

Alimentación y la función renal



Los riñones son órganos vitales que ayudan a mantener el balance de fluidos, electrolitos y solutos orgánicos, tales como: sodio, potasio, fósforo, urea, cloruro y agua, entre otros. Luego, de que el cuerpo utiliza lo que necesita, los desechos se envían a la sangre. Si los riñones no los eliminaran, estos desechos se acumularían en la sangre y dañarían el cuerpo.

La habilidad de los riñones de eliminar adecuadamente los productos de desecho es conocida como función renal. El fallo renal es consecuencia de la inhabilidad de eliminar la producción diaria de los desechos.

Existen dos tipos de enfermedad o insuficiencia renal: **aguda y crónica**.

Esta clasificación se refiere al tipo de daño (temporal o permanente) de los riñones, lo que resulta en pérdida de la función normal del riñón, donde hay reducción en la tasa de filtración y habilidad alterada del riñón, para excretar la producción diaria de desechos.

La **enfermedad renal aguda** es la pérdida repentina de la capacidad de los riñones para eliminar los residuos y concentrar la orina sin perder electrolitos.

La **enfermedad renal crónica** es la pérdida lenta de la función renal. Esta se divide en 5 etapas, dependiendo de la tasa de filtración glomerular del riñón.

Etapas de la enfermedad renal

Etap 1	Etap 2	Etap 3	Etap a 4	Etap 5
Pérdida mínima	Pérdida leve-moderada	Pérdida moderada - grave	Pérdida grave	Insuficiencia renal

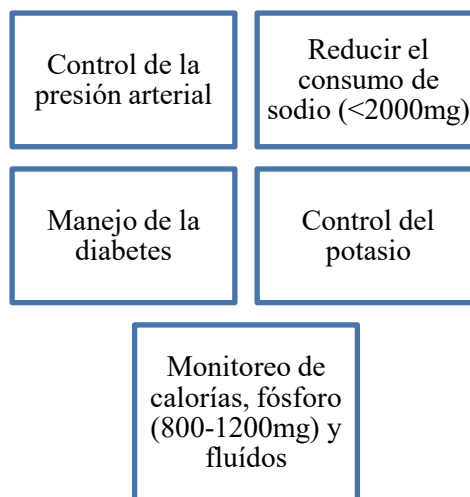
Llevar una alimentación saludable y equilibrada podrá ayudarle a retrasar la aparición de la enfermedad renal.

El tratamiento médico-nutricional en cada categoría es diferente y el objetivo principal es manejar los síntomas, disminuir la progresión del fallo renal y mantener las reservas nutricionales.

Es necesario considerar las necesidades individuales de cada paciente, entre estas:

- Volumen y excreción de orina
- Edema (hinchazón)
- Resultados de laboratorios
- Si tiene anemia, diabetes o enfermedades cardiovasculares

Recomendaciones para disminuir la progresión de la enfermedad renal:



*No más de 2 onzas por comida.

Para controlar el sodio:

- Evite el uso de sal al cocinar y/o al momento de comer.
- No compre alimentos con más de 300 mg de sodio por porción o 600 mg.
- Evite alimentos que tengan sal en las primeras 4 o 5 posiciones de la lista de ingredientes, embutidos, alimentos ahumados (*smoked*), curados en sal, enlatados y ultraprocesados.
- No usar sales saborizadas como sal de ajo o sal de cebolla.
- Seleccione alternativas bajas o reducidas en sodio.

Para controlar los alimentos altos en potasio, evite:

- Frutas tales como:
 - Melón Cantaloupe
 - Honeydew
 - Guineo
 - China o jugo de china
 - Jugo de ciruela
- Grasas tales como:
 - Aguacate
 - Nueces
 - Mantequilla de nueces
- Vegetales tales como:
 - Tomates, salsa de tomate o jugo de tomate
 - Espinaca
 - Col rizada o coles de bruselas
 - Acelga
 - Brócoli
- Granos secos, calabaza, cereales de salvado o granola.
- Sustitutos de la sal o sal “lite” (contienen potasio)
- Melaza



Preparado por: Lcda. Sandra Ortiz nutricionista-dietista. Revisado en julio 2024.
©First Medical Health Plan, Inc.

Para controlar el fósforo:

- Limite la leche a 1 taza (8 onzas) al día.
- Si utiliza yogur o queso en lugar de leche, tome solo 8 onzas de yogur o 1-1/2 onza de queso al día.
- Una (1) taza por semana de: granos secos, brócoli, setas, coles de bruselas, cereales integrales, avena o granola.



Si le indicaron que tiene afectada la función renal, es importante que visite un nutricionista dietista para que le prepare un plan de alimentación individualizado que detenga la progresión de la enfermedad.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15641-renal-diet-basics>

<https://www.kidneyfund.org/es/viviendo-con-enfermedad-renal/la-alimentacion-saludable-y-el-ejercicio/el-plan-de-alimentacion-nefrosaludable>