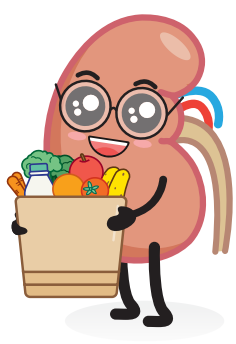
LA ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE
ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

ALIMENTACIÓN VARIADA, PERO CONTROLADA EN PACIENTES CON ERC

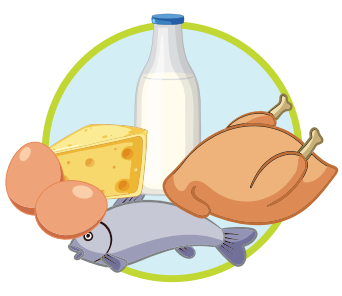
Usted, que vive con Enfermedad Renal Crónica (ERC), puede disfrutar de una gran variedad de alimentos, sin embargo, es necesario limitar el consumo de algunos y fomentar otros para retrasar la progresión de la enfermedad.1,2



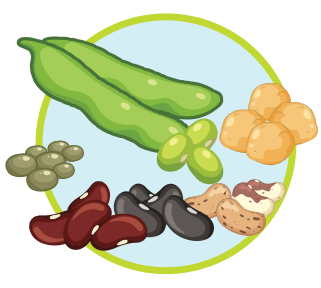
LO INVITO A CONOCER LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA QUE INCLUYA PROTEÍNAS, FÓSFORO Y POTASIO.

PROTEÍNAS
¿PARA QUÉ SIRVEN Y DÓNDE ENCONTRARLAS?

Son fundamentales en el cuidado de sus riñones y puede encontrarlas en:1,3



Productos animales como leche, queso, pollo, pescado, carne y huevo.



Vegetales que se pueden consumir en leguminosas (frijoles negros, habas, garbanzos, alubias o lentejas) y oleaginosas (almendras, cacahuates o nueces).

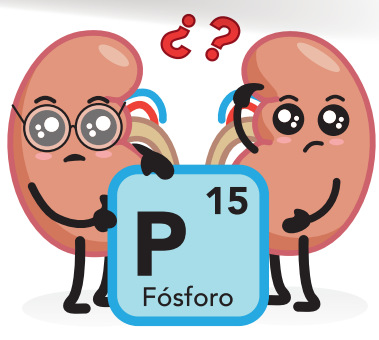
POTASIO
¿CÓMO LE AYUDA A SU ORGANISMO?

Es esencial para la salud del corazón y funciones básicas del cuerpo.4,5

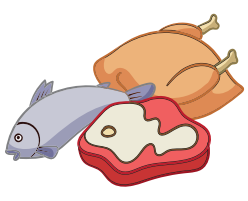
Podemos encontrarlo en frutas, verduras, leguminosas, cereales, carnes, pescado, pollo y alimentos procesados.4

FÓSFORO
¿QUÉ ES Y CÓMO PUEDE CONSUMIRLO?

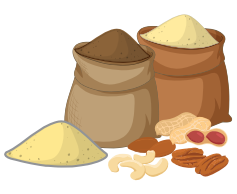
Es esencial para los huesos y las células, pero en etapas moderadas y avanzadas de la ERC, los niveles en sangre del fósforo pueden elevarse y causar complicaciones, por lo que debe controlarse su consumo.4



Existen tres tipos de fósforo en los alimentos:

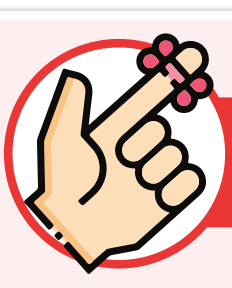


Orgánico animal: fácil de digerir y alta absorción.3,5,6

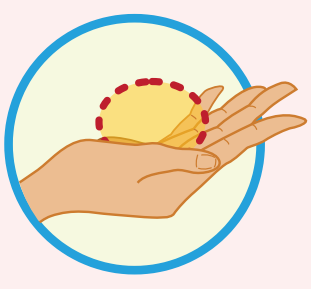


Orgánico vegetal: presente en ácidos fíticos y fibras.3,5,6

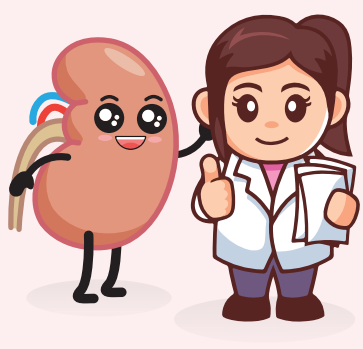
Inorgánico: presente en comida procesada y es rápidamente absorbible.3,6



¡RECUERDE!



Según sus valores de potasio o fósforo y la etapa de su enfermedad, su médico o nutriólogo le indicarán las porciones diarias de alimentos que puede consumir para mantener sano su corazón.7



Para cuidar mejor de su salud renal, recuerde que usted cuenta con el programa MAZsalud

FACEBOOK
facebook.com/MAZsaludmx/

VÍA TELEFÓNICA
800 06 27872 (800 06 ASTRA)
Horario de atención:
Lunes a viernes de 9 a.m. a 7 p.m.
Sábados de 9 a.m. a 1 p.m.

SITIO WEB
Programamazsalud.com.mx
Horario de servicio las 24 horas, todos los días del año

CHAT BOT
Programamazsalud.com.mx
Horario de servicio las 24 horas, todos los días del año

Visite la página
Cuidando mis riñones

Referencias: 1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease (NIH). Dieta y nutrición para adultos con enfermedad renal crónica avanzada. Disponible en: https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/informacion-general/alimentos-nutricion/dieta-nutricion-adultos-enfermedad-renal-cronica-avanzada **2.** Cupisti A, Kovesdy CP, D'Alessandro C, Kalantar-Zadeh K. Dietary Approach to Recurrent or Chronic Hyperkalaemia in Patients with Decreased Kidney Function. *Nutrients,* 2018;10(3):261. **3.** López Cisneros S, Ramos Acevedo S, Espinoza Cuevas A, González Ortiz A. COVID-19: alimentación y nutrición en la enfermedad renal crónica. Recomendaciones dietéticas durante un periodo de confinamiento. *Rev Mex Nutr Ren,* 2020; 3(1): 14-22. **4.** Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, et al; KDOQI Nutrition in CKD Guideline Work Group. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update. *Am J Kidney Dis.* 2020;76(3)(suppl 1):S1-S107. **5.** Palmer BF, Clegg DJ. Achieving the Benefits of a High-Potassium, Paleolithic Diet, Without the Toxicity. *Mayo Clin Proc.* 2016;91(4):496-508. **6.** Noori N, Sims JJ, Kopple JD, *et al.* Organic and inorganic dietary phosphorus and its management in chronic kidney disease. *Iran J Kidney Dis.* 2010;4(2):89-100. **7.** National Kidne Foundation. Nutrición y enfermedad renal temprana (Fases 1-4). Disponible en: https://www.kidney.org/es/atoz/content/la-nutrici%C3%B3n- y-la-enfermedad-renal-temprana-etapas-1-4

Consulte a su médico. Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud.
Reporte las sospechas de reacción adversa al correo:patientsafety.mexico@astrazeneca.com
No. de ITEM: 125919 Fecha de aprobación interna: ENE-25

AstraZeneca