

Nombre: _____ Edad: _____ Estado Nutricional: _____

¿Qué es la hemodiálisis?

Es un tipo de terapia para enfermedades renales, cuando los riñones ya no funcionan correctamente. Por lo que se debe tener cuidado con algunos nutrientes que pueden afectar al organismo si se consumen en exceso.

Consideraciones Importantes:

Contenido de agua en los alimentos



¿Porqué es importante saber cuanta agua contienen los alimentos?

¡Los alimentos también aportan agua! Y debes considerarlos dentro de los líquidos que consumes. Para evitar el aumento de peso entre diálisis



Los vegetales al cocinarse absorben agua, una opción para disminuir su contenido es saltearlos o asarlos después de hervirlas, incluso deshidratarlos.

Cantidad de agua en Vegetales:

- Lechuga (1 taza): 96%
- Rabanito (5 unid): 95%
- Apio (1 taza): 95%
- Zapallos italianos (1 taza): 95%
- Endivia (1 taza): 94%
- Tomate (1 unid): 94%
- Acelga cruda (1 taza): 93%
- Repollo (1 taza): 93%
- Pimentón (1/2 taza): 92%
- Berenjena (1,5 tazas): 92%
- Esparrago (5 unid): 92%
- Achicoria (1 taza): 92%
- Acelga cocida (1/2 taza): 92%
- Coliflor (1 taza): 92%
- Brócoli (1 taza): 91%
- Champiñones (3/4 taza): 91%
- Espinaca cocida (1/2 taza): 91%
- Zapallo (1/2 taza): 90%
- Cebolla (3/4 taza): 90%
- Porotos verdes (3/4 taza): 89%
- Betarraga (1/2 taza): 89%
- Zanahoria cruda (1/2 taza): 88%
- Zanahoria cocida (1 taza): 87%
- Repollitos de bruselas (1/2 taza): 87%
- Alcachofa (1 unid chica): 84%

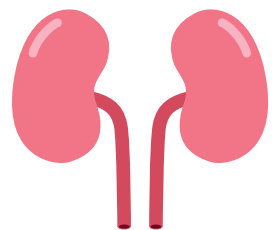
Cantidad de agua en Frutas:

- Papaya (3 unid): 93%
- Pepino dulce (1 unid grande): 92%
- Frutilla (1 taza): 92%
- Sandía (1 taza): 92%
- Pomelo (1 taza): 91%
- Melón (1 taza): 90%
- Durazno (1 unid): 88%
- Piña (3/4 taza): 87%
- Frambuesa (1 taza): 87%
- Naranja (1 unid reg): 87%
- Níspero (7 unid): 87%
- Clementinas (2 unid): 86%
- Damascos (3 unid): 86%
- Mora (1/2 taza): 86%
- mandarina (2 unid): 85%
- Ciruelas (3 unid): 85%
- Arándanos (1 taza): 84%
- Manzana (1 unid): 84%
- Pera (1 unid chica): 84%
- Membrillo (1 unid chica): 84%
- Chirimoya (1/4 unid): 83%
- Kiwi (2 unid chicas): 83%
- Cerezas (15 unid): 81%
- Uva (10 unid): 81%
- Guayaba (1 unid): 81%
- Caqui (1 unid): 80%
- Granada (1 taza): 78%
- Plátano (1/2 unid): 74%
- Palta (1,5 cdas): 74%
- Pasas (20 unid): 15%

¡Recuerda!

Se debe evitar a ingesta de líquidos para evitar la aparición de edema (retención de líquidos), así como los alimentos salados ya que aumentan la sensación de sed.

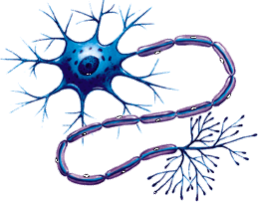
Si sientes sed es aconsejable utilizar un cubo de hielo.



Nutrientes Importantes:

Potasio (K)

Mineral importante para la transmisión nerviosa, contracción muscular, entre otros.



¿Por qué debemos vigilar su consumo?

Al consumir alimentos altos o moderados en potasio muy frecuentemente, este se puede acumular en la sangre y eleva el riesgo de presentar alteraciones en el corazón

Sodio (Na)

Ayuda a controlar la presión arterial y el volumen sanguíneo.



¿Por qué debemos vigilar su consumo?

Favorece la retención de líquidos que el riñón no puede eliminar. Además de elevar la presión arterial. si se consume en exceso.

Consumo libre



Verduras bajas en potasio: menos de 200 mg/porción

- Alcachofa: 1 unid.
- Zapallo: 1/2 taza
- Cebolla: 3/4 taza cruda
- Acelga cruda: 1 taza
- Endivia: 1 taza
- Zanahoria: 1 taza cocida - 1/2 cruda
- Lechuga: 1 taza
- Pimentón: 1/2 taza
- Rabanito: 5 unid.
- Repollo: 1 taza

Frutas bajas en potasio: menos de 150 mg/porción

- Caqui: 1 unid
- Manzana: 1 unid
- Pera: 1 unid
- Piña: 3/4 taza



Consumir 2-3 veces/ semana

Verduras moderadas en potasio: entre 200-350 mg/porción

- Berenjena: 1,5 tazas
- Brócoli: 1 taza
- Esparrago: 5 unid.
- Porotos verdes: 3/4 taza
- Repollitos de bruselas: 1/2 taza
- Tomate: 1 unid.
- Achicoria: 1 taza
- Apio: 1 taza

Frutas moderadas en potasio: entre 150-300 mg/porción

- Cerezas: 15 unid.
- Chirimoya: 1/4 unid.
- Durazno: 1 unid.
- Pepino dulce: 1 unid grande
- Mora: 1/2 taza
- Uva: 1o unid.
- Ciruelas: 3 unid



Consumir 1 vez/ semana

Verduras altas en potasio: más 350 mg/porción

- Acelga cocida: 1/2 taza
- Betarraga: 1/2 taza cocida - 1 taza cruda
- Champiñones: 3/4 taza
- Coliflor: 1 taza
- Espinaca cocida: 1/2 taza cocida
- Zapallos italianos: 1 tazas

Frutas altas en potasio: más 300 mg/porción

- Pasas: 20 unid.
- Papaya: 3 unid.
- Palta: 3 cdas.
- Níspero: 7 unid.



Evitar consumo

Se debe evitar el consumo de sal en exceso, así como productos enlatados y conservas, agua mineral gasificada, cecinas, embutidos y encurtidos, ketchup, mostaza y mayonesa.

Consumir de 2 a 3 gramos al día
(2 tapas de lapicera bic)





Consumo libre

Alimentos bajos en fosforo

- Frutas y vegetales "desmineralizados": 1 taza
- Cereales "blancos" (arroz, fideos, sémola, etc): 3/4 taza
- Bebidas vegetales no fortificadas: 1 vaso
- Alimentos de preparación casera
- Aguas saborizadas de manera natural (caseras)



Consumo moderado

Alimentos altos en fosforo

- Carne de vacuno, cerdo, pollo, pavo: 1 trozo del tamaño de la palma de la mano
- Pescado: 1 trozo del tamaño de la mano incluyendo palma y dedos
- Cereales integrales (arroz, fideos, avena etc): 3/4 taza cocidos
- Leche: 1 vaso
- Yogurt: 1 unidad
- Quesos: 1/2 lámina
- Legumbres: 3/4 taza cocidas
- Alimentos envasados, enlatados, embutidos, etc.

Fósforo (P):

Mineral que participa en el aporte de energía al organismo, así como en la señalización entre las células del mismo.



¿Por qué debemos vigilar su consumo?

Los riñones al no funcionar correctamente, generan una acumulación de fosforo, produciendo alteraciones óseas

El fósforo además de encontrarse naturalmente en los alimentos, lo adicionan a productos de forma artificial. Lo encuentras como: **ÁCIDO FOSFÓRICO, ORTOFOSFATO, HIDROGENOFOSFATO DISODICO, FOSFATO TRISÓDICO, FOSFATO DIÁCIDO, FOSFATO TRIPOTÁSICO, DIFOSFATO**, o en forma de código que generalmente comienzan con "SIN-", "INS-"

PROTEÍNAS:

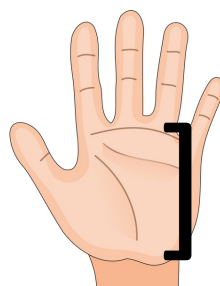
En el organismo tienen diversas funciones: participan en el sistema inmune, en la contracción de los músculos, entre otras.



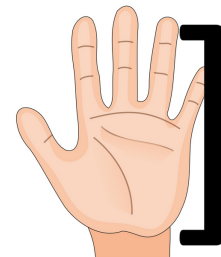
¿Por qué debemos aumentar su consumo?

En las personas con enfermedades renales con hemodiálisis, es necesario un consumo mayor de proteínas que aquellas personas que no requieren diálisis

Equivalencia 10-11 gramos de proteína



1 Porción de
6*6*1 cm
de carne/pollo



1 Porción de
10*6*1 cm
de pescado



1/4 taza de
proteína de soya
o carne vegetal



2 huevos o
3 claras