

5 Consejos para tratar la Insuficiencia Renal Crónica

1. Lleva a cabo una dieta sin sal.

Se debe **restringir** el consumo de **sal (NaCl)**, ya que una de las complicaciones de la enfermedad renal es la hipertensión arterial. Limitar la ingesta de sodio te ayudará a controlar la presión arterial sanguínea, así como evitar la sed y la aparición de edemas (retención de líquidos). Las recomendaciones establecen consumir como máximo 1 gramo de NaCl (sal de mesa) al día.

En las dietas bajas en sal, la **condimentación** de los platos es un aspecto muy importante ya que debemos dar sabor a los alimentos prescindiendo de la sal en la cocina. Utiliza diferentes especias y condimentos para aromatizar y potenciar el sabor de los platos:

- a) **Condimentos:** ajo, perejil, pimienta, laurel, tomillo, albahaca...
- b) **Especias dulces:** apio, comino, menta seca, vainilla, canela, jengibre seco, anís, clavo...
- c) **Especias fuertes:** salvia, romero, cúrcuma, laurel, curry, nuez moscada...

Además, se deberá **moderar el consumo** de alimentos que contengan altas concentraciones de sal y aumentar el consumo de aquellos con un bajo contenido de la misma:

- **Alimentos desaconsejados (ricos en sal):**
 - o Alimentos en conserva
 - o Aperitivos salados: patatas fritas, aceitunas, cortezas...
 - o Frutos secos salados / tostados
 - o Pescados y carnes ahumadas
 - o Pastillas de caldo
 - o Embutidos, bacón, salchichas y comidas en general procesadas
- **Alimentos aconsejados (bajos en sal):**
 - o Todos los productos frescos no manufacturados (verduras, frutas y hortalizas)
 - o Existen alimentos con indicación de "bajas en sal" (mirar el etiquetado de los productos)

2. Limita la ingesta de proteínas

Las dietas deben ser **bajas en proteínas** ya que para metabolizar las proteínas, los riñones se someten a un gran desgaste, lo que empeora la situación. Su equipo médico determinará cuantos alimentos proteicos puede tomar en la dieta, pero como media podrá ser alrededor de 100-250 gramos de carne o pescado más un huevo o embutido al día.

Los alimentos que contienen proteínas, o alimentos proteicos, son los siguientes:

- **Proteínas de origen animal:** huevo, carnes, pescados, lácteos y derivados de todos ellos.
- **Proteínas de origen vegetal:** Legumbres, cereales (con menor contenido) y frutos secos.

Es necesario, además, saber distinguir qué alimentos (dentro del grupo de los proteicos) son más aconsejables:

- **Alimentos proteicos aconsejables:**
 - o **Carnes magras:** pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo, cordero y perdiz
 - o **Huevos:** máximo 2-3 yemas a la semana
 - o **Pescados:** blancos y azules
 - o **Marisco (algunos):** calamares, chipirones, gambas y langostinos congelados
 - o **Fiambres:** jamón dulce, de pollo y de pavo

Por el contrario, se desaconseja el consumo de carnes muy grasas como los embutidos, las vísceras y los patés. Se deben evitar por su elevado contenido en sal las carnes/pescados ahumados, las salazones y los concentrados de carne y pescado. Los mariscos (crustáceos y moluscos), caracoles y conservas también están desaconsejados.

3. Vigila el aporte de líquidos.

No es aconsejable beber **más de 1-1.2 litros al día** de agua (ya sea también a partir de infusiones, zumos, sopas...) ya que a causa de la insuficiencia renal, se retienen más los líquidos lo que puede conllevar graves consecuencias. Cuando su médico le pauté un bajo consumo de líquidos tendrá que prestar atención no solo a la cantidad de agua ingerida al día, sino también al consumo de ciertos platos; sopas, helados, gelatinas, salsas y leche.

La cantidad de líquido necesaria al día variará según la función renal de cada paciente y será ajustada por su médico. Una dieta baja en sal suele bastar para frenar la sed y mantener el equilibrio de agua.

- **Bebidas aconsejadas:** agua, zumo de limón, polos de hielo y granizados, té e infusiones suaves (poleo menta, camomila, té verde...)
- **Bebidas desaconsejadas:** refrescos, bebidas alcohólicas, café, preparados deshidratados (sopas comerciales o caldos).

3. Cuide sus huesos.

La insuficiencia renal crónica provoca trastornos del metabolismo de muchos nutrientes, pero especialmente, del **calcio y la vitamina D**. Para prevenir posibles complicaciones y problemas óseos, se debe hacer una dieta pobre en potasio (ver tablas de alimentos) y consultar con su médico por si necesita suplementación de estos micronutrientes.

4. Utilice técnicas para cocinar y disminuir el contenido de potasio de los alimentos.

Estas técnicas, se aplican a las **hortalizas, verduras, legumbres, y setas**. El potasio de los alimentos pasará al agua y así, se reducirá su contenido a casi la mitad.

- Remojo:** Pelar y cortar en finos y pequeños trozos los alimentos que se vayan a cocinar y se dejar en remojo durante 12-24 horas en abundante agua; se puede cambiar el agua tantas veces como sea posible
- Doble cocción:** Tirar el agua del remojo y poner a cocer los alimentos en abundante agua; cuando el agua hierva, se debe tirar esa agua y pasar los alimentos a otra olla con agua hirviendo para que termine de cocerse mediante una ebullición prolongada. Recuerde desechar siempre el caldo de la cocción. No debe consumirse nunca.

Con el asesoramiento de:

