



Guía de cuidados para el enfermo renal



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SALA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD

GUIA DE CUIDADOS PARA EL ENFERMO RENAL

AUTORES

FLORENTINA MAYOR ALVAREZ

INMACULADA DE LA FUENTE IBAÑEZ

M^a AUXILIADORA SANTANA DIEZ

M^a BEGOÑA CANO VALDEZATE

M^a JESUS ANDOLLO GURIDI

M^a JUANA ESPARZA PUJANA

M^a MILAGROS GONZALEZ GRAJAL

M^a ROSARIO AGUIRREMOTA CORBERA

M^a ROSARIO SOLAEGUI ABANADES

M^a YOLANDA VIGUERA SAEZ

MARTA GONZALEZ VELEZ

MERCEDES MERINO VILLALVILLA

PILAR LODEIRO HERRAIZ

VERONICA RODRIGUEZ GARCIA

DUES DEL SERVICIO DE NEFROLOGIA CRONICOS DEL HOSPITAL DE CRUCES

¿QUÉ SON LOS RIÑONES?

Son dos órganos en forma de haba, cada uno del tamaño de un puño, situados a ambos lados de la columna vertebral.

Funciones de los riñones

- 1-Regular el ph sanguíneo.
- 2-Eliminar el agua sobrante.
- 3-Eliminar los productos de desecho.
- 4-Equilibrar adecuadamente ciertas sustancias importantes (sodio, fósforo, potasio, calcio y bicarbonato).
- 5-Liberar 3 hormonas claves: EPO, renina y provitamina D.

¿Qué ocurre cuando fallan los riñones?

Se produce la Insuficiencia Renal Crónica (IRC).



¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA?

La IRC es el deterioro progresivo y permanente de la función renal y como consecuencia la pérdida de sus funciones.

Síntomas más frecuentes de la IRC.

- Pérdida de peso
- Náuseas y vómitos
- Malestar general
- Alteraciones del sueño
- Edemas
- Fatiga
- Dolor de cabeza persistente
- Picazón generalizada
- Hipertensión arterial (HTA)

La elección del tratamiento dependerá de diferentes factores:

- 1.- Médicos.
- 2.- Personales.
- 3.- Familiares.
- 3.- Socio-laborales.

TRATAMIENTO SUSTITUTIVO DE LA I.R.C.

Cuando sus riñones dejan de funcionar usted deberá realizar un tratamiento que puede ser:

- DIALISIS:
- Diálisis peritoneal
 - Hemodiálisis
- TRASPLANTE RENAL (Tx):
- Tx de vivo
 - Tx de cadáver

TRASPLANTE RENAL

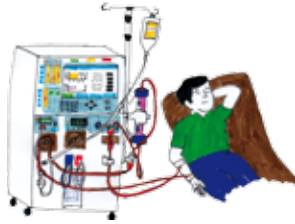
Colocación de un riñón sano procedente de un donante

DIÁLISIS PERITONEAL

Esta forma de diálisis utiliza la membrana peritoneal como filtro, previa colocación de un catéter en el abdomen, mediante cirugía.

La diálisis se realiza en casa y puede ser manual o a través de una máquina (automática).

HEMODIÁLISIS



Para poder iniciar el tratamiento de hemodiálisis necesitamos un acceso vascular, a través del cual llevaremos su sangre a la máquina de diálisis, donde se limpiará de las sustancias que el riñón no puede eliminar.

Este acceso vascular puede ser:

Externo:

Temporal: Catéter en una vena central yugular, subclavia o femoral.

Permanente: Catéter tipo Hickman.

Interno: Fístula arteriovenosa interna (FAVI).

Cuidados del catéter

- El catéter será sólo utilizado para la sesión de hemodiálisis y no debe dejar que se manipule para ninguna otra técnica.
- Notificar al personal la aparición de dolor, calor en la zona de inserción o fiebre.
- En caso de rotura o salida del catéter, presionar la zona de inserción del mismo y acudir a urgencias del hospital.

Recomendaciones:

- 1- Higiene personal diaria manteniendo la zona de implantación protegida con un apósito impermeable.
- 2- Debe de traer para la sesión de hemodiálisis ropa cómoda (camisa, camiseta con botones, nunca ropa con cuellos cerrados).

FAVI (Fístula Arteria Venosa Interna)

Es la unión de una arteria y una vena, se realiza a través de una intervención quirúrgica con anestesia local, que permite desarrollar las venas para conseguir un buen flujo para la hemodiálisis.

Es el acceso vascular de elección, tarda más tiempo en estar preparado para poder usarse, (madurar), pero es más duradero y con menos complicaciones.

Precauciones para el mantenimiento de la fístula.

- No utilizar: pulseras, relojes ni prendas que puedan comprimir el brazo de la fístula.
- Evitar dormir sobre el brazo.
- Evitar el rascado de la zona de la fístula.

- No debe realizar grandes esfuerzos ni coger pesos con el brazo de la fístula.
- No deben tomarle la tensión arterial, sacarle sangre, ni administrarle medicamentos en el brazo de la fístula.
- Evitar cambios bruscos de temperatura en el brazo de la fístula.

Cuidados:

- Higiene diaria (ducha o baño)
- Antes de entrar en la sala de hemodiálisis debe lavarse el brazo y se le aplicará un antiséptico.
- Vigilar la aparición de calor, enrojecimiento o hinchazón del brazo.
- Avisar de cualquier otra complicación.
- Si deja de notar su fístula o percibe alguna alteración en ella debe acudir a su hospital de referencia.
- Ante una bajada de tensión brusca controle el buen funcionamiento de la fístula.

Injerto

Es otro tipo de acceso vascular artificial o prótesis. Utilizado en el caso de que los vasos sanguíneos no sean adecuados para realizar una fístula. Requiere los mismos cuidados que la FAVI.

TRATAMIENTO DE LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

El tratamiento de la Insuficiencia Renal Crónica se basa en tres pilares fundamentales: **la diálisis, el tratamiento farmacológico y la dieta.**

Necesitamos alimentarnos para vivir. La dieta ha de ser equilibrada y variada, pero siempre adecuada a las necesidades de cada uno. Seguir unas normas de alimentación básicas no significa comer menos, sino comer mejor.

¿Por qué es tan importante una dieta adecuada?

- 1º- Mejorará su calidad de vida.
- 2º- Permitirá que los resultados de la diálisis sean mejores.
- 3º- Le ayudará a llegar en mejores condiciones a un posible trasplante.

Con esta guía queremos ofrecerle la información necesaria para que Ud. pueda **impli- carse en la evolución de su salud.**

Líquidos



A partir de ahora Ud. nos oirá hablar de **peso ideal**, es aquel peso en el que intentamos dejarle después de cada diálisis y con el que Ud. se sienta bien.

Es decir, que no tenga edemas, ni sensación de ahogo, ni mareo y su tensión arterial esté bien regulada.

A lo largo del tiempo es posible que coma más o menos cantidad, es importante que lo comunique al personal sanitario para que el médico valore si es necesario modificar su peso ideal.

Uno de los problemas principales con los que el paciente afronta la diálisis es el control de líquidos que debe ingerir.

La cantidad total de líquido que puede tomar al día es **lo que orine + 500 ml**.

No hay que olvidar que el líquido no sólo se refiere a las bebidas (agua, café, leche) sino también a alimentos (sopas, yogures, verduras, ensaladas).

En situaciones especiales con diarrea, vómitos, fiebre o sudoración excesiva, aumente la ingesta de líquidos.

TABLA

Contenido de agua en % de los principales alimentos:

Fruta 90%	Pescado 70%
Verdura 90%	Carne 60%
Leche 87%	Queso 60%
Patatas 75%	Legumbres 12%
Huevos 74%	Almendras 5%

Fuente: 500 cuestiones que plantea el cuidado del enfermo renal (Ed. Masson) 1997 Pág. 241-242.

Es muy importante que entre una sesión y la siguiente no tenga una ganancia de peso superior a 1,5 o 2 Kg.

Consejos para controlar la ingesta de líquidos.



- Mida lo que orine al día añada 500 ml y sabrá lo que puede beber.
- Llene una botella con la cantidad que vaya a tomar al día y sírvase solo de esa botella.
- Beba en un vaso pequeño.
- Mantenga la boca humedecida con chicles sin azúcar o rodaja de limón (no más de dos rodajas al día).

Proteínas



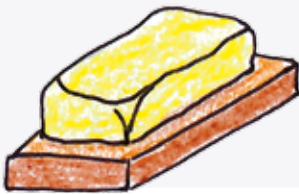
Las proteínas le ayudan a mantener los músculos, a curar las heridas y a una mayor resistencia contra las infecciones.

Antes de comenzar la diálisis le dirían que disminuyera las proteínas de la dieta, pero recuerde que ahora en la diálisis tiene que aumentar ésta ingesta.

No todas las proteínas son iguales, las hay de mayor calidad, que son de **origen animal** (carne, pescado, huevos, leche y aves de corral). Estas son las más recomendables, porque generan menos productos de desecho (urea).

Otras son de menor calidad, que son las de **origen vegetal**, contenidas en legumbres, arroz, pastas, cereales y verduras.

GRASAS



Las grasas son la principal reserva energética de nuestro cuerpo y nos aportan parte de las vitaminas que necesitamos.

Existen 2 tipos de grasas:

Saturadas: se encuentran generalmente en alimentos de origen animal (excepto pescado), aceite de palma y coco, embutidos, huevos, mantequilla y lácteos.

Su consumo esta relacionado con enfermedades cardiovasculares por su alto contenido en colesterol malo.

Insaturadas: se encuentran en pescados y alimentos de origen vegetal y nos **protegen** de las enfermedades cardiovasculares. El más representativo es el aceite de oliva.

Se recomiendan carnes blancas (pollo, pavo), pescados y leche semidesnatada.

HIDRATOS DE CARBONO



Son la principal fuente de energía.

No están restringidos en la diálisis salvo que Ud. sea diabético.

Los dividimos en dos grupos:

1º- Simples o de absorción rápida: azúcar, mermeladas, miel, bollería, caramelos...

2º- Complejos o de absorción lenta, que permiten un mejor aprovechamiento de la energía: arroz, pasta, patatas, pan blanco, frutas y legumbres.

Son más recomendados la ingesta de los complejos porque los simples provocan subida de colesterol, triglicéridos, obesidad....

Minerales

Sodio



El sodio es el principal componente de la sal que utilizamos para cocinar. Está presente en casi todos los alimentos.

Un exceso de sodio en nuestro organismo produce sed, un aumento de la tensión arterial y retención de líquidos (edemas).

Los alimentos desaconsejados en una dieta con restricción de sodio son: sal de cocina o de mesa, incluida la marina y la yodada, carnes saladas y ahumadas, pescados ahumados, crustáceos, moluscos, caviar, charcutería, quesos en general, pan y biscotes con sal, aceitunas, sopas de sobre, cubitos, patatas chips, zumos de hortalizas envasados, frutos oleaginosos salados, pastelería industrial, mantequilla salada, margarina con sal, agua con gas, bebidas gaseosas en general, mostaza y conservas en general.

El sodio es hidrosoluble, así que los alimentos que ponemos a remojo para que pierdan el potasio también pierden sodio.

- Para darle más sabor a los alimentos se puede sustituir la sal por algunas especies como: orégano, albahaca, laurel, vinagre, ajo...
- No usar sales de régimen porque son ricas en potasio.



Trucos

Potasio



Como pasa con el sodio, el potasio en el paciente renal se acumula en el organismo y su exceso es peligroso para la vida ya que puede producir debilidad muscular, cansancio, hormigueo, pesadez de miembros y alteración del ritmo del corazón que podría llegar a paro cardíaco y muerte.

El potasio se encuentra en la mayoría de los alimentos pero tiene que saber que algunos lo contienen en gran cantidad.

Los alimentos más ricos en potasio son:

Frutas (no tomar: plátano, uva, uvas pasas, kiwi, albaricoque)

Verduras

Legumbres

Frutos secos

Cacao y chocolate

Productos integrales



Trucos

- No tomar el líquido de los alimentos en conserva ni el almíbar de las frutas.
- El 75% del potasio de verduras, hortalizas y legumbres se elimina en contacto con el agua. Deben cortarse en trozos pequeños dejándolos en remojo 8 horas como mínimo cambiando el agua al menos dos veces.
- Si cocemos las verduras u hortalizas, utilizaremos la técnica de la doble cocción. Dicha técnica consiste en hervir el alimento dos veces cambiando el agua de cocción. La verdura congelada pierde potasio al descongelarla a temperatura ambiente.
- No utilizar levaduras para repostería, ni rebozados.
- Aconsejamos consumir la carne en estofados o en salsa, ya que cocida pierde la mitad del potasio si desechamos el agua con la que se ha cocido.
- La salsa de tomate es mejor hacerla con tomates naturales escaldados o tomates envasados enteros eliminando la piel y el jugo.
- Hay que tener en cuenta que los alimentos cocinados, al horno, al vapor o en microondas no pierden potasio.

Calcio y fósforo



En condiciones normales ambos minerales se mantienen en equilibrio pero en la enfermedad renal crónica, el fósforo aumenta porque su eliminación está disminuida.

El fósforo alto en sangre tiene como consecuencia un “raptó” del calcio de los huesos y su depósito en otros sitios inadecuados como articulaciones o vasos sanguíneos. Esto produce dolor en dichas articulaciones, picores o calcificaciones en las arterias y elevación de la PTH.

Los alimentos ricos en calcio y fósforo son:

- Leche y derivados
- Pescados, especialmente pescados azules, atún en lata, bacalao seco y marisco
- Yema de huevo
- Frutos secos
- Vísceras
- Chocolate
- Comidas precocinadas o semicocinadas.
- Panes y cereales integrales
- Sodas (el *seven up* está permitido)
- Al estar presente en alimentos necesarios, su manejo y control resulta difícil por lo que seguramente necesitará tomar medicación que le pautará el nefrólogo.

Quitar la piel del pescado

Sustituir la leche de vaca por la de soja o almendra



Trucos

Vitaminas



Tienen una función reguladora y participan en muchas funciones del organismo siendo imprescindibles para mantener la salud.

Los pacientes en diálisis pueden desarrollar carencia de alguna vitamina al tener que evitar muchos alimentos, por su dificultad para la absorción en el intestino y la pérdida durante la diálisis.

La manera de asegurar una ingesta adecuada de vitaminas es a través de suplementos vitamínicos que el médico recomiende.

Existen dos tipos de vitaminas:

- Vitaminas hidrosolubles, son las solubles en agua y como tal se encuentran en verduras, hortalizas, legumbres y cereales. Entre ellas se encuentran las del grupo B y C.
- Vitaminas liposolubles, están presentes en la grasa de los alimentos y las contienen los lácteos, carne, pescado, huevos y grasas vegetales. Son de este tipo las vitaminas A, D, E y K.

PARTICULARIDADES EN LA DIÁLISIS PERITONEAL

- Las normas dietéticas son las mismas que en la hemodiálisis con algunas diferencias:
- Proteínas: se precisa mayor aporte porque hay más pérdida de proteínas.
- Energía: Tendrá que tener algo más de cuidado con la glucosa, el azúcar, ya que el líquido que se introduce en peritoneo es rico en ella y se absorbe en un 80%.
- Sodio: el aporte de sodio puede ser más amplio según los pacientes; por lo tanto hablaremos de moderada restricción.
- Potasio: el contenido de potasio de la dieta se determinará en función de sus cifras en sangre.
- Vitaminas y minerales: El paciente sometido a diálisis peritoneal, presenta riesgo de deficiencias en vitaminas hidrosolubles y minerales. A veces, bajo prescripción médica, es necesario un preparado multivitamínico.



RECUERDE

NO OLVIDE QUE LAS DIETAS SIEMPRE SON INDIVIDUALES Y AJUSTADAS POR SU MÉDICO EN CADA MOMENTO SEGÚN LA EVOLUCIÓN DE SU PROCESO

- Mida lo que orine al día añada 500 ml y sabrá lo que puede beber.
- Llene una botella con la cantidad que vaya a tomar al día y sírvase solo de esa botella.
- Beba en un vaso pequeño.
- Mantenga la boca humedecida con chicles sin azúcar o rodaja de limón (no más de dos al día)
- Para darle más sabor a los alimentos se puede sustituir la sal por algunas especies como: orégano, albahaca, laurel, vinagre, ajo...
- No usar sales de régimen porque son ricas en potasio.
- No tomar el líquido de los alimentos en conserva ni el almíbar de las frutas.
- El 75% del potasio de verduras, hortalizas y legumbres se elimina en contacto con el agua. Deben cortarse en trozos pequeños dejándolos en remojo 8 horas como mínimo cambiando el agua al menos dos veces.
- Si cocemos las verduras u hortalizas, utilizaremos la técnica de la doble cocción.
- La verdura congelada pierde potasio al descongelarla a temperatura ambiente.
- No utilizar levaduras para repostería, ni rebozados.
- Aconsejamos consumir la carne en estofados o en salsa ya que cocida pierde la mitad del potasio si desechamos el agua con la que se ha cocido.
- La salsa de tomate es mejor hacerla con tomates naturales escaldados o tomates envasados enteros eliminando la piel y el jugo.
- Hay que tener en cuenta que los alimentos cocinados, al horno, al vapor o en microondas no pierden potasio.
- Quitar la piel del pescado.
- Sustituir la leche de vaca por la de soja o almendra.

TABLA DE ALIMENTOS Y COMPOSICIÓN

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
LECHE Y DERIVADOS				
CUAJADA, HELADO	3,9	80	115	135
LECHE ENTERA	3,0	75	85	139
LECHE DESNATADA	3,5	53	97	150
LECHE CONDENSADA	8,1	140	206	340
LECHE EN POLVO	26,4	410	708	1330
NATA	3	38	32	139
NATILLAS, FLAN		78	44	170
QUESO DE BURGOS	12,1	1200	520	200
QUESO CAMEMBERT	18,7	1410	184	110
QUESO EMMENTAL	27,4	620	860	100
QUESO FUNDIDO 45% MG	14,4	1260	944	65
QUESO GRUYERE	33	542	710	128
QUESO DE NATA		607	189	74
QUESO PARMESANO	36	755	189	153
QUESO ROQUEFORT	21	500-1200	360	100-200
REQUESON	14	36	189	95
YOGOURTH ENTERO	2,8	62	135	190
YUGOURTH DESCREMADO	4		90	
GRASAS Y ACEITES				
ACEITE DE GIRASOL	-	-	-	-
ACEITE DE OLIVA	-	0,1	-	-
ACEITUNA	1,4	2400	17	55
MANTEQUILLA (SIN SAL)	0,6	10	16	23
MARGARINA	0,5	104	15	7
MAYONESA	1,1	702	28	53
TOCINO	9	1770	108	225
AZÚCARES Y DERIVADOS				
AZÚCAR BLANCO	0	0,3	0	0,5

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
AZUCAR MORENO	0	24	19	230
CACAO		60	709	900-3200
CHOCOLATE AMARGO CON AZUCAR	4,4	19	142	397
CHOCOLATE LACTEADO CON AZUCAR	7,7	86	251	420
MAZAPAN	8	5		209
MERMELADA	0,6	16	65	112
MIEL	0,3	7	6	51
BEBIDAS				
AGUARDIENTE	?	3	?	4
CAFÉ (SIN AZUCAR)	0,3	6	5	80
CERVEZA CLARA	0,5	5	?	38
CERVEZA NEGRA	0,2	3	?	40
CERVEZA SIN ALCOHOL	?	2,6	20	40
COCA-COLA	?	3	13	0,1
CHAMPAGNE	?	?	3	9,7
FANTA NARANJA	?	4	0,5	3,5
FANTA DE LIMÓN	?	4	?	0,2
GASEOSA	?	6	?	0,7
LIMONADAS	?	1-15	?	1
PEPSI-COLA	?	3	4	0,4
SIDRA	?	7	?	72
TAP	?	3	9	0,1
TÉ (SIN AZUCAR)	0,1	2	4	16
TONICA	?	6	?	0,1
TRINA LIMÓN	?	?	1,3	2,6
TRINA MANZANA	?	?	0,7	5,2
TRINA NARANJA	?	?	0,8	5,9
TRINA PIÑA	?	10	0,9	506
VINO (PROMEDIO)	0	4-7	10	20-120
WHISKY (ESCOCES)	?	0,3	?	1
ZUMO NATURAL NARANJA	0,6	0,5	17	100

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
ZUMO NATURAL LIMON	0,2	1	11	130
ZUMO NATURAL POMELO	0,4	2	14	150
ZUMO NATURAL ZANAHORIA	0,6	52	31	219
CARNES				
CABALLO	?	44	150	332
CARNERO CHULETA	14,9	90	138	345
CARNERO PIERNA	18	78	213	380
CERDO CHULETA	15,2	62	170	326
CERDO FILETE	18,6	74	234	348
CERDO, JAMÓN CRUDO	15,2	76	168	339
CERDO TOCINO SEMIGRASO	9,1	1770	108	225
CONEJO	20,4	40	210	385
CORDERO CARNE	14,9	90	160	250
CORDERO, COSTILLAS	14,9	75	150	246
CORDERO, PIERNA	14,9	70	213	370
GALLINA PARA HERVIR	19	?	182	?
LIEBRE	22,3	50	157	400
PATO	16	85	188	285
PAVO	20,1	66	212	315
POLLO	20,6	83	200	359
TERNERA, CHULETA	19,5	90	200	301
TERNERA, COSTILLA	?	91	271	385
TERNERA, PIERNA	19,1	90	206	330
TERNERA, FILETE	20	90	220	357
TERNERA, SOLOMILLO	21	70	222	251
VACA, BUEY, COSTILLA	17,4	65	208	355
VACA, BUEY, FILETE	17,4	51	164	340
VACA, BUEY, LOMO	?	70	154	348
VACA, BUEY, PIERNA	?	68	180	400
EMBUTIDOS				
CHORIZO	16	1300	160	300

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
JAMÓN SERRANO	?	2530	209	248
JAMÓN YORK	19,5	960	150	340
MORTADELA	12,4	668	238	207
SALCHICHAS FRANKFURT	12,5	1100	133	230
SALCHICHON	17,8	1500	240	302
VISCERAS				
CORAZON	16,9	80	132	257
HIGADO	20,6	77	316	350
LENGUA	16,8	93	186	234
MOLLEJA	18,3	64	113	253
RIÑONES	16,8	151	218	205
SESOS	10,6	153	300	312
TRIPAS	19	46	132	19
HUEVOS				
HUEVO ENTERO (PROMEDIO 48 GR.)	6,1	66	98	67
CLARA HUEVO (PROMEDIO 31 GR.)	3,3	57	5	46
YEMA HUEVO (PROMEDIO 17 GR.)	2,8	9	93	21
PESCADOS Y MARISCOS				
ABADEJO, FRESCO	13,6	67	74	236
ABADEJO, SECO-SALADO	81,5	175	253	421
ALMEJAS	10,5	121	208	235
ANCHOAS FRESCAS	21,4	250	426	302
ANCHOAS CONSERVA	18,8	3926	340	230
ARENQUE FRESCO	?	118	240	317
ATUN FRESCO	18,9	43	200	262
ATUN LATA (INCLUYENDO LIQUIDO)	23,8	36	294	343
BACALAO FRESCO	17,6	86	190	339
BESUGO	18,3	99	197	301

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
BOQUERON	21,2	186	199	273
CABALLA	19	144	239	358
CALAMARES (JIBIA)	16	236	173	321
CANGREJO FRESCO	14,2	1000	176	110
CENTOLLO	?	366	160	110
CONGRIO	15,7	74	165	260
CHICHARRO	?	64	219	240
DORADA	18,6	86	156	178
GALLO	19	147	226	315
GAMBAS FRESCAS	18,7	140	300	258
LANGOSTINO	45,7	366	300	368
LENGUADO	18	53	147	308
LUBINA	15,4	79	211	284
MEJILLON	11,7	290	255	315
MERLUZA	16,7	114	207	294
MERO	18,6	56	211	340
PESCADILLA	16,4	116	163	293
RAPE	15,8	65	173	298
RAYA	15	182	238	236
RODABALLO	18,1	84	192	288
SALMÓN FRESCO	19,9	48	266	391
SALMÓN AHUMADO	?	1880	244	420
SALMONETE	13,5	106	280	343
SARDINA FRESCA	21,8	137	475	320
SARDINA DE LATA EN ACEITE	20,6	510	434	560
SEPIA	15,3	280	173	300
TRUCHA	19,2	39	220	470
VIEIRA	14,8	175	315	286
CEREALES Y DERIVADOS				
ARROZ BLANCO COCIDO	2	2	28	38
ARROZ INTEGRAL	6	9	221	150
SALVADO DE ARROZ	15	?	1000	?

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
AVENA EN COPOS	13,8	2	407	340
CEBADA BLANCA PERLADA	9	3	189	160
CORN FLAKES	7,9	660	45	160
HARINA DE ARROZ	?	6,2	117	112
HARINA DE MAIZ (MAICENA)	0,3	0,7	190	300
HARINA DE SOJA	?	4	558	1870
HARINA DE TRIGO	10,5	2	87	95
HARINA DE TRIGO INTEGRAL	12,1	2	372	290
MAIZ EN GRANO	?	1	280	340
MAIZ (PALOMITAS)	12,7	3	281	240
SEMOLA	8,8	1	73	80
TAPIOCA	0,6	4	12	20
PASTAS Y PANES				
BISCOTES	?	460	100	164
BISCOTES SIN SAL	?	32	92	186
BIZCOCHO	9,9	263	120	160
GALLETAS	14,7	387	40	139
PAN BLANCO CON SAL	8,2	385	89	132
PAN BLANCO SIN SAL	8,2	15	90	150
PAN INTEGRAL	9	250	200	224
PAN DE CENTENO	8	220	134	100
PAN DE SALVADO	10	800		
PANECILLOS (SIN LECHE)	6,8	486	109	115
PASTA SIN HUEVO	12,5	5	165	67
PASTA CON HUEVO	13	7	196	157
LEGUMBRES				
ALUBIA	21,3	2	429	1310
GARBANZOS	24	72,5	301	937
GUISANTES	6,3	2	116	370
HABAS SECAS	24	1	437	1213
LENTEJAS	24,7	36	377	810

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
SOJA		4	554	1900
VERDURAS Y HORTALIZAS				
ACELGA	1,6	147	29	550
AJO, CABEZA	5,3	32	134	515
ALCACHOFA	2,7	43	94	430
APIO, BULBO	1,8	100	60	330
BERENJENA	1,2	0,9	26	190
BERROS	?	60	76	314
BERZA, REPOLLO	?	13	28	227
CALABACIN	1,2	1	29	202
CALABAZA	0,8	1	44	457
CARDO	?	81	75	549
CEBOLLA	1,5	10	36	130
CEBOLLETA	1,8	3	26	250
COL BLANCA, REPOLLO	1,4	13	28	227
COL DE BRUSELAS	4,7	12	80	450
COLIFLOR	2,7	16	56	400
ENDIBIA	1,8	10	21	182
ESCAROLA	1,7	18	38	400
ESPARRAGO FRESCO	2,1	2	62	240
ESPARRAGO DE LATA, SIN LÍQUIDO	2,4	236	53	166
ESPINACA CONGELADA	3	53	45	385
ESPINACA FRESCA	3,2	62	51	662
GUISANTE CONGELADO	5,4	129	90	150
GUISANTA FRESCO	6,3	2	116	370
GUISANTE DE LATA	3,4	260	67	201
JUDIA VERDE CONGELADA	?	129	90	150
JUDIA VERDE FRESCA	1,9	1,7	44	256
JUDIA VERDE DE LATA	1,4	260	67	201
LECHUGA	1,3	12	26	140
LOMBARDA	?	4	30	266

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
MAIZ (MAZORCA)	3,5	0,4	111	300
NABO	1	37	30	230
PATATA, FRESCA	2,1	13	30	410
PATATA FRITA (CHIPS)	5,3	340	160	880
PEPINO	0,8	5	27	140
PEREJIL	3,6	28	63	880
PIMIENTO VERDE	1,2	4,2	25	186
PUERRO	2	5	50	300
RABANO	1,1	15	31	260
REMOLACHA, BULBO	1,6	84	33	303
TOMATE FRESCO	1,1	3	27	268
TOMATE, LATA	1	130	19	217
TOMATE, PURE	2,3	590	34	1160
TOMATE, KEPTCHUP	?	1042	50	363
TOMATE, JUGO	0,9	230	18	230
ZANAHORIA	1,1	50	36	311
HONGOS Y SETAS				
CHAMPIÑÓN FRESCO	2,8	5	116	520
CHAMPIÑÓN LATA, SIN LIQUIDO	2,8	319	116	127
NISCALOS, ROBELLÓN	1,5	3	44	507
FRUTAS				
AGUACATE	2,2	4,7	42	487
ALBARICOQUE	0,9	0,6	23	440
CAQUI	0,7	6	26	174
CEREZA	1,2	2	19	260
CIRUELA	0,7	2	23	167
DATIL, SECO	2,2	1	63	790
FRESAS	0,7	1	21	145
HIGOS FRESCOS	1,2	2	22	190
HIGOS, SECOS	4,3	34	116	780

Cada 100 gr netos y sin cocinar	Proteínas gr	Sodio mgr	Fósforo mgr	Potasio mgr
KIWI	?	4	32	290
LIMON	1,1	6	16	148
MACEDONIA LATA SIN ALMIBAR	0,4	5	12	170
MANDARINA	0,8	2	18	110
MANZANA, FRESCA	0,3	1	10	116
MANZANA, COMPOTA	0,2	0,3	5	55
MELOCOTON	0,6	0,5	19	160
MELOCOTON EN ALMIBAR, SIN LIQUIDO	0,4	5	12	107
MELON	0,7	12	16	230
MEMBRILLO, FRESCO	0,3	3	19	203
NARANJA	1	0,3	23	170
PERA, FRESCA	0,5	2	11	129
PERA, LATA, SIN ALMIBAR	0,2	2	7	52
PIÑA, FRESCA	0,4	0,3	8	210
PIÑA LATA, SIN ALMIBAR	0,3	1	5	120
PLATANO	1,1	1	28	420
SANDIA	0,5	0,3	10	100
UVA, FRESCA	0,6	2	20	250
UVA, PASA	2,5	31	101	729

FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSOS

ACEITUNAS	1,4	2400	17	55
ALBARICOQUE SECO	?	26	119	1700
ALMENDRA	18,6	3	504	690
AVELLANA	12,7	3	320	618
CACAHUETE, TOSTADO SIN SAL	26,2	3	407	740
CASTAÑA, FRESCA	3,4	2	170	410
CASTAÑA, SECA	6,7	4	170	875
COCO SECO RALLADO	?	35	15	151
DATIL	2,2	1	63	790
HIGO SECO	4,5	34	116	780
NUEZ	14,8	4	380	450
PIÑONES	13	?	604	900
PISTACHOS	19,3	?	500	972

DIETA EN HEMODIÁLISIS

DESAYUNO

- 150cc. de leche sola o con café, té o sucedáneos
- 1 yogur
- Galletas tipo María (5). sólo ó con margarina
- Pan blanco sin sal 40 gr. y/ó 25gr. mermelada
- Pan tostado sin sal 30 gr.

COMIDA

Primeros Platos

- 3 días a la semana: Arroz ó Pasta
- 3 días a la semana: Verduras 200 gr. (Grupo 1)
- 150 gr. (Grupo 2)
- Ensalada 200gr. (Grupo 3)
- 150 gr. (Grupo 4)
- 1 día a la semana: Legumbres 60 gr.

Segundos Platos

- Huevos (1 huevo + 1 clara) 3 veces por semana
- Carne 100gr.
- Pescado blanco ó azul 100 gr.
- Pan sin sal 60 gr.
- Postres
- Fruta Fresca (1 vez al día máximo):150gr.(Grupo 5), 100 gr.(Grupo 6)
- Fruta en compota ó en almíbar 150gr. (sin líquido)

MERIENDA (Opcional)

- Postre lácteo (Grupo 7)
- Pan sin sal 40 gr. Embutido bajo en sal 20gr.
- Pan tostado sin sal 30 gr. Margarina y/ó 25 gr.
- Galletas tipo María (5) mermelada ó membrillo.

CENA

Primeros Platos

- 4 días a la semana:• Arroz ó Pasta.
- 3 días a la semana:• Verduras 200 gr. (Grupo 1), 150 gr. (Grupo 2)
- Ensalada 200gr. (Grupo 3), 150 gr. (Grupo 4)

Segundos Platos

- Huevos (1 huevo + 1 clara) 3 veces por semana
- Carne 100gr.
- Pescado blanco ó azul 100 gr.
- Pan sin sal 60 gr.
- Postres
- Fruta Fresca (1 vez al día máximo):150gr.(Grupo 5), 100 gr.(Grupo 6)
- Fruta en compota ó en almíbar 150gr. (sin líquido)

* Las verduras, patatas y legumbres (frescas ó congeladas) debe

VERDURAS	<p>Grupo 1: Berenjena, berza, calabacín, espárragos, espinacas congeladas, guisantes congelados y en lata, judías verdes frescas, congeladas y en lata. PATATA. Verduras congeladas en general.</p> <p>Grupo 2 : Acelga, apio, alcachofas, calabaza, coles de Bruselas, coliflor, espinacas frescas, guisantes frescos, puerro, zanahoria.</p>
	<p>Grupo 3: Cebolla, endibia, espárragos, guisantes de lata, lechuga, pepino, pimiento verdes.</p> <p>Grupo 4: Aguacate, apio, brotes de soja, escarola, maíz, rábanos, tomate, zanahoria.</p>
ENSALADAS	
FRUTAS	<p>Grupo 5: Manzana, ciruela, fresas, limón, mandarina, melocotón, pera, sandía.</p> <p>Grupo 6 : Cerezas, higos, melón, mora, naranja, piña fresca, pomelo, uvas.</p>
	<p>Grupo 7: Se puede tomar 1 vez al día además de la ración del desayuno. Elegir entre: 1 yogur 1 natilla 1 flan 1 arroz con leche 1 helado de vainilla ó nata</p>
PRODUCTOS LÁCTEOS	
<p>Alimentos prohibidos: productos integrales, frutos secos, chocolate, albaricoque y plátano.</p>	
<p>Alimentos que deben tomarse con precaución: ajustándose a las cantidades indicadas.</p>	
<p>Alimentos permitidos: se pueden tomar en mayor cantidad y número de veces.</p>	