

## Insuficiencia Renal Crónica

La insuficiencia renal crónica ocurre cuando los riñones están dañados o han perdido parte de su capacidad para realizar sus funciones. Entre las principales funciones encontramos filtrar la sangre para eliminar en forma de orina las sustancias que el cuerpo no necesita, como un exceso de sales y agua.



La afectación de la función renal dependerá fundamentalmente de la extensión del tumor y del tipo de cirugía al que se va a someter a la persona. Dependiendo de si la cirugía de riñón (nefrectomía) es parcial o total (eliminar el riñón), habrá un menor o mayor impacto en la capacidad renal.

### Cómo afecta la enfermedad renal a la calidad de vida

Las personas con enfermedad renal deberán cambiar sus hábitos alimenticios y de estilo de vida para poder adaptarse a la capacidad funcional de sus riñones. Se recomienda seguir el patrón de la dieta mediterránea o dieta DASH (dieta para disminuir hipertensión), así como el ejercicio físico, mantenimiento del peso y evitar hábitos nocivos como el tabaquismo o la ingesta de alcohol.

Si la afectación es mínima, según el criterio de su médico, las recomendaciones dietéticas irán dirigidas hacia unos hábitos de vida saludables (dietas con alto contenido en vegetales y moderado/bajo en alimentos animales como puede ser la dieta mediterránea o dieta DASH).

**En el caso de enfermedad renal más avanzada, además de seguir hábitos saludables, las personas deberán:**

- Ajustar la cantidad de proteínas según su función renal y otros síntomas asociados a la enfermedad.
- Adaptar la alimentación según las posibles alteraciones hidroelectrolíticas (K, P y Na).
- Controlar la ingesta hídrica según diuresis (cantidad de orina que se pueda producir).



### Beneficios de la dieta mediterránea y DASH en pacientes con enfermedad renal

- La **proteína vegetal es de buena calidad** y en una dieta mixta debe estar presente, como mínimo, en la misma proporción que la proteína animal.
- Los **vegetales son la única fuente de fibra dietética** capaz de modular la composición de la microbiota interna hacia la síntesis de compuestos antiinflamatorios beneficiosos, además de permitir una reducción de toxinas urémicas (aquellos desechos que los riñones no pueden filtrar).
- Las **grasas vegetales**, AOVE (aceite de oliva virgen extra), son antiinflamatorias y antiterogénicas.
- Las **dietas altas en vegetales tienen una carga reducida de ácido**, frenando la acidosis y retrasando la progresión de la enfermedad renal.
- Tanto el **fósforo como el potasio presente en alimentos vegetales** tiene mucho menor biodisponibilidad (<50%) que el presente en los alimentos animales.
- Los **alimentos vegetales aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes** importantes para reforzar nuestro sistema inmunitario y para prevenir factores de riesgo cardiovascular.



### Consejos prácticos para la preparación y elaboración de alimentos

- **Mantener en remojo previo de 6-8 horas las verduras crudas para disminuir la cantidad de potasio.** Utilizar verduras y hortalizas previamente congeladas nos permite reducir el potasio y el tiempo en remojo.
- **Reducir los lácteos.** Como alternativa, se pueden utilizar bebidas vegetales de avena o arroz, controlando que sean libres de aditivos que contengan fósforo o potasio. ¡Será importante saber identificar los aditivos en las etiquetas de los alimentos!
- **Utilizar legumbres en conserva** nos permite disponer de alimentos que ya tienen una gran reducción de potasio.
- **Reducir la sal durante el cocinado** con alternativas para potenciar el sabor: aceites aromatizados, hierbas aromáticas, especias variadas.

### Consejos para el control del potasio

-  Consumo máximo de 2-3 raciones de fruta al día eligiendo aquellas con menor contenido en potasio (pera, manzana, sandía, fruta en conserva sin el caldo). Siempre peladas.
-  Evitar las frutas con mayor contenido en potasio como plátano, kiwi, aguacate, uva...
-  Consumir las verduras y hortalizas aplicando alguna de las siguientes técnicas de cocinado:
  - **Verdura o legumbre congelada:** descongelarla en agua durante 1-2 horas, después eliminar el agua y ponerlas a cocer en agua limpia.
  - **Verdura o legumbre en conserva:** eliminar el líquido de la conserva, lavarla bien debajo del grifo y aplicar una breve cocción de 4-5 minutos.
  - **Verdura u hortaliza que vayas a consumir cruda o cocinada sin agua** (plancha, horno...): trocearlas y ampliar la hora de remojo a 6-8 horas con 2 cambios de agua.
-  Limitar el consumo de frutos secos o chocolate y los productos alimenticios elaborados con estos.
-  Limitar el consumo de alimentos envasados y procesados que contengan ciertos aditivos (ver tabla).
-  No utilizar sales de potasio.

### Consejos para el control del fósforo

-  No se recomienda suprimir sistemáticamente ciertos alimentos para evitar el riesgo de desnutrición.
-  Limitar el consumo de lácteos y derivados a 1-1,5 raciones al día, elegir variedades semidesnatadas. Se pueden sustituir por bebidas vegetales "sin aditivos".
-  Prestar atención a las etiquetas de productos envasados/procesados (ver tabla). La principal fuente de fósforo es la procedente del "fósforo inorgánico" presente en los aditivos.
-  No consumir refrescos y bebidas tipo cola.
-  Disminuir el consumo de alimentos integrales, salvo estreñimiento grave.
-  Limitar el consumo de frutos secos o chocolate y los productos alimenticios elaborados con estos.
-  Consumir las raciones de carne, pescado, huevo y legumbres recomendadas según la etapa de la enfermedad. Las más recomendadas son:
  - Carnes: pollo, pavo, conejo, seguidas de la parte magra del vacuno y el cerdo.
  - Pescados: bacalao fresco, mero, calamar, dorada, sepia, palometa, trucha, caballa, salmón, congrio, perca, chipirón y pulpo.
  - Preferible el consumo de legumbre congelada o en conserva siguiendo las técnicas de cocinado indicadas.

### Consejos para el control del sodio

-  Utilizar alimentos frescos en lugar de comidas procesadas.
-  Usar productos "sin sal" o con "bajo contenido en sal".
-  Reducir la cantidad de sal en el cocinado.
-  En caso de consumir conservas o encurtidos vegetales, eliminar el líquido de conserva y lavarlas debajo del grifo.
-  Limitar el uso de formas farmacéuticas con alto contenido en sodio (efervescentes, solubles o dispersables).
-  Buscar alternativas para saborizar los platos: especias, hierbas aromáticas o aceites aromatizados.
-  Limitar el consumo de:
  - Ahumados y salazones
  - Embutidos y fiambres
  - Conservas en lata
  - Quesos curados o semicurados
  - Mariscos y crustáceos
  - Encurtidos vegetales (olivas, pepinillos, cebolletas...)
  - Comida precocinada, procesada y comida rápida
  - Snacks comerciales tipo patatas fritas, galletas saladas...
  - Concentrados de carne/pescado/verduras para guisos
  - Salsas comerciales tipo ketchup, mostaza, mahonesa...
  - No usar "sales especiales para hipertensos"

### Presta atención a las etiquetas en el supermercado

Debemos evitar los alimentos envasados y procesados que en sus etiquetas especifiquen los siguientes aditivos con fósforo:

- E 338 Ácido fosfórico
- E 339 Fosfatos de sodio
- E 340 Fosfatos de potasio
- E 341 Fosfatos de calcio
- E 343 Fosfatos de magnesio
- E 450 Difosfatos
- E 451 Trifosfatos
- E 452 Polifosfatos