

**National Kidney
Foundation™**

Nutrición e insuficiencia renal crónica (falla crónica del riñón)



Iniciativa para la Calidad de los Resultados de la insuficiencia renal de la Fundación Nacional del Riñón (NKF-K/DOQI™)

La Iniciativa para la Calidad de los Resultados de la insuficiencia renal de la Fundación Nacional del Riñón (NKF-KDOQI™) desarrolla normas de práctica clínica para mejorar los resultados de los pacientes. La información de este folleto se basa en las recomendaciones de estas normas. No se pretende que estas normas definan un estándar de atención sino que brinden información y ayuden a su médico o equipo de profesionales de la salud a tomar decisiones sobre su tratamiento. Las normas están disponibles para su médico o clínica. Si tiene alguna consulta sobre estas normas, debe hablar con su médico.

Etapas de la insuficiencia renal crónica (ERC)

En febrero de 2002, la Fundación Nacional del Riñón publicó normas para la atención clínica de la insuficiencia renal crónica. Ayudan a su médico a determinar en qué etapa se encuentra la insuficiencia renal, en función de la presencia de daño renal y de su tasa de filtración glomerular (TFG), es decir, la medición de su nivel de funcionamiento renal. El tratamiento se determina en función de la etapa en que se encuentre su insuficiencia renal. (Veala tabla siguiente). Consulte a su médico si tiene alguna pregunta acerca del tratamiento o de la etapa de la insuficiencia renal en que se encuentra.

Etapas de la insuficiencia renal		
Etapa	Descripción	Tasa de filtración glomerular (TFG)*
1	Daño renal (p. ej., proteína en la orina) con TFG normal	90 o más
2	Daño renal con leve disminución del TFG	60 a 89
3	Disminución moderada del TFG	30 a 59
4	Reducción severa del TFG	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menor de 15

Receptor de transplante

Paciente de diálisis (hemo-diálisis, diálisis peritoneal)

*La cantidad de TFG le indica a su médico cómo están funcionando sus riñones. A medida que avanza la insuficiencia renal, la cifra de su TFG disminuye.

Índice

Nutrición e insuficiencia renal crónica.....	4
Cambio en su dieta.....	5
Cómo obtener la cantidad correcta de calorías.....	6
Cómo obtener la cantidad correcta de proteínas.....	8
Otros nutrientes importantes en su dieta.....	9
■ Sodio.....	9
■ Fósforo.....	10
■ Calcio.....	10
■ Potasio.....	11
■ Líquidos.....	12
■ Vitaminas y minerales.....	12
Necesidades de dieta especial.....	14
■ La diabetes y su dieta especial.....	14
■ Dietas vegetarianas.....	14
Como se controla su salud nutricional.....	15
■ Entrevistas nutricionales y diarios de alimentos.....	15
■ Pruebas de laboratorio para el equilibrio de proteínas.....	15
□ Seroalbúmina.....	15
□ nPNA.....	15
□ Examen físico nutricional.....	16
Otros recursos.....	17

Nutrición e insuficiencia renal crónica

Cuando se tiene una insuficiencia renal crónica, la dieta es una parte importante de su plan de tratamiento. La dieta recomendada puede cambiar con el tiempo si su insuficiencia renal empeora. Se debe realizar una cantidad de pruebas para “controlar” su salud nutricional total. Su médico también puede derivarlo a un nutricionista especializado que lo ayudará a planear sus comidas para consumir los alimentos correctos en las cantidades correctas. Este folleto le indicará algunas cosas importantes para su dieta, que incluyen:

- obtención de la cantidad correcta de **calorías y proteínas**
- otros nutrientes importantes en su dieta
 - sodio
 - fósforo
 - calcio
 - potasio
 - líquidos
 - vitaminas y minerales
- conservación de un **peso corporal** saludable
- manejo de **necesidades de dieta especial**
 - diabetes
 - dietas vegetarianas
- Cómo se controla su salud nutricional
- otros recursos que lo pueden ayudar.

Este folleto está destinado a los adultos con insuficiencia renal crónica que no reciben diálisis y que no han recibido un trasplante de riñón. La información se basa en recomendaciones desarrolladas por la Iniciativa para la Calidad de los Resultados de la insuficiencia renal de la Fundación Nacional del Riñón, para ayudar que su médico le dé la mejor atención. Si ya recibe hemodiálisis, consulte el folleto *Nutrición y hemodiálisis* de la Fundación Nacional del Riñón. Si es un paciente en diálisis peritoneal, consulte *Nutrición y Diálisis Peritoneal*. Si ha recibido un trasplante de riñón, consulte *Nutrición y Trasplante*.

Cambio en su dieta

Como paciente con una insuficiencia renal crónica, la dieta recomendada puede cambiar con el tiempo según cómo estén funcionando sus riñones. Su tasa de filtración glomerular, o TFG, es la mejor manera de seguir el nivel de su función renal. Su médico puede estimar su TFG según los resultados de un sencillo análisis de sangre para detectar la creatinina además de su edad, sexo y tamaño corporal. Si su insuficiencia renal avanza, y su TFG aumenta, la cantidad de proteínas, calorías y otros nutrientes de su dieta se deberán ajustar para satisfacer el cambio de sus necesidades. Si finalmente fuera necesaria la diálisis o un trasplante de riñón, su dieta se basará en la opción de tratamiento que elija. Su doctor lo puede derivar a un nutricionista especializado que le explicará los cambios que debe hacer en su dieta y lo ayudará a elegir los alimentos correctos.



Cómo obtener la cantidad correcta de calorías

Para su salud y bienestar general es necesario que obtenga suficientes calorías. Las calorías se encuentran en todos los alimentos que consume. Son importantes porque:

- le dan **energía** a su cuerpo
- lo ayudan a conservar un **peso saludable**
- ayudan a que su cuerpo utilice las proteínas para **fortalecer sus músculos y tejidos**.

Como la dieta recomendada puede limitar las proteínas, también puede reducir una fuente importante de calorías. Como resultado, tal vez necesite obtener calorías extras de otros alimentos. Su médico puede derivarlo a un nutricionista especializado que lo ayudará a planear sus comidas para consumir diariamente la cantidad correcta de calorías. Su nutricionista puede recomendar el uso de carbohidratos más simples como el azúcar, mermeladas, gelatinas, caramelo duro, miel y almíbar. Otras buenas fuentes de calorías provienen de grasas como la margarina untada (en pote) y los aceites como los de canola u oliva, que son bajos en grasas saturadas y no tienen colesterol. Debe hablar con su nutricionista sobre la mejor manera de obtener la cantidad correcta de calorías y mantener controlado el azúcar en sangre si tiene diabetes.

También es importante mantener un peso saludable. Las personas que tienen una insuficiencia renal crónica a menudo necesitan subir de peso o mantener su peso actual. Si debe perder peso, su nutricionista le enseñará cómo hacerlo lentamente y con cuidado, sin arriesgar su salud.



Pasos a seguir

- Consulte a su médico sobre recomendarle un **nutricionista especializado** en dietas para pacientes con trastornos renales.
- Pida a su nutricionista que lo **ayude a planear las comidas** con la cantidad correcta de calorías.
- Lleve un **diario** de lo que come cada día. Muéstrelo a su nutricionista regularmente.
- Pregunte a su médico y a su nutricionista cuál es su **peso corporal ideal** y pésese todos los días por la mañana.
- Si **pierde demasiado peso corporal**, consulte a su nutricionista cómo agregar calorías extras a su dieta.
- Si lentamente **sube mucho de peso**, pida a su nutricionista sugerencias sobre cómo reducir su ingesta diaria de calorías y aumentar su nivel de actividad, de manera segura.
- Si **sube de peso rápidamente**, consulte a su médico. Un aumento repentino de peso, junto con hinchazón, disnea y aumento de la presión arterial, puede indicar que tiene demasiado líquido en su cuerpo.

Cómo obtener la cantidad correcta de proteínas

Obtener la cantidad correcta de proteínas es importante para su salud general y para que se sienta bien. Su cuerpo necesita la cantidad correcta de proteínas para:

- desarrollar músculos
- reparar tejidos
- combatir infecciones.

Su médico puede recomendarle que siga una dieta con cantidades controladas de proteínas. Esto puede ayudar a disminuir la cantidad de residuos en su sangre y a sus riñones a funcionar durante más tiempo.

Las proteínas provienen de dos fuentes. Necesitará algunas proteínas diariamente, de estas dos fuentes:

- **Fuentes animales**, como huevos, pescado, pollo, carnes rojas, productos lácteos y queso.
- **Fuentes vegetales**, como verduras y cereales.

Pasos a seguir

- Consulte a su nutricionista cuántas proteínas necesita diariamente.
- Muestre su diario de alimentos diarios a su nutricionista y pregúntele si está comiendo la cantidad correcta de proteínas.

Cómo trabajar con su nutricionista

Tal vez se sienta un poco confundido con toda la nueva información sobre su insuficiencia renal y su tratamiento. Probablemente tenga muchas preguntas sobre su dieta. Dispone de ayuda. Su médico lo puede recomendar a un nutricionista especializado con capacitación especial en insuficiencia renal. Este nutricionista le puede responder las preguntas sobre su dieta y lo puede ayudar a planear las comidas para obtener los alimentos correctos en las cantidades correctas.

Otros nutrientes importantes en su dieta

Para sentirse de lo mejor cada día, tal vez necesite cambiar en su dieta las cantidades de algunos de los nutrientes siguientes. Su nutricionista lo ayudará a planear sus comidas para obtener las cantidades correctas de cada uno.

Sodio

Con frecuencia, las enfermedades renales, la presión sanguínea alta y el sodio están relacionados. Por lo tanto, **tal vez deba limitar la cantidad de sodio de su dieta**. Su médico le informará si debe reducir el sodio. En ese caso, su nutricionista le enseñará a elegir los alimentos que tienen menor contenido de sodio. Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para elegir los de menor contenido de sodio cuando hace las compras. El sodio es un mineral que se encuentra de manera natural en los alimentos. Se encuentra en grandes cantidades en la sal de mesa y en las comidas que tienen agregado de **sal de mesa** como:

- aderezos como la salsa de soya, la salsa teriyaki y la sal de ajo o de cebolla
- la mayoría de los alimentos en lata y algunas comidas congeladas
- las carnes elaboradas como el jamón, tocino, las salchichas y los salchichones
- los refrigerios salados como las papas de copetín y las galletitas
- la mayoría de las comidas de restaurantes y para llevar
- las sopas enlatadas o deshidratadas (como la sopa de fideos en sobre).

Tal vez deba limitar el uso de los **sustitutos de la sal que son altos en potasio**. Consulte a su médico y a su nutricionista sobre esto.

CONSEJO

Pruebe las hierbas frescas o secas y las especias en lugar de la sal de mesa para realzar el sabor de las comidas. Pruebe también agregar un toque de salsa picante o un poco de jugo de limón para dar sabor.

Fósforo

Tal vez sus riñones no puedan eliminar suficiente fósforo de su sangre. Esto provoca que el nivel de fósforo en su sangre sea demasiado alto. Un nivel alto de fósforo en la sangre puede producirle picazón en la piel y pérdida de calcio en los huesos. Sus huesos pueden debilitarse y quebrarse con facilidad. **Comer menos alimentos que sean altos en fósforo** puede ayudar a reducir la cantidad de fósforo en su sangre. Su nutricionista lo ayudará a elegir los alimentos con menor contenido de fósforo.

El fósforo se encuentra en grandes cantidades en los siguientes alimentos:

- productos lácteos como la leche, el queso, los flanes, el yogur y el helado
- las semillas secas como porotos, guisantes y lentejas
- las nueces y la pasta de maní
- las bebidas como el chocolate caliente, la cerveza y las bebidas cola oscuras.

Su médico también le puede recetar un tipo de medicamento llamado **binder** (quelante de fosfato) que reduce la absorción de fosfatos, para que lo tome con todas sus comidas y refrigerios.

CONSEJO

Utilizar sustitutos no lácteos en lugar de crema y leche es una buena forma de bajar la cantidad de fósforo en su dieta.

Calcio

El calcio es un **mineral** importante para desarrollar **huesos fuertes**. Sin embargo, los alimentos que son buenas fuentes de calcio también tienen alto contenido de fósforo. Para mantener sus niveles de calcio y fósforo equilibrados y para evitar que sus huesos pierdan calcio, tal vez deba seguir una dieta que limite los alimentos ricos en fósforo y tomar quelantes de fosfato.



Su médico también le puede indicar que tome **complementos de calcio y una forma especial, bajo receta, de vitamina D**. Tome sólo los complementos o medicamentos recomendados por su médico.

Potasio

El potasio es un mineral importante en la sangre que **ayuda a sus músculos y su corazón** a funcionar correctamente. **Cantidades muy grandes o muy pequeñas de potasio en la sangre pueden ser peligrosas**. Necesite o no cambiar la cantidad de alimentos con alto contenido de potasio de su dieta depende de la **etapa de la insuficiencia renal** en que se encuentre y de si está tomando algún **medicamento que cambie el nivel de potasio en su sangre**. (Para más información sobre las etapas de la insuficiencia renal crónica, consulte la tabla en el interior de la cubierta delantera. También puede ponerse en contacto con la FNR para obtener *Sobre la insuficiencia renal crónica: Una guía para los pacientes y Sus familias*. En inglés: 11-50-0160; En español: 11-50-0166) Pregunte a su médico si su



nivel de potasio es normal. Su médico puede indicarle que tome complementos de potasio u otros medicamentos para equilibrar la cantidad de potasio en su sangre. Tome sólo los complementos recomendados por su médico. Su nutricionista lo ayudará a planear una dieta que le dé la cantidad correcta de potasio a partir de su alimentación.

Líquido

En general, **no necesita limitar la cantidad de líquidos que bebe en las etapas iniciales de la insuficiencia renal.** (Si no conoce su etapa, consulte a su médico y comuníquese con la FNR por más información). Si su insuficiencia renal empeora, su médico le hará saber cuándo necesite limitar los líquidos y cuánto líquido está bien por día.

Vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales provienen de una variedad de alimentos que consume cada día. Si su dieta es limitada, tal vez deba tomar vitaminas o minerales especiales. **Tome sólo las vitaminas y minerales que su médico le recomiende.** Algunas vitaminas y minerales pueden ser perjudiciales para las personas con insuficiencia renal crónica. Verifique también con su médico antes de tomar

remedios a base de hierbas, ya que algunos de ellos también pueden ser perjudiciales para las personas con insuficiencia renal. Cocinar con hierbas es una elección segura y a menudo se puede utilizar en lugar de la sal para darle sabor a los alimentos. Verifique con su médico y su nutricionista las vitaminas y minerales correctos para usted.

Pasos a seguir

- Consulte a su médico y a su nutricionista cuáles nutrientes debe limitar en su dieta.
- Solicite ayuda a su nutricionista para planear sus comidas para obtener la cantidad correcta de cada nutriente en su dieta diaria.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para elegir los de menor contenido de sodio cuando hace las compras.
- Pida consejo a su nutricionista sobre cómo saborizar sus comidas con hierbas y especias en lugar de la sal de mesa.
- Tome sólo los complementos, medicamentos, vitaminas y minerales recomendados por su médico.

Algunos consejos que lo ayudarán con su dieta

- Se pueden utilizar sustitutos no lácteos en lugar de la leche para los cereales, el café y muchas salsas.
- Las etiquetas en los envases de los alimentos sólo le dan información sobre algunos de los nutrientes de su dieta. Lea las etiquetas y pida más información a su nutricionista.
- Las hierbas, las especias, el vino de mesa y el vinagre especial se pueden utilizar en lugar de la sal para darle sabor a su comida. Pruebe comprar o cultivar hierbas frescas. Pida a su nutricionista una lista de las hierbas y especias que combinan con los diferentes tipos de comida.



Necesidades de dieta especial

■ **La diabetes y su dieta especial**

Tal vez necesite hacer **sólo algunos cambios** en su dieta para la diabetes para adaptarla a sus necesidades como paciente con trastorno renal. Si su doctor le sugiere que coma menos proteínas, tal vez su dieta deba incluir más carbohidratos o grasas de gran calidad para proveerle suficientes calorías. Trabaje con su nutricionista para diseñar un plan de comidas especial para usted. Controle a menudo su nivel de azúcar en sangre y comuníquese con su médico si sus niveles son muy altos o muy bajos.

■ **Dietas vegetarianas (Sobre la base de verduras)**

La mayoría de las dietas vegetarianas no son ricas en proteínas. **Comer suficientes calorías** es una manera importante de utilizar esas cantidades más pequeñas de proteínas para trabajos importantes como desarrollar músculos, cicatrizar heridas y combatir una infección. Hable con su nutricionista sobre las mejores elecciones de las

proteínas vegetales con cantidades menores de **potasio** y **fósforo**. Además, controle los niveles de proteína (albúmina) en su sangre con su nutricionista para asegurarse de obtener la cantidad correcta de proteínas y calorías.

Cómo se controla su salud nutricional

Existen varias maneras diferentes para que su médico y su nutricionista sepan si está comiendo la cantidad correcta de calorías o proteínas. Esta sección le explicará estas pruebas y métodos. Si su insuficiencia renal empeora, o su salud nutricional cambia, tal vez necesite realizarse estas pruebas con más frecuencia. Pregunte a su médico y a su nutricionista los resultados de sus pruebas. Si sus resultados no son lo buenos que deberían ser, pregúnteles como mejorarlos. Tal vez también quiera hacer el seguimiento de los resultados de sus pruebas utilizando el Dialysis Lab Log, que podrá obtener llamando al número gratuito de la Fundación Nacional del Riñón 800.622.9010.

■ Entrevistas nutricionales y diarios de alimentos

Su nutricionista le hablará a veces de su dieta. También le pedirá que lleve un registro de lo que come cada día. Si no come la cantidad correcta de proteínas, calorías y otros nutrientes, su nutricionista le dará ideas sobre elecciones de alimentos que lo ayudarán a mejorar su dieta.

■ Pruebas de laboratorio para el equilibrio de proteínas

Seroalbúmina

La albúmina es un tipo de proteína que se encuentra en la sangre. Su nivel de albúmina será controlado mediante un análisis de sangre. Si su nivel es demasiado bajo, tal vez signifique que no está comiendo suficientes proteínas o calorías. Si su nivel de albúmina continúa bajo, tiene mayor oportunidad de contraer una infección, de ser internado y, en general, de no sentirse bien.

nPNA (aparición de nitrógeno proteínico normalizada)

Esta es otra forma de determinar si no está comiendo la cantidad correcta de proteínas. El resulta nPNA se obtiene de estudios de laboratorio que incluyen recolección de orina y trabajo en sangre. Su nPNA ayuda a verificar el equilibrio proteínico en su cuerpo.

Examen de nutrición física

Su nutricionista puede utilizar un método llamado **Evaluación subjetiva global (SGA, por su sigla en inglés)** para verificar señales de problemas de nutrición en su cuerpo. Esto implica hacerle preguntas sobre su ingesta de alimentos y buscar las concentraciones de grasa y músculos de su cuerpo. El nutricionista considerará:

- los cambios en su peso
- los cambios en los tejidos alrededor de su cara, sus brazos, sus manos, sus hombros y sus piernas
- su ingesta de comida
- sus niveles de actividad y energía
- los problemas que puedan interferir con la alimentación.

Pasos a seguir

- Consulte a su médico y a su nutricionista cuáles pruebas se utilizarán para controlar su salud nutricional.
- Siga los resultados de sus propias pruebas utilizando la tarjeta de informes. Discuta los resultados con su médico y su nutricionista.

Otros recursos

Están disponibles muchos otros recursos educativos para ayudarlo. Tal vez desee ver las siguientes publicaciones disponibles en la Fundación Nacional del Riñón:

General

Acerca de la insuficiencia renal crónica: Una guía para pacientes y sus familias (En inglés: 11-50-0160; en español: 11-50-0166)

Elección de un tratamiento para insuficiencia renal (11-10-0352)

Trasplante de riñón (11-10-0304)

Nutrición

Disfrute de sus propias recetas con menos proteínas (hoja de datos)

Cómo aumentar las calorías en su dieta ERC (hoja de datos)

Comer afuera Con confianza: Una guía para pacientes con trastorno de riñón (11-10-0405)

Nutrición y trasplante (11-10-0404)

Nutrición y hemodiálisis (11-50-0136)

Nutrición y diálisis peritoneal (11-50-0140)

El fósforo y su dieta ERC (hoja de datos)

El potasio y su dieta ERC (hoja de datos)

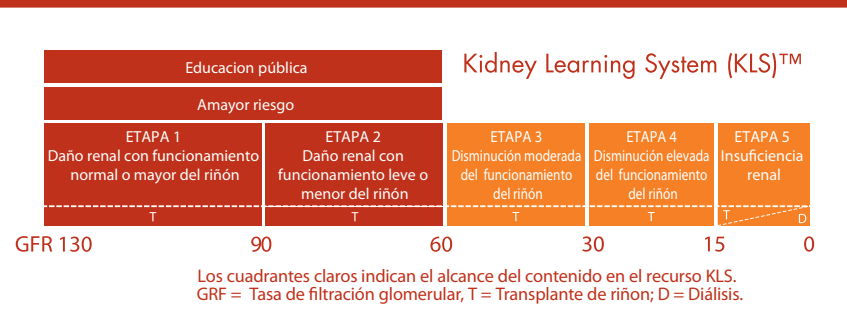
Mantenga el sodio bajo control: Cómo aderezar su comida (hoja de datos)

Uso de complementos a base de hierbas en la enfermedad renal crónica (hoja de datos)

Vitaminas y minerales en la insuficiencia renal (hoja de datos)

Más de 26 millones de personas que viven en los Estados Unidos padecen de insuficiencia renal crónica, y la mayoría no lo sabe. Millones más corren el riesgo de desarrollar la enfermedad. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria del área de la salud, tiene como objetivo prevenir las enfermedades renales y de las vías urinarias, mejorar la salud y el bienestar de las personas y las familias afectadas por estas enfermedades y aumentar la disponibilidad de todos los órganos para trasplantes. A través de sus centros afiliados en todo el país, la fundación organiza programas de investigación, educación profesional, servicios para pacientes y para la comunidad, educación pública y campañas de donación de órganos.

Pasos para la reducción de riesgo y el cuidado de la insuficiencia renal crónica



PARTNERS IN EDUCATION



Fundación Nacional del Riñón
30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800.622.9010

www.kidney.org