

Nutrición y enfermedad renal: Lo básico

Cuando tiene enfermedad renal crónica (ERC), es importante comprender qué comer para que pueda sentirse lo mejor posible. Aprender a tomar el control de su dieta también puede ayudar a prevenir problemas de salud graves y controlar afecciones como presión arterial alta y diabetes.

Comprender una dieta apta para pacientes con problemas renales

Su equipo de cuidado lo ayudará a crear un plan de nutrición basado en su estilo de vida y etapa de la ERC. Le ayudarán a comprender cómo leer las etiquetas nutricionales y harán sugerencias de alimentos frescos sin procesar para agregar a su dieta para mantenerse saludable, incluidos los siguientes:

- ✓ Frutas y verduras frescas
- ✓ Proteínas animales magras y proteínas vegetales (p. ej., aves de corral, pescado, huevos, frijoles, tofu, etc.)
- ✓ Almidones y granos integrales (p. ej., arroz integral, pasta, pan, avena, etc.)

Saber qué limitar

Su equipo de cuidado también le ayudará a comprender qué necesitará limitar en su dieta para sentirse lo mejor posible.

Sodio

Demasiado sodio puede provocarle sed y hacer que su cuerpo se aferre al agua, lo que provoca hinchazón, presión arterial alta y daño renal.

Fósforo

Cuando los riñones no funcionan bien, el fósforo puede acumularse en la sangre. Esto puede debilitar los huesos y endurecer los vasos sanguíneos.

Proteína

Comer la cantidad correcta de proteínas ayuda a mantenerlo saludable. Si come demasiada proteína, puede dañar los riñones. Si no consume suficiente proteína, podría sentirse débil. Su equipo de cuidado lo ayudará a determinar la cantidad correcta de proteína para usted.

Potasio

Demasiado o muy poco potasio puede causar calambres musculares, debilidad y problemas cardíacos. La cantidad de potasio que necesita depende de qué medicamentos tome y qué tan bien estén funcionando sus riñones.



Estamos aquí para ayudarle

Su equipo de cuidado puede ayudar a responder sus preguntas sobre nutrición y crear el mejor plan para usted. Solicite el apoyo que necesita.