Leche y derivados

Rompope

Bebidas de chocolate procesadas Leches malteadas

Carnes, embutidas o enlatadas

Anchoas, sardinas Tocino, puerco salado Carne enlatada Caviar

Carne secas

Salami, jamón serrano, chorizo

Jamón Salchichas

Carne Kosher

Manitas de 'puerco

Quesos procesados

Pescado seco

Pescados ahumados (salmón, trucha)

Carne ahumada

Carnitas, Birria y Barbacoa

Panes y cereales

Mezcla de arroces pre sazonados Cereales pre cocidos

Papas fritas en bolsas

Pretzels

Cereales fortficados con proteínas

Palomitas saladas

Frutas frescas

Ninguna

Vegetales

Vegetales enlatados

Pepinillos dulces o agrios Sauerkraut Jugos de vegetales

Grasas

Tocino

Salsas comerciales a base de leche y

queso

Aceitunas

Dips de fiestas y para untar

Nueces de todo tipo saladas

Puerco salado

Chicharrón de puerco

Misceláneos

Moles

Consomés de polvo o en cubitos

Salsas enlatadas de chile

Sal de ajo

Sal de limón

Sal de chile piquín

Sal de ajo

Sal de cebolla

Sal de mesa fina y gruesa

Sopas de bolsa secas, enlatadas o

congeladas

Salsa de soya

Salsa para carnes linglesa, maggi, etc)

Salsa tártara

Salsa Worcestershire

Glutamato de monosodio (ver etiquetas)

Benzoato de sodio (ver etiquetas)

vareales hajus en purasio

Seleccionar ____ ración diaria

Cada ración contiene aproximadamente 1 gr de proteína, 10 mg de sodio, menos de 175 mg de potasio, 40 mg de fósforo y de 25-75 calorías.

Espárragos				Lechuga		½ taza
½ taza						
				Hongos, co	cidos, frescos y enlata	dos ½
				taza		
Ejotes,fresco	os			Okra cocida	i, fresca o enlatada	½ taza
½ taza						
Betabel,coci	do			Cebollas	frescas, crudas	o cocidas
½ taza				½ taza		
Col roja	o verde,	cruda	o cocida	Cebollines	verdes crudos, a	sados o cocidos
½ taza				½ taza		
Zanahorias			cocidas	Perejil		
½ taza				1/4 taza		
Coliflor	cruda	0	cocida	Chícharos,	cocidos, frescos	o congelado
½ taza				½ taza		
Elote	enlatado	0	congelado	Pimiento		cocido
½ taza				½ taza		
Pepino			1/2	Rábanos		5
mediano				chicos		
Apio				Espinacas		crudas
1 tallo				½ taza		
Berenjena	·			Calabaza	·	
½ taza				½ taza		
Endívias	·			Catsup	·	1
½ taza				cucharada		

verea esalus en potasio

Seleccionar ____ ración diaria Cada ración contiene 1 gramo aproximadamente de proteina, 10 mgr de sodio, mas de 175 mg de potasio, 40

Cada ración contiene 1 gramo aproximadamente de proteina, 10 mgr de sodio, <u>mas de</u> 175 mg de potasio, 40 mgr de fósforo y de 25-75 calorías.

Alcachofa		odiorido.	1	Papa, cocida	1 chica
chica				•	
Brocoli cocido, frese	соос	ongelado	1/2	Papas fritas tipo francés	7
taza				piezas	
Coles de Bruselas			1/2	Papas picadas y fritas	½ taza
taza					
Zanahorias crudas			1	Camote cocido	1/2
mediana				chico	
Pimiento			crudo	Espinaca cocida, fresca o congelada	½ taza
Uno					
Lentejas	0	frijoles	cocidos	Calabaza hervida	½ taza
½ taza					
Papa asada			1	Jitomate fresco	1
chica				chico	
Papa en puré			1/2	Jitomate enlatado	1/2
taza				taza	
Castañas de agua			6	Jitomate puré	2
piezas				cucharadas	

Evitar los siguientes vegetales.

Mucha sal (mas de 300 mg de sodio): pepinos dulces o agrios, jugos de verduras enlatados, sauerkraut.



Seleccionar _____ raciones diarias

Cada ración contiene aproximadamente 0.5 g proteína, sodio indetectable, potasio menos de 175 mg, fósforo 18 mg y 50-100 calorías.

Manzana	1 chica	Piña fresca o enlatada	1 rebanada
Puré de manzana	½ taza	Duraznos en almibar o enlatados	2 chicos
Zarzamoras frescas o enlatadas	½ taza	Frambuesas frescas, enlatadas o congeladas	½ taza
Arándano enlatado	½ taza	Fresas frescas o congeladas	½ taza
Cerezas enlatadas o frescas	½ taza	Mandarina	1 chica
Uvas verdes o rojas	½ taza	Sandía	½ taza
Limón	1 chico	JUGOS (CONTAR COMO LÍQUIDO)	
Lima	1 mediana	Jugo de manzana	½ taza
Toronja fresca	½ chica	Jugo de arándano	1 taza
Peras enlatadas	2 mitades	Jugo de uva embotellado o enlatado	½ taza
		Néctar de pera o durazno	½ taza
		Limonada o agua de lima	1 taza
	•	Agua de jamaica	1 taza

fulasalas en polasio

Seleccionar ____ raciones diarias

Cada ración contiene 0.5 g de proteínas, sodio indetectable , <u>mas de</u> 300 mg de potasio, 18 mg de fósforo y de 50-100 calorías.

Chabacanos frescos o enlatados	2 chicos	Calabaza	½ taza
Melón	1/4 chico	Zapote negro	½ taza
Melón de valencia	1/4 chico	Chirimoya	½ chica
Higos frescos o enlatados	2 medianos	JUGOS QUE CUENTAN COMO LÍQUIDO	
Cocktail de frutas	½ taza	Jugo de toronja fresco, congelado o enlatado	½ taza
Guayaba	½ mediana	Jugo de limón	½ taza
Mango	1 mediano	Jugo de lima	½ taza
Naranja	1 mediana	Jugo de naranja fresco, enlatado, congelado	½ taza
Duraznos frescos o enlatados	1 mediana	Jugo de Piña enlatado o congelado	½ taza
Papaya	1/4 mediana	Jugo de ciruela	½ taza
Peras frescas	1 chica	Jugo de mandarina	½ taza
Ciruelas pasas cocidas	4 chicas	Jugo de tomate fresco	½ taza
Ciruelas frescas amarillas o rojas	2 chicas	Jugo de mango	½ taza

EVITAR LAS SIGUIENTES FRUTAS: Aguacate, plátanos y todas las frutas secas

Hierbas, Especies, Sazonadores y Saborizantes

Explorar nuevos sabores para añadir variedad a sus comidas

Albaca Ajo fresco y sal

Azafrán Canela

Chiles solos o en salsa

Chile en polvo Cebollines Cebolla Curry en polvo Clavos Cominos

Orégano Mejorana Paprika Perejil Gengibre Nuez moscada Salvia

Hinojo Pimienta roja Pimienta blanca Pimienta negra Mostaza en polvo Mole en polvo

Extracto de vainilla

Vinagre

Jugo de limón Extracto de menta Salsa Tabasco Rábano picante Extracto de lima Cilantro

 ${\bf Combinar\ todos\ estos\ condimentos\ con:\ Carnes,\ Aves,\ Peces,\ Vegetales,\ Cereales,\ Frutas,\ Huevos.}$



Cuando coma usted fuera, seleccione restaurantes que sirvan comidas sencillas sin salsas muy elaboradas o platos mixtos. Escoger comidas con cuidado y disfrutar la ocasión. Procurar seguir la dieta y ser específico en las cantidades y la manera como deben prepararle los distintos alimentos. Mencionarle al mesero o al capitán que no preparen los alimentos con sal. Si las porciones son muy grandes dejar algo en el plato. Es importante no beber ni comer en exceso, para este fin se necesita autodisciplina.

Enlistados a continuación encontrara consejos para que las comidas fuera de casa se le faciliten.

	ecc	MAI	M
וענס		JUUI	ıuı

evitar

AperitivosJugos y vegetales crudosSopas

Ensaladas Lechuga, berros con aceite y vinagre Aderezos de la casa

Plato fuerte Steak, costillas de puerco, carne molida, pavo, pollo, Carnes con salsas

Pescado fresco, huevos cocidos, al fuego o la parrilla y cremas

Vegetales Cualquier vegetal cocido sencillo Vegetales con salsa

o crema.

Almidones Arroz, pastas, papas sin sal Pastas y papas con

Crema;

Arroz mas soya

Panes Bolillo, pan de caja, integral, tortilla de maíz o harina Galletas

Palitos salados

Postres Frutas enlatadas, helado de crema o de agua, gelatina

Bebidas Café normal y decafeinado, té, aguas frescas, refrescos.

Si viaja en avión, las aerolíneas preparan dietas especiales, debe ordenarlas al hacer la reservación; incluyen dietas pobres en sodio o para diabético. Solo funciona en vuelos internacionales de varias horas de duración.

Guia adicional de alimentos y su contenido en: proteínas, sodio, potasio, fósforo y calorías.

			Proteínas g/porción	Sodio mg/porción	Potasio mg/porción	Fósforo mg/porción	Calorías Kcal/porció
	Salchicha, de cerdo	1 Pieza	9.7	620	201	130	204
	Salchicha, de pavo	1 Pieza	6.4	642	81	60	102
	Salchicha, de res	1 Pieza 1	4.8	490	67	69	141
	Salami, de res	rebanada	a 4.3	382	64	26	78
	Pollo asado (sin piel)	100 gr	29.2	70	240	210	193
	Pollo frito	100 gr	31.2	74	254	228	218
	Salchichas, de cerdo	2 Piezas	7.8	401	114	76	165
	Tocino	3 tiras	5.8	303	92	64	109
	Cerdo, costilla asada	85 gr	20.6	86	268	166	315
	Cerdo, lomo asado o a la plancha	85 gr	24.3	49	361	212	178
	Cordero, lomo a la parrilla	85 gr	25.5	71	320	192	184
	Cordero, Iomo asado	85 gr	22.6	56	227	175	172
	Cordero, pierna asada	85 gr	24.1	58	287	175	162
	Hígado de res frito	85 gr	22.7	90	309	392	184
	Jamón sin grasa asado	85 gr	21.3	1128	269	193	133
	Pavo, pechuga, asado	85 gr	24.7	45	237	184	130
	Res, cocido de	85 gr	23.5	53	309	187	229
	Ternera lomo asado	85 gr	22.4	72	310	196	143
Pes	scados y mariscos						
	Atún, enlatado, en aceite	85 gr	22.6	337	283	227	158
	Atún, enlatado, en agua	85 gr	21.1	320	201	184	109
	Camarones al vapor	85 gr	17.8	190	155	116	84
	Camarones empanizados	85 gr	18.2	292	191	185	206
	Filete de pescado cocido Langosta, al	85 gr	20.5	89	292	246	99
	vapor	85 gr 2	17.4	323	299	157	83
	Sardinas enlatadas en aceite	sardinas	5.9	121	95	118	50
Hue	9V0						
	Huevo	1 pieza	6.3	62	63	86	78
	Clara de huevo	1 pieza	3.5	54	47	4	17

O	T	Contenido de dfierentes elementos							
Grupo y Alimento	Tamaño de la porción	Proteínas g/porción	Sodio mg/porción	Potasio mg/porción	Fósforo mg/porción	Calorías Kcal/porción			
Productos lácteos Crema agria	2 cucharada	0.8	12	34	20	52			
Crema agria, sin contenido de grasa	2 cucharada	1.5	23	70	37	29			
Leche, condensada	30 ml	3	49	142	97	123			
Leche, de soya	250 ml	6.7	29	345	120	81			
Leche, entera	250 ml	8	120	371	227	149			
Leche, evaporada, sin grasa	30 ml	2.4	37	106	62	25			
Leche, sin grasa	250 ml	8.4	127	407	247	86			
Mantequilla	1 cucharada	0.1	117	4	3	102			
Queso Americano	175 ml	6.3	405	46	211	106			
Queso Brie	175 ml	5.9	178	43	53	95			
Queso crema	30 ml	1.1	43	17	15	51			
Queso Cheddar	175 ml	7.1	176	28	145	114			
Queso Mozzarella	175 ml	5.5	106	19	105	80			
Queso Suizo	175 ml	8.1	74	31	172	107			
Requesón	100 gr	14	459	97	152	82			
Yogurt con frutas	175 ml	7	100	310	150	180			
Yogurt simple	250 ml	11	105	351	215	140			

Grupo y Alimento	Tamaño de la porción	Contenido de dfierentes elementos						
		Proteínas g/porción	Sodio mg/porción	Potasio mg/porción	Fósforo mg/porción	Calorías Kcal/porción		
Fruta								
Cereza	1 taza	1	3	178	15	52		
Ciruela	1 pieza	0.5	0	114	7	36		
Dátiles, secos	1 pieza	0.2	0	54	3	23		
Durazno	1 pieza	0.7	0	193	12	42		
Guayaba	1 pieza	0.7	3	256	23	46		
Higos, secos	1 pieza	0.6	2	135	13	48		
Kiwi	1 pieza	0.8	4	252	30	46		
Lima	1 pieza	0.5	1	68	12	20		
Limón	1 pieza	0.6	1	80	9	17		
Mango	1 pieza	1.1	4	323	23	135		
Manzana	1 pieza	0.3	0	159	10	81		
Naranja	1 pieza	1.2	0	237	18	62		
Papaya	1 pieza	1.9	9	781	15	119		
Pera	1 pieza	0.6	0	208	18	98		
Plátano	1 pieza	1.2	1	467	24	109		
Tamarindo	1 pieza	3.4	34	754	136	287		
Toronja	1 pieza	1.4	0	318	22	74		
Fresas	1 taza	0.9	1	239	27	43		
Melón en trozos	1 taza	1.6	16	547	30	62		
Piña en trozos	1 taza	0.6	2	175	11	76		
Sandía en trozos	1 taza	0.9	3	176	14	49		
Uvas	1 taza	0.6	2	176	9	62		

0	T 4 4-	la.	Contenido de dfierentes elementos					
Grupo y Alimento	Tamaño de porción	Pro	oteínas oorción	Sodio mg/porción	Potasio mg/porción	Fósforo mg/porción	Calorías Kcal/porción	
Bebida	18							
Café (de gra	ano) 1 ta	aza	0.2	5	128	2	5	
Café instantáneo	1 cuch	aradita	0.2	1	53	5	4	
Cerveza	350) ml	1.1	18	89	43	146	
Jugo de frut	as 90	ml	1.1	4	49	6	75	
Jugo de manzana	250) ml	0.1	7	295	17	117	
Jugo de nar	anja 250) ml	1.7	2	496	42	112	
Jugo de piña	a 250) ml	8.0	3	335	20	140	
Jugo de tom	nate 250) ml	1.8	877	535	46	41	
Jugo de uva	250) ml	1.4	8	334	28	154	
Néctar de durazno	250) ml	0.7	17	100	15	134	
Néctar de papaya	250) ml	0.4	13	78	0	143	
Néctar de po	era 250) ml	0.3	10	33	8	150	
Ponche de frutas	250) ml	0.2	12	191	0	124	
Refresco	350) ml	*	38	0	41	97	
Refresco de dieta) ml	*	26	12	18	1	
Té	250) ml	0	7	88	2	2	
Vino, blanco	100) ml	0.1	5	82	14	70	
Vino, tinto	100) ml	0.2	5	115	14	74	

Alimento	porción	Proteínas g/porción	Sodio mg/porción	Potasio mg/porción	Fósforo mg/porción	Calorías Kcal/porción
Pan, pasteles y cereales						
Avena instantánea, cocida	1 taza	5.9	377	131	176	138
Cereal		3	255	99	90	104
Cereal, alto en fibra	1 1/3 taza	5	320	330	*	170
Cubitos de pan tostado (Croutons)	1 taza	3.6	209	37	35	122
Galleta	1 pieza	3.2	537	114	219	186
Pan de caja, blanco Pan de	1 rebanada	2.1	135	30	24	67
maíz	60 gr	4.3	467	77	226	188
Pan pita, blanco	1 pieza	5.5	322	72	58	165
Pan pita, trigo entero	1 pieza	6.3	340	109	115	170
Pan de centeno	1 pieza	2.7	211	53	40	83
Panecillos dulces	60 gr	3.9	266	69	87	169
Pastel de chocolate casero	1 pieza	1.5	82	42	32	112
el de chocolate dietético	1 rebanada	1.8	170	96	79	131
Pay (Pie) de manzana	1 rebanada	2.4	333	81	30	296
Pretzels	10 piezas	5.5	1029	88	68	290
Tortilla de harina de trigo	1 pieza	4	220	60	57	150
Tortilla de maíz	1 pieza	1.4	39	37	75	53
Totopos de tortilla	30 gr	2	150	56	58	142
Postres						
Duraznos, en almíbar	1 taza	1.2	16	241	29	194
Gelatina, con aspartame	1/2 taza	1.3	56	0	32	8
Gelatina, con azúcar	1/2 taza	1.6	57	1	30	80
Peras, en almíbar	1 taza	0.5	13	173	19	197

C muma v	Tamaño de la porción	Contenido de dfierentes elementos					
Grupo y Alimento		Proteínas g/porción	Sodio mg/porción	Potasio mg/porción	Fósforo mg/porción	Calorías Kcal/porción	
Verduras y productos vegetales							
Aceite, de oliva	1 cucharada	0	0	0	1	119	
Cocoa sin azúcar, en polvo	1 cucharada	1.1	1	82	40	12	
Mantequilla , sin sal	1 cucharada	0.1	2	4	3	102	
Margarina	1 cucharada	0	92	3	1	99	
Mayonesa	1 cucharada	0.2	80	5	4	100	
Mayonesa de dietética Media	1 cucharada	0.1	120	8	9	50	
crema	1 cucharada	0.4	6	20	14	20	
Salsa de soya	1 cucharada	0.4	1024	27	17	7	
Salsa de tomate Ketchup	1 cucharada	0.2	178	72	6	16	
Vinagre, de manzana	1 cucharada	0	1	15	1	2	
Azúcar	1 cucharadita	0	0	1	1	16	
Mostaza	1 cucharadita	0.2	56	8	4	3	
Pepino, pelado	1 pieza	1.1	4	297	42	24	
Pimientos morrón	1 pieza	1.1	2	211	23	32	
Tomate	1 pieza	1	11	273	30	26	
Alcachofa, hervida	1 pieza	4.2	114	425	103	60	
Camote, sin pelar al horno	1 pieza	2	11	397	63	117	
Ciruela pasa	1 pieza	0.2	0	63	7	20	
Papa, horneada	1 pieza	4.3	17	926	121	161	
Waffle, congelado	1 pieza	2	260	42	139	87	
Zanahoria	1 pieza	0.7	25	233	32	31	
Apio	1 piezs	0.3	35	115	10	6	
Pizza con queso	1 rebanada	7.7	336	110	113	140	
Pizza de carne con queso	1 rebanada	13	382	179	131	184	
Arroz blanco cocido	1 taza	4	2	55	68	205	

Arroz, integral, cocido	1 taza	4.5	2	154	150	218
Arroz, salvaje, cocido	1 taza	6.5	5	166	134	166
Brócoli, congelado,	i taza	0.3	3	100	134	100
cocido	1 taza	2.6	24	286	58	25
Calabaza	1 taza	1.8	2	896	41	80
Col de bruselas congelada, hervida	1 taza	5.6	36	504	84	65
Espárragos enlatados	1 taza	5.2	695	416	104	46
Espárragos , congelados, hervidos	1 taza	5.3	7	392	99	50
Espinaca,						
congelada, hervida	1 taza	6	164	566	92	54
Espinaca, enlatada	1 taza	6	58	740	94	49
Frijoles, cocidos, caseros	1 taza	14	1068	906	276	382
Frijoles, negros, enlatados	1 taza	15.2	2	611	241	227
Hongos	1 taza	4	6	518	146	36
	i taza	4	0	316	140	30
Lechuga, romana	1 taza	1	4	162	26	8
Lentejas, sopa de	1 taza	17.9	4	731	356	230
Pasas	1 taza	3.7	41	1196	109	429
Plátano,						
cocido	1 taza	1.2	8	716	43	179
Sopa Juliana	1 taza	2.1	822	210	34	72
Sopa, de						
pollo con fideos	1 taza	4	1106	55	36	75
Sopa, de pollo con vegetales	1 taza	3.6	945	154	41	75
Sopa, de res con	4.4	5.0	704	470	44	70
vegetales	1 taza	5.6	791	173	41	78
Sopa, de tomate	1 taza	2	695	264	34	85
Tomate, enlatado,	1 to 70	2	256	E20	46	00
regular	1 taza	2	356	530	46 36	80
Cebollas	1/2 taza	0.9	2	126	26	30

Col, cocida	1/2 taza	8.0	6	73	11	17
Coliflor, hervida	1/2 taza	1.1	9	88	20	14
Puré de manzana, con azúcar	1/2 taza	0.25	4	78	9	97
Vegetales congelados combinados	1/2 taza	2.6	41	187	52	59
Aceitunas, negras Tofu	10 piezas	0	280	8	8	40
(queso de soya)	100 gr	20	20	*	*	180
Puré de tomate, enlatada	175 ml	6.2	150	1593	134	139
Limonada	2 cucharadas	0.2	6	30	2	6
Mantequilla de cacahuate	2 cucharadas	8.1	149	214	118	190
Salsa barbacoa	2 cucharadas	0.2	424	28	3	39
Palomitas de maíz	2.6 tazas	3.4	1	85	85	108
Macarrones con queso	250 gr	7.6	1058	123	*	199
Coco, deshidratado	30 gr	2	10	154	58	187
Papas a la francesa Sopa,	30 gr	2	168	361	47	152
crema de hongos Sopa,	300 ml	4.9	2111	204	104	314
crema de pollo	300 ml	8.3	2397	214	92	284
Coco	45 gr	1.5	9	160	51	159
Guacamole	45 gr	1	240	180	*	90
Aceitunas, verdes	5 piezas	0.5	375	5	4	35

Los alimentos marcados en rojo contienen por ración mas de 250 mg de sodio, de potasio o de ambos. Todos aquellos que contengan mas de 500 mg por ración deben ser excluidos de la dieta. Los menores de 500 mg pueden ingerirse ocasionalmente y con cautela.

Glossrio de términos médicos

Fosforo. Mineral encontrado en alimentos ricos en proteínas (leche, carne, aves etc) que se acumula en la sangre en cantidades indeseables. También se le encuentra en granos, leguminosas, nueces y chocolate.

Grasas o lípidos. Es una fuente mayor de calorías que confieren sabor y saciedad a los alimentos. Las grasas o lípidos se encuentran en aceites, mantequilla, margarina, lardo, tocino.

Hidratos de carbono o carbohidratos. Son los alimentos que contienen azúcar o almidones y proveen de calorías para generar energía.

Hiperfosfatemia e hipofosfatemia. Términos para definir valores de fósforo alto o bajo en la sangre

Hiperkalemia e hipokalemia. Términos para definir un potasio alto o bajo en la sangre

Peso entre diálisis. Es el peso que se gana entre dos sesiones de diálisis secundario a retención de agua y sal.

Peso seco. Es el peso normal sin el agua extra que retiene el cuerpo entre diálisis.

Potasio. Un mineral necesario para la función normal de las células y de los músculos, particularmente el corazón. Se encuentra fundamentalmente en frutas y vegetales frescos.

Proteínas. Cadenas de aminoácidos indispensables para la construcción, reparación y mantenimiento en general de los tejidos corporales. Las comidas ricas en proteínas incluyen: carne, peces, aves, huevos, queso y leche.

Proteínas de alto valor biológico . Son las proteínas que provienen de los animales y que contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para tener tejidos sanos. Se obtienen de carne, huevos, leche y queso.

Proteínas de bajo valor biológico. Proteínas provenientes de los vegetales que habitualmente carecen de uno o más aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede procesar. Se obtienen de pan, almidón, vegetales y frutas.

Sodio.Un mineral crítico en el balance de líquidos y presión arterial. Se encuentra en todos los alimentos o se le adiciona en forma de sal de mesa, como preservativo o aditivo.

Tiempo en diálisis.La diálisis se debe prescribir de acuerdo a las necesidades individuales y dependerá en mucho de la ingestión de proteínas y de la función renal residual.

Urea o BUN .Producto de deshecho en la sangre que resulta del consumo de las proteínas en el cuerpo y que se acumula en sangre cuando los riñones no funcionan adecuadamente.

Uremia. Síntomas y signos que acompañan a la retención de productos tóxicos de deshecho en el paciente con insuficiencia renal avanzada mal tratado o insuficientemente dializado.