

Dietoterapia y alimentación

Líquidos, comida y diálisis, ¿cómo lo hago?

Una de las mayores preocupaciones de los pacientes con enfermedad renal cuando comienzan con un tratamiento dialítico, es qué pueden o no pueden comer y cómo implementar en sus rutinas todas las recomendaciones dadas por los profesionales de la salud.

Para hacerlo más fácil y llevadero, haremos un resumen de algunos cambios importantes que se han de tener en cuenta al comenzar con el tratamiento dialítico, haciendo algunas diferencias según si el paciente se va a someter a una hemodiálisis, o a una diálisis peritoneal:

- Consumo de alimentos ricos en proteínas:** el tratamiento dialítico suele conllevar una gran pérdida de aminoácidos (moléculas que forman las proteínas), por lo que las necesidades proteicas de estos pacientes son mayores. Las recomendaciones para pacientes sometidos a hemodiálisis rondan los 1,0-1,2 g/kg/día, y en el caso de diálisis peritoneal los 1,2-1,5 g/kg/día.

Pero, ¿cómo se traducen estas recomendaciones a los alimentos que he de consumir? Lo primero que debemos hacer, es multiplicar nuestro peso por 1,2-1,5, y así obtendremos cuánta proteína debemos consumir al día. Después, siguiendo esta tabla de contenido de proteína por cada alimento, repartimos las raciones y los alimentos que podremos consumir a lo largo del día:

Alimento	Ración	g Proteína
Filete pollo	1 filete (180 g)	36
Filete ternera	1 filete (180 g)	40
Lomo cerdo	1 filete (180 g)	43
Filete pescado azul	1 filete (150 g)	30
Filete pescado blanco	1 filete (150 g)	25
Huevo tamaño M	2 unidades	16
Soja cocida	160 g	26
Garbanzos cocidos	200 g (1 bote pequeño)	18
Lentejas cocidas	200 g (1 bote pequeño)	17
Alubias cocidas	200 g (1 bote pequeño)	16
Soja texturizada	30 g	15
Tofu	120 g	14
Seitán	100 g	21
Yogur natural vaca	1 unidad	12
Leche de vaca	1 vaso	8
Queso fresco	50 g	10
Bebida de soja	1 vaso	7,5
Yogur de soja	1 unidad	5,7
Frutos secos	1 puñado (20 g)	3,5
Cacahuete	1 puñado (20 g)	4,7

Cabañas L. Aleris, S.L. 2021. Adaptación de Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).⁵

Dietoterapia y alimentación

- 2 Restricción en el consumo de líquidos:** sobre todo en hemodiálisis, es importante controlar el consumo de líquidos, con el objetivo de tener un correcto dializado y para el control de la presión arterial. La recomendación para estos pacientes es de tomar 500 ml + el volumen en orina de 24 h, teniendo en cuenta no solamente el agua que se bebe, sino también otros líquidos consumidos, como por ejemplo lácteos o bebidas vegetales, infusiones, té/café, zumos de frutas, caldos, gazpacho, etc.

• • • •
- 3 Control del consumo de alimentos ricos en sodio, fósforo y potasio:** teniendo en cuenta que la diálisis no es un método eficiente para eliminar la carga ingerida de estos minerales, es recomendable reducir el consumo de alimentos ricos en estos y de productos con sus aditivos inorgánicos, así como realizar técnicas que nos ayudan a su eliminación: congelado, remojo, cocción, etc.

• • • •
- 4 Control del consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono simple:** principalmente en el caso de pacientes que realicen la diálisis peritoneal, debido a la absorción constante de glucosa del líquido de diálisis, deben controlar y reducir el consumo de azúcares simples, harinas refinadas y productos procesados.

• • • •

Bibliografía

1. Riera MC, Martins C. Nutrición y Riñón. 2ª Edición. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana. 2015.
2. Barril Cuadrado G. Manual Práctico de Nutrición en Enfermedad Renal Crónica. 1ª Edición, Madrid, Ed. Abbott Laboratories, S.A. 2019.
3. Levin A, Stevens PE, Bilous RW, et al. Kidney disease: Improving global outcomes (KDIGO) CKD work group. KDIGO 2012 clinical practice guideline for the evaluation and management of chronic kidney disease. Kidney International Supplements. 2013; 3:1.
4. Ebrahimi H, Sadeghi M, Amanpour F, et al. Influence of nutritional education on hemodialysis patients' knowledge and quality of life. Saudi J Kidney Dis Transpl. 2016 Mar;27(2):250-5.
5. Cabañas L. Aleris, S.L. 2021. Tabla adaptada de base de datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). <https://www.bedca.net/>. último acceso: 23 de diciembre de 2021.