

# Nutrición y enfermedad renal crónica

Cómo aprovechar al máximo los alimentos que come



NATIONAL KIDNEY  
FOUNDATION®

## Etapas de la enfermedad renal crónica

La enfermedad renal tiene cinco etapas, que se describen en la tabla siguiente. El médico le indicará la etapa de la enfermedad renal, basándose en el funcionamiento de sus riñones y de la filtración glomerular estimada (FGe). La cifra de FGe procede de un análisis que mide la cantidad de sangre que filtran los riñones cada minuto. A medida que la enfermedad renal crónica empeora, el valor del FGe baja.

### ETAPAS DE LA INSUFICIENCIA RENAL

ETAPA	DESCRIPCIÓN	FILTRACIÓN GLOMERULAR ESTIMADA (FGe)	FUNCIÓN RENAL
1	Daño renal (p. ej., proteína en la orina) con función renal <b>normal</b>	90 o superior	90-100%
2	Daño renal con <b>disminución leve</b> de la función renal	60 a 89	60-89%
3a	Disminución <b>de leve a moderada</b> de la función renal	45 a 59	45-59%
3b	Disminución <b>de moderada a grave</b> de la función renal	30 a 44	30-44%
4	<b>Disminución grave</b> de la función renal	15 a 29	15-29%
5	Fallo <b>renal</b>	Menos de 15	Menos del 15%

# Índice

¿Por qué es importante una buena nutrición para las personas con enfermedad renal? . . . . .	4
¿Tendré que cambiar mi dieta? . . . . .	5
¿Cómo puede ayudar un dietista especializado en riñón? . . . . .	5
Aspectos básicos de la nutrición. . . . .	7
¿Por qué necesito proteínas? . . . . .	8
¿Cuántas calorías necesito? . . . . .	10
¿Cómo obtengo suficientes vitaminas y minerales? . . . . .	11
¿Cómo sabré si estoy recibiendo suficientes calorías y nutrientes? . . . . .	12
¿Qué sucede si no quiero comer o no me gustan mis opciones de alimentos? . . . . .	13
¿Necesitaré suplementos nutricionales? . . . . .	13
¿Tendré que controlar otros nutrientes? . . . . .	14
¿Qué sucede si tengo diabetes? . . . . .	23
¿Qué sucede con las dietas de origen vegetal o sin carne? . . . . .	23
¿Cómo se controla la salud nutricional? . . . . .	24
Preguntas para su médico . . . . .	25
Establecer un tratamiento de referencia . . . . .	31



## Introducción

La nutrición consiste en seguir una dieta sana y equilibrada para que el organismo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que nuestro organismo necesita para funcionar y crecer.

### **¿Por qué es importante una buena nutrición para las personas con enfermedad renal?**

Elegir alimentos saludables es la clave para una mejor salud mental y física, y es aún más importante si tiene enfermedad renal crónica (ERC). ¿Por qué? El tipo y la cantidad de alimentos que come afectan la manera en que se siente y cómo funciona su cuerpo.

Comer alimentos nutritivos le da más energía y puede ayudarle a:

- Realizas sus tareas diarias
- Prevenir infecciones
- Desarrollar músculo
- Mantener un peso saludable
- Controlar su enfermedad renal y evitar que empeore

### **¿Tendré que cambiar mi dieta?**

No existe un plan dietético único que sea adecuado para todas las personas con enfermedad renal. Los mejores alimentos para usted dependen de cómo funcionen sus riñones y de otros factores, como si tiene diabetes. Su médico puede derivarlo a un dietista especializado en riñón (un dietista que se especializa en enfermedad renal) que puede enseñarle a elegir los alimentos adecuados para usted.

### **¿Cómo puede ayudar un dietista especializado en riñón?**

Un dietista especializado en riñón puede:

- Ayudarle a elegir alimentos que le aporten los nutrientes adecuados en las cantidades adecuadas
- Explicarle por qué son importantes las modificaciones de la dieta
- Responder a sus preguntas



## Sugerencia

La ayuda de un dietista es muy importante para las personas con enfermedad renal. Es posible que reúna los requisitos para un reembolso por terapia de nutrición médica con un dietista conforme al plan de Medicare o su plan de seguro de salud. Obtenga más información en [medicare.gov](https://www.medicare.gov)

## Aspectos básicos de la nutrición

Un plan de alimentación saludable le brinda la cantidad correcta de:

- Proteínas
- Calorías
- Vitaminas
- Minerales

### PLANES DE DIETA SALUDABLE PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL:

- Dieta mediterránea  
(enfermedad renal crónica en etapas 1–5 sin diálisis)

- Dietas ricas en frutas y verduras

(enfermedad renal crónica en etapas 1–4)

- Otras opciones son la dieta DASH por sus siglas en inglés (propuesta de dieta para reducir la hipertensión) y dietas de origen vegetal

*Nota: Estas dietas contienen mucho potasio. Consulte a su médico o dietista especialista en riñón cuál es la mejor dieta para usted.*



### Sugerencia

Si necesita ayuda para encontrar un nutricionista especialista en riñón especializado en enfermedad renal, puede pedirle a su médico una derivación o comunicarse con la National Kidney Foundation en [kidney.org/ckdrd](https://www.kidney.org/ckdrd) o la Academy of Nutrition and Dietetics al [800.877.1600](tel:800.877.1600) o [eatright.org](https://www.eatright.org)

## ¿Por qué necesito proteínas?

Las proteínas son un nutriente importante. El organismo necesita proteínas para formar músculo, reparar tejido y combatir infecciones. Pero si tiene enfermedad renal, es posible que deba vigilar atentamente la cantidad de proteínas que consume para evitar que se acumulen desechos de proteínas en la sangre. Esto puede ayudar a que los riñones trabajen durante más tiempo.

Su médico le indicará si necesita limitar la cantidad de proteínas que consume cada día. Las decisiones se basan en la etapa de la enfermedad renal, el nivel de nutrición, la masa muscular y otras cosas. Deje que su nefrólogo y dietista especializado en riñón le ayuden.

Las proteínas proceden de:\*

- Lentejas y frijoles secos
- Huevos
- Frutos secos sin sal
- Aves (pollo y pavo)
- Pescados y otros productos de mar
- Carnes (ternera, cordero, cerdo)

*\*Esta lista de alimentos no está completa.*

Su dietista especializado en riñón puede ayudarle a aprender cómo mantener una buena nutrición y comer la cantidad adecuada de proteína para ayudar a los riñones y evitar la descomposición de los músculos.





### Recordatorio importante

Hay dos tipos de proteínas: la de origen animal y la de origen vegetal. Las proteínas de origen animal se encuentran en productos como la carne, las aves, el pescado y los huevos. Las proteínas de origen vegetal se encuentran en los frijoles secos, lentejas y frutos secos. Una dieta bien equilibrada para los pacientes renales puede incluir cualquier tipo de proteína todos los días.



## ¿Cuántas calorías necesito?

Cada persona es diferente. Las calorías son como combustible: le proporcionan al cuerpo la energía que necesita para vivir. Son importantes porque:

- Le ayudan a mantener un peso saludable
- Le dan energía para realizar sus tareas diarias y mantenerse activo
- Ayudan a su organismo a utilizar las proteínas de los alimentos para formar músculos y tejidos

Es importante planificar comidas que aporten suficientes calorías cada día. De lo contrario, es posible que su cuerpo no tenga energía para mantenerse saludable. Su dietista especializado en riñón puede ayudarle a hacerlo. Puede que a algunas personas les digan que consuman más calorías. Es posible que necesiten comer dulces extra como azúcar, mermelada, gelatina, caramelos duros, miel y sirope. Otras buenas fuentes de calorías provienen de grasas como los frutos secos sin sal y los aceites como el aceite de canola o de oliva.

### ¿Cómo obtengo suficientes vitaminas y minerales?

La mayoría de las personas obtienen suficientes vitaminas y minerales para mantenerse sanos al comer una amplia variedad de alimentos todos los días. Sin embargo, si tiene enfermedad renal, es posible que deba limitar algunos alimentos que normalmente le aportarían estas importantes vitaminas y minerales. Si es así, es posible que deba tomar vitaminas o minerales especiales. Su médico y el dietista especializado en riñón le dirán qué opciones son buenas para usted.



#### Otros consejos

- Tome solo las vitaminas y minerales que su médico le recomiende, porque algunas vitaminas y minerales pueden ser perjudiciales para las personas con enfermedad renal.
- Consulte a su médico antes de tomar vitaminas, suplementos a base de hierbas, suplementos nutricionales o medicamentos que pueda comprar sin receta médica. Algunos pueden ser nocivos para personas con enfermedad renal.



## ¿Cómo sabré si estoy recibiendo suficientes calorías y nutrientes?

Su médico le hará análisis de sangre y orina. Estos análisis ayudarán a determinar si está recibiendo o no suficientes nutrientes. Su dietista especializado en riñón también puede preguntarle sobre los alimentos que come. También se le pedirá que lleve un registro de todo lo que coma o beba, lo que también se conoce como “diario de comidas”. Para obtener más información sobre las pruebas que se utilizan para controlar la nutrición, visite [kidney.org](https://www.kidney.org) o llame a NKF Cares al **1.855.NKF.CARES** (855.653.2273).

## ¿Qué sucede si no quiero comer o no me gustan mis opciones de alimentos?

Cuando tiene enfermedad renal, puede ser difícil obtener suficientes nutrientes de los alimentos, especialmente si está siguiendo una dieta con reducción de las proteínas. A muchas personas con enfermedad renal también les resulta difícil consumir suficientes calorías por día.

Hay muchos suplementos disponibles y algunos están hechos especialmente para personas con enfermedad renal o diabetes. Consulte a su médico o dietista especializado en riñón antes de tomar cualquier suplemento.



### Consejo importante

Si tiene diabetes y ERC, pregúntele a su dietista especializado en riñón cuántas calorías debe consumir y qué debe hacer para mantener el azúcar en sangre bajo control. Agregar alimentos dulces y altos en calorías a sus comidas puede no ser una buena opción para usted.

## ¿Necesitaré suplementos nutricionales?

Recuerde que no todas las personas con enfermedad renal tienen las mismas necesidades dietéticas. Su médico y el dietista especializado en riñón le dirán si necesita tomar suplementos nutricionales. Utilice únicamente los suplementos recomendados por su médico o dietista especializado en riñón.

## Otros nutrientes

### ¿Tendré que controlar otros nutrientes?

Es posible que deba equilibrar los líquidos y otros nutrientes importantes. Estos son:

- El sodio
- El fósforo
- El calcio
- El potasio



## SODIO

El sodio es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos. También se encuentra en la sal de mesa. El sodio afecta la presión arterial y el equilibrio de líquidos del cuerpo.

Los riñones sanos pueden controlar el sodio. Pero si los riñones no funcionan bien, se acumula sodio y líquido en el cuerpo. Esto puede causar presión arterial alta y otros problemas, como hinchazón de los tobillos, los dedos de las manos o los ojos. Su médico y el dietista especializado en riñón le dirán si necesita limitar el sodio.

Puede limitar el sodio limitando la sal de mesa y alimentos como:

- Aderezos como salsa de soja, sal marina, salsa teriyaki, sal de ajo, sal de cebolla o sal sazónada
- La mayoría de los alimentos enlatados y comidas congeladas (a menos que digan “bajo contenido de sodio”. Compruebe la etiqueta)
- Carnes procesadas como jamón, tocino, perritos calientes, salchichas y fiambres
- Refrigerios salados, como papitas fritas y galletas saladas
- Sopas en lata o deshidratadas (como sopa de fideos envasada)
- La mayoría de las comidas de restaurante, comidas para llevar y comida rápida

*\*Esta lista de alimentos no está completa.*

Su dietista especializado en riñón puede enseñarle a elegir alimentos con menos sodio. Aprender a leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a encontrar alimentos con menos sodio.



## Consejo

- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para saber qué está comiendo. Leer las etiquetas puede ayudarle a comprar alimentos con menos sodio y a verificar si tiene nutrientes “añadidos” que puedan ser perjudiciales para usted.
- NO use sustitutos de la sal de cloruro potásico a menos que lo apruebe su médico.
- Trate de usar hierbas y especias frescas o secas en lugar de sal para realzar el sabor de sus alimentos. Además, trate de agregar una pizca de salsa picante o un poco de jugo de limón para darle sabor.





## FÓSFORO

El fósforo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Las personas con enfermedad renal pueden tener que vigilar atentamente la cantidad de fósforo presente en la comida. A medida que la enfermedad renal empeora, los riñones no pueden eliminar el fósforo extra. Se encuentran grandes cantidades de fósforo en:

- Productos lácteos como leche, queso, yogur, helado y pudín
- Frutos secos y mantequilla de maní
- Crema de origen no lácteo
- Bebidas como el cacao, cerveza y bebidas cola oscuras
- Mezcla para panqueques
- Alimentos procesados, precocinados y de comida rápida, incluidas carnes con aditivos de fosfato para hacerlos tiernos\*

*\*Esta lista de alimentos no está completa.*

Comer alimentos ricos en fósforo puede aumentar el nivel de fósforo en la sangre. Sin embargo, el fósforo de los alimentos de origen vegetal se absorbe menos que el fósforo de los alimentos de origen animal o los aditivos de fosfato.

¿Qué sucede cuando se acumula fósforo en la sangre? Sus niveles de calcio en sangre disminuyen y el calcio es extraído de los huesos. Con el tiempo, los huesos se debilitarán y se romperán con facilidad. Una concentración elevada de fósforo en la sangre

también puede hacer que se acumule calcio en los vasos sanguíneos, el corazón, las articulaciones, los músculos y la piel, donde no debería estar. Esto puede causar problemas graves como:

- Lesión del corazón y otros órganos
- Mala circulación sanguínea
- Dolor óseo
- Úlceras cutáneas

Para mantener el fósforo en niveles seguros en la sangre, es posible que deba limitar los alimentos ricos en fósforo. Es posible que también tenga que tomar un tipo de medicamento llamado *quelante de fosfato*. Estos quelantes se toman junto con las comidas y refrigerios para impedir que parte del fósforo de los alimentos que comemos entre en el organismo. Su médico y el dietista especialista en riñón le dirán si debe limitar los alimentos con alto contenido de fósforo o tomar quelantes de fosfato.



### Consejo

El uso de sustitutos de la leche recomendados sin fósforo añadido es una forma de reducir la cantidad de fósforo en su dieta.

## CALCIO

El calcio es un mineral importante para formar huesos fuertes. Sin embargo, los alimentos que son buenas fuentes de calcio suelen tener un alto contenido de fósforo. La mejor manera de prevenir la pérdida de calcio de los huesos es limitar los alimentos con alto contenido de fósforo.

También es posible que deba tomar quelantes del fosfato y evitar comer alimentos enriquecidos con calcio. Su médico también puede recomendarle que tome una forma especial de vitamina D para ayudar a mantener los niveles de calcio y fósforo equilibrados y para prevenir enfermedades óseas.

**No tome suplementos de vitamina D o calcio de venta sin receta a menos que se lo recomiende su nefrólogo.**



## POTASIO

El potasio es otro mineral importante que se encuentra en la mayoría de los alimentos. El potasio ayuda a que los músculos y el corazón funcionen correctamente. Se encuentran grandes cantidades de potasio en:

- Ciertas frutas y verduras (como bananas, melones, naranjas, papas, tomates, frutas secas, frutos secos, aguacates, verduras de color oscuro y de hoja verde y algunos jugos)
- Leche y yogur
- Frijoles y arvejas secas
- Sustitutos de la sal cloruro potásico
- Alimentos ricos en proteínas, como carne, aves, cerdo y pescado\*

*\*Esta lista de alimentos no está completa.*

Un simple análisis de sangre puede controlar el nivel de potasio. Muy poco o demasiado potasio en la sangre puede ser peligroso. Algunas personas con enfermedad renal necesitan más potasio; otras necesitan menos. Lo que necesite dependerá del funcionamiento de sus riñones. También depende de si está tomando algún medicamento que modifique la concentración de potasio en la sangre.



### Consejo

Elija frutas y verduras con bajo contenido de potasio, como mandarinas, uvas, cerezas, bayas, manzanas, frutas enlatadas, lechuga, pepino, judías verdes, repollo, apio, maíz, arvejas y coliflor.

Utilice métodos de cocción húmedos y largos que reduzcan la cantidad de potasio en los alimentos. Ejemplo: pele, corte y hierva dos veces las papas para reducir el potasio a la mitad.



## LÍQUIDOS

La mayoría de las personas que se encuentran en las primeras etapas de la enfermedad renal no tienen que limitar la cantidad de líquidos que beben. Si no conoce la etapa de su enfermedad renal, pregúntele a su médico.

Si su enfermedad renal empeora, su médico le indicará si necesita limitar los líquidos y cuál es la cantidad adecuada de líquidos para usted cada día. Para evitar la deshidratación, permita que su médico y el dietista especializado en riñón le ayuden a planificar la ingesta de líquidos.

Para obtener más información sobre la ERC, comuníquese con la National Kidney Foundation **855.NKF.CARES** (855.653.2273).

## ¿Qué sucede si tengo diabetes?

Es posible que tenga que hacer algunos cambios en su dieta si tiene diabetes y enfermedad renal. Si su médico le dice que debe consumir menos proteínas, es posible que su dieta deba incluir más carbohidratos o grasas de alta calidad para darle suficientes calorías. Colabore con su dietista especializado en riñón para elaborar un plan de comidas adecuado para usted.

Pregunte a su médico con qué frecuencia debe medirse los niveles de azúcar en sangre. Trate de mantener sus niveles bajo control. Es posible que deba cambiar la dosis de insulina u otros medicamentos si su enfermedad renal empeora. Póngase en contacto con su médico si sus niveles de azúcar en sangre son demasiado altos o demasiado bajos.

## ¿Qué sucede con las dietas de origen vegetal o sin carne?

Las dietas de origen vegetal o sin carne pueden tener un efecto positivo en la salud. Es importante comer una variedad de alimentos de origen vegetal y consumir suficientes calorías. Sin suficientes calorías, su cuerpo descompondrá las proteínas que consume para crear energía. Si se descompone la proteína, los riñones tienen que eliminar más productos de desecho.

Pregunte cómo puede comprobar si la cantidad de proteínas que está comiendo es adecuada para usted. Hable con su dietista especializado en riñón sobre las mejores fuentes de proteínas de origen vegetal que tienen las cantidades adecuadas de potasio y fósforo para satisfacer sus necesidades nutricionales. Su médico o dietista especializado en riñón pueden controlar su sangre para asegurarse de que recibe la cantidad correcta de proteínas y calorías.

## ¿Cómo se controla la salud nutricional?

El médico y el dietista le vigilarán periódicamente para asegurarse de que recibe los nutrientes adecuados que necesita. Algunas pruebas son:

### EXAMEN DE NUTRICIÓN FÍSICA

Su dietista puede realizarle un examen para detectar signos de problemas nutricionales en su cuerpo. Este examen se denomina *Evaluación global subjetiva* (SGA). Su dietista le pregunta por los alimentos que come y analiza los niveles de grasa y músculo en su cuerpo.

El dietista considerará:

- Cambios en su peso
- Cambios en los tejidos que rodean la cara, los brazos, las manos, los hombros y las piernas
- Su ingesta de alimentos
- Sus niveles de actividad y energía
- Problemas que podrían interferir con la alimentación.

### ENTREVISTAS DIETÉTICAS Y DIARIOS DE ALIMENTOS

Su dietista le preguntará por lo que come. También se le pedirá que lleve un diario de comidas con todo lo que coma y beba cada día. Su dietista quiere saber si está recibiendo la cantidad correcta de proteínas, calorías, vitaminas y minerales.



## Preguntas para su médico

Si tiene preguntas o no está seguro de algo, anote sus preguntas antes de ir al médico o dietista especializado en riñón porque es fácil olvidar de qué quiere hablar.

Asegúrese de preguntar qué significa el resultado de cada prueba y cuáles son sus opciones. Debe entender el plan de tratamiento que su médico o dietista consideran bueno para usted. Se trata de su salud, así que no se sienta incómodo por preguntar.





### EJEMPLOS DE PREGUNTAS:

- ¿Cuántos gramos de proteínas debo comer cada día?

---

- ¿Significa eso que necesito aumentar o reducir la cantidad de proteínas que consumo actualmente?

Sí  No

Si lo hago, ¿qué debo hacer?

---

- ¿Cuántas calorías debo consumir al día?

---

- ¿Cuántas onzas de líquido debo beber por día?

---

- ¿Mi nivel de potasio es demasiado alto o demasiado bajo?

Alto  Bajo



- ¿Qué debo hacer para corregir mis niveles de potasio?

---

- ¿Necesito un suplemento nutricional?

Sí  No

Si lo tomo, ¿cuál sería el mejor para mí?

---

- ¿Debo tomar vitaminas?

Sí  No

Si debo, ¿cuáles debo tomar?

---

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Si tiene preguntas, hable con su equipo de atención médica. Ellos lo conocen y pueden responder preguntas sobre usted.

Si desea leer más sobre la enfermedad renal, la National Kidney Foundation tiene más de 50 publicaciones que cubren numerosos temas, como:

- *Factores de riesgo de enfermedad renal crónica, como hipertensión y diabetes*
- *Complicaciones de la enfermedad renal crónica, como enfermedad cardiovascular, anemia o problemas óseos*
- *Nutrición para pacientes con enfermedad renal crónica, con información sobre los carbohidratos, las proteínas, el sodio, el fósforo y el potasio*
- *Tratamiento temprano de la enfermedad renal*
- *Tratamiento del fallo renal con trasplante o diálisis*

Hay dos maneras de obtener información sobre los muchos recursos gratuitos disponibles:

- Llame a la línea de ayuda para pacientes NKF Cares sin cargo al **855.NKF.Cares** (855.653.2273)
- Visite el sitio web de la National Kidney Foundation en **kidney.org/store**.

¡Ser un paciente informado es muy importante para estar saludable!





## Establecer un tratamiento de referencia

La National Kidney Foundation, a través de su *Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (KDOQI®)*, define las etapas de la enfermedad renal y ofrece pautas que ayudan al médico y a su equipo de atención médica a tomar decisiones importantes sobre su tratamiento médico.

La información de este folleto se basa en esas pautas recomendadas.



*La información contenida en esta publicación se basa en los datos actuales y en las recomendaciones de expertos disponibles en el momento de su publicación. La información tiene por objeto ayudar a los pacientes a conocer su enfermedad y su tratamiento. Esta publicación no pretende establecer un tratamiento de referencia preferido y no debe interpretarse como tal. Tampoco debe interpretarse que la información prescribe un tratamiento exclusivo. Los pacientes siempre deben consultar a sus médicos con respecto a las decisiones sobre su plan de atención individual.*



# NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

Impulsados por la pasión y la urgencia, la National Kidney Foundation (NKF) es una cuerda salvavidas para todas las personas afectadas por la enfermedad renal. Como pioneros de la investigación científica y la innovación, nos enfocamos de forma integral en el paciente a través de la lente de la salud renal. Trabajamos sin descanso para mejorar vidas mediante la acción, la educación y la aceleración del cambio.

30 E. 33RD ST. | NUEVA YORK, NY 10016 | 800.622.9010 | [KIDNEY.ORG](https://www.kidney.org)

**KIDNEY.ORG**

