

## INFORMACION BASICA SOBRE ALIMENTACION EN EL ENFERMO RENAL

Rita Bonet i Bolós. Jefa de Dietètica Clínica

La intervención nutricional es importante como prevención y posteriormente como tratamiento indispensable en las diferentes fases de la enfermedad renal, por tanto debemos proporcionar el asesoramiento dietético desde la aparición de los primeros síntomas.

### SAL

Para lograr una alimentación baja en sodio hay que reducir o suprimir la sal común y no utilizarla ni durante la cocción ni añadirla después en la mesa. Si se requiere una dieta más estricta, deberán suprimirse los alimentos o preparados culinarios que tengan altos contenidos en sodio. Hay que tener en cuenta que todos los alimentos lo llevan en mayor o menor proporción.

Es aconsejable comprar el pan sin sal, por tratarse de un alimento básico que suele formar parte de nuestra alimentación diaria. Suprimir así mismo las carnes curadas con sal, los quesos curados, ahumados, fiambres, comidas enlatadas y precocinadas, refrigerios salados, palomitas, chips, aceitunas, cacahuetes salados, sopas en polvo, caldo en cubitos etc. No debemos olvidar que es aconsejable evitar algunas bebidas bicarbonatadas, (tipo Vichy) o refrescos que contengan conservantes.

Para mejorar el sabor de los alimentos, se pueden utilizar condimentos naturales, ajo, cebolla, pimientos. Dentro de las hierbas aromáticas, podemos buscar la más indicada para cada producto, por ejemplo: para las pastas italianas los más idóneos son el orégano y la albahaca; con los pescados, laurel y nuez moscada; con carnes y aves, romero, hierbas provenzales, finas hierbas, etc. Como se aprecia, a cada preparación se le puede aplicar el aderezo más adecuado. No debe utilizarse la mostaza. Excluir las sales llamadas de régimen, por su alto contenido en potasio i sodio.

### POTASIO

El potasio se encuentra en todos los alimentos, excepto en grasas y aceites puros. En las verduras

y frutas, se halla en una proporción importante, pero se puede reducir, al mantenerlas en remojo unas horas (mínimo una) antes de su cocción. Si se requiere, una dieta más estricta, se hervirá dos veces, tirando la primera agua después de 10 minutos de ebullición y se continuara la cocción en otra agua nueva.

No se tomarán tampoco los alimentos integrales, como el pan y bollería.

El potasio de las carnes i aves, disminuye al hervirlas, pero persiste en los caldos, por tanto no hay que aprovecharlos.

### APORTE PROTEICO

Las proteínas de origen animal, son las de más alto valor biológico, se encuentran en las diferentes carnes y aves. Así mismo en todos los pescados, mariscos y crustáceos y también en todos los productos lácteos, excepto en la mantequilla que esta incluida en el grupo de las grasas. En los huevos las proteínas se hallan en la clara. Existen además las proteínas de origen vegetal y dentro de este grupo, las legumbres son la fuente más importante, seguida de los cereales (trigo) y el arroz.

En algunos casos puede estar indicada una reducción del aporte proteico de forma individual, la dieta deberá pautarse contemplando además de las diferentes necesidades nutricionales, otros factores como grado de afectación y evolución, por tanto la dieta se adecuará siempre a los criterios facultativos.

Como punto final, hay que incluir la importancia de mantener el peso, equilibrando en lo posible la planificación alimentaria adecuada al gasto energético que podamos realizar.

