

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. PREDIALISIS. SD NEFROTICO.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

Con estas recomendaciones dietéticas pretendemos que usted consiga alimentarse bien y, al mismo tiempo, tratar de evitar que su enfermedad renal avance o que se acumulen tóxicos en su cuerpo.

Preparación de los alimentos: Preferiblemente a la plancha, hervidos, al vapor, al horno, a la parrilla, asados o rebozados. Conviene evitar los fritos. Al principio, puede ser conveniente pesar los alimentos hasta que se acostumbre a su medida visual o medida casera (cucharadas, rebanadas, etc.).

Recomendaciones generales sobre grupos de alimentos

- **Carnes:** Se recomienda reducir la ingesta de carnes y pescados a un máximo de 100 gramos de peso crudo al día. Como es poca cantidad, se suelen comer estos 100 gramos de carne o pescado en una sola comida, una vez al día, por ejemplo en la del mediodía. Puede sustituir 50 gramos de carne o pescado por un huevo. El resto de las proteínas ya las aportarán los otros alimentos de la dieta.

- **Grasas:** Son más indicadas las de origen vegetal (margarina, aceites vegetales de oliva, maíz, girasol y soja y aceites de pescado). Deben evitarse las grasas animales (tocino, carnes grasas, vísceras y embutidos).

- **Productos lácteos:** Recomendamos tomar leche o derivados 1 a 2 veces al día. Conviene alternar 125 ml de leche (una taza mediana) con otros lácteos equivalentes, como 30 gramos de queso o un yogur.

- **Pan, cereales, pastas:** Se recomienda consumirlos una vez al día y en cantidades moderadas, por ejemplo en la cena. Se pueden combinar 75 gramos de pan con 4 cucharadas de arroz o pasta, o bien con 250 gramos de patata. Así aportamos proteínas en la cena, en lugar de comer carne o pescado.

- **Los azúcares refinados** (azúcar, miel, mermeladas, confituras) deben reducirse porque repercuten en el nivel de azúcar y grasas de la sangre.

- **Los tubérculos, hortalizas, verduras y frutas** son ricos en vitaminas y minerales. Pueden completar los platos principales de un modo relativamente libre. Los tubérculos (patatas, boniatos, nabos) son ricos en hidratos de carbono compuestos.

- **Legumbres:** Conviene evitarlas, ya que, aunque son ricas en hidratos de carbono, también lo son en proteínas de bajo valor biológico y con ellas se sobrepasa rápidamente el cupo de proteínas.

- **Productos integrales:** Pan, pasta, arroz, galletas, etc. Se deben tomar con precaución por su alto contenido en fósforo.

- **Agua:** Debe seguir las recomendaciones de su médico. Normalmente se suele recomendar beber diariamente una cantidad no superior al volumen de orina que se elimina.

EJEMPLO DE DIETA CON 40 GRAMOS DE PROTEÍNAS

Desayuno y merienda

Descafeinado con medio vaso de leche entera y una cucharada de azúcar, más 4 rebanadas de pan tostado con margarina y 30 g de mermelada.

Comida y cena

Elegir entre los siguientes primeros platos:

- 100 g de patatas guisadas con 10 g arroz.
- Un pimiento relleno con 30 g de arroz.
- 200 g de espárragos frescos con mayonesa light.
- 50 g de macarrones con 50 g de tomate frito natural y 10 g de queso rallado.

Elegir entre los siguientes segundos platos:

- 75 g de pescado azul con 50 g de arroz.
- 75 g de pescado rebozado con ensalada de lechuga.
- 75 g de chuleta de cerdo con ensalada de lechuga.
- 100 g de espaguetis con 40 g de carne picada.

Además se añade 25 g de pan sin sal.

Postres

- 100 g de melocotón en almíbar.
- 100 g de fruta cocida en compota con 20 g de azúcar.
- 100 g de melocotón con nata.
- 30 g de queso fresco con miel.
- 250 g de piña en almíbar.

EJEMPLO DE DIETA CON 60 GRAMOS DE PROTEÍNAS

Básicamente es la misma dieta que la de 40 gramos de proteínas, pero en los segundos platos, en lugar de 75 gramos de carne o pescado, se utilizarán raciones de 100 gramos de carne y 125 gramos de pescado.