



Muchas personas creen que tener insuficiencia renal crónica (IRC) significa que no pueden ser vegetarianos, veganos ni seguir una dieta principalmente vegetal. Sin embargo, los estudios de investigación han demostrado que las personas con IRC realmente pueden beneficiarse de una dieta bien equilibrada constituida principalmente por alimentos de origen vegetal. Las dietas vegetales pueden ayudar a:



Reducir el colesterol en sangre



Alcanzar y mantener un peso saludable



Aumentar la ingesta de fibra para ayudar a controlar la glucemia en personas con diabetes



Disminuir la concentración de ácido úrico y prevenir los síntomas de gota

Acerca de las dietas vegetales

Las dietas vegetales se han popularizado en los últimos años. Los alimentos de origen vegetal son ricos en fibra, vitaminas y minerales que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Puede optar por consumir una dieta vegetal por motivos de salud, religiosos, culturales o éticos.

Coma más de lo siguiente:

- cereales integrales
- frutas
- verduras
- legumbres (frijoles, guisantes, lentejas)
- frutos secos sin sal
- aceites sanos (canola, oliva)

Coma menos proteínas animales:

- lácteos
- huevos
- pescado
- carne
- aves de corral

Para que las dietas vegetales sean lo más saludables posible, debe evitar alimentos procesados como:

- muchos tipos de alimentos y sopas enlatados
- cereales refinados (panes y pastas blancos, cereales muy procesados o ricos en azúcar, arroz blanco)
- refrigerios (papas fritas, galletas)
- bebidas azucaradas
- alimentos con jarabe de maíz rico en fructosa

También se deben reducir los alimentos que tienen productos animales como pizza, sopas a base de carne o queso y mayonesa. Puede comer fruta enlatada o congelada porque no contiene sal (sodio).

Dietas vegetales populares

DASH (Enfoques alimenticios para detener la hipertensión)

Esta dieta suele recomendarse a las personas con presión arterial alta. Consiste en comer frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa, cereales integrales, pescado, aves y frutos secos. También limita el sodio (sal), los dulces, las bebidas azucaradas, las carnes rojas y los alimentos ricos en grasas saturadas, colesterol y grasas trans. Recomienda 4 o 5 raciones de fruta por día, 4 o 5 raciones de verdura por día y cantidades moderadas de proteínas magras.

Mediterránea

Dieta saludable originaria de países mediterráneos, como Italia y España, compuesta principalmente por cereales, granos, verduras, frijoles, frutas y frutos secos, junto con cantidades moderadas de pescado, queso, aceite de oliva, yogur y poca carne roja. Esta dieta recomienda 2 o 3 raciones de fruta por día y 4 o 5 raciones de verduras por día. Se diferencia de la dieta DASH porque permite consumir más grasas saludables como el aceite de oliva y ciertos tipos de frutos secos.

MIND

Un híbrido que combina aspectos de las dietas mediterránea y DASH para crear una dieta centrada en la salud del cerebro. Las verduras de hoja verde, las bayas, los frutos secos, el aceite de oliva, los cereales integrales, el pescado, los frijoles y las aves son los principales nutrientes.

Dietas de origen vegetal e insuficiencia renal crónica

Si tiene IRC temprana, podría beneficiarse de una dieta vegetal. Los estudios han demostrado que las dietas de origen vegetal pueden:

AYUDARLE A MANTENER UN PESO SALUDABLE

Los alimentos de origen vegetal suelen tener menos calorías que los alimentos de origen animal. También permiten ingerir más cantidad y requieren tiempo para masticar y permitirle al cerebro registrar que se siente lleno. La mitad del plato deben ser frutas y verduras.

REDUCIR LA PRESIÓN Y EL COLESTEROL

Más del 50 % de las personas con insuficiencia renal desarrollan enfermedades del corazón debido a la presión arterial alta. Con el tiempo, la presión arterial alta puede causar enfermedades del corazón y más daño a los riñones. Las dietas a base de vegetales también ayudan al corazón de otras maneras, como reduciendo el colesterol malo y ayudando a controlar el peso.

REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES

Los alimentos saludables de origen vegetal pueden ayudar al organismo a utilizar mejor la insulina. La insulina es una hormona que controla la cantidad de azúcar que hay en la sangre.

Tener demasiada azúcar en sangre puede causar diabetes, lo que puede empeorar la insuficiencia renal. En las personas con diabetes, las dietas vegetales pueden ayudar a mantener controlado el azúcar en sangre.

MEJORAR LOS NIVELES DE ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes son compuestos presentes en los alimentos que ayudan a proteger las células del daño y son abundantes en los alimentos de origen vegetal, como las frutas y las verduras. Las vitaminas C y E son ejemplos de antioxidantes.

EVITAR QUE LA IRC EMPEORE

Una mayor cantidad de ácido en la sangre empeora la insuficiencia renal. Una dieta con más frutas y verduras y menos o ninguna proteína animal puede reducir el ácido en el organismo para ayudar a promover la salud renal. Esto se debe a que las frutas y verduras producen álcali, mientras que los alimentos como carnes, huevos, queso y cereales hacen que el cuerpo produzca ácido.

La National Kidney Foundation desea agradecer a su Consejo de Nutrición Renal (Council on Renal Nutrition, CRN) el desarrollo de esta hoja informativa.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**; o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**



Tenga en cuenta

No existe una dieta adecuada para todas las personas con insuficiencia renal. Lo que pueda y no pueda comer seguirá cambiando con el tiempo, dependiendo de si tiene otros problemas de salud como diabetes o una enfermedad del corazón. Por eso es tan importante hablar con su equipo de atención médica y con un nutricionista renal.

Póngase en contacto con un nutricionista renal

Si le interesa probar una dieta vegetal, hable con un nutricionista renal. Para encontrar un nutricionista renal en su zona, visite bit.ly/nkfckdrd.

¿Quiere una forma fácil de empezar a comer menos carne? Vaya a **Meatless Monday** todas las semanas y obtenga consejos y recetas periódicas siguiendo **#MeatlessMonday** y obteniendo más información en **MeatlessMonday.com**.