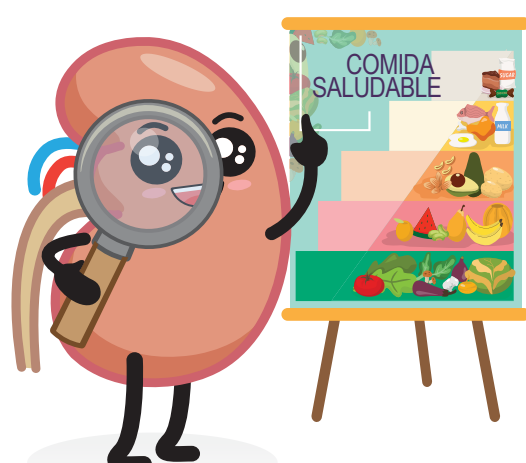


LA ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

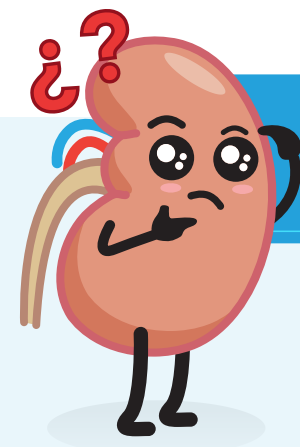


CONSUMO REGULADO EN PACIENTES CON ERC



Como vimos anteriormente las proteínas, el potasio y el fósforo son esenciales en la dieta ya que ayudan al correcto funcionamiento del organismo.^{1,2}

En esta ocasión veremos algunas recomendaciones sobre el consumo de estos nutrientes en pacientes con ERC para retrasar el progreso de la enfermedad y evitar problemas de salud.



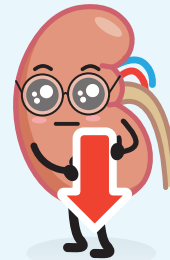
¿QUÉ CANTIDAD DE PROTEÍNAS PUEDE INGERIR?

Dependiendo de la etapa de la enfermedad renal, el médico le indicará las porciones adecuadas.³⁻⁵

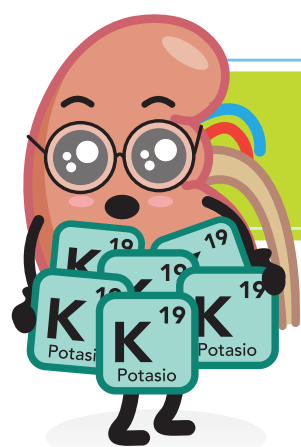
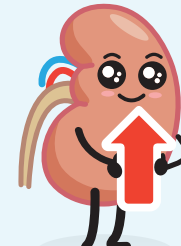


PRIMERAS ETAPAS ANTES DE LA DIÁLISIS

Se sugiere limitar el consumo de las proteínas para no sobrecargar el riñón.



Es necesario fomentar el consumo para compensar la pérdida de proteínas por la diálisis peritoneal o la hemodiálisis.



¿CONSUMIR POTASIO EN ALTAS CANTIDADES PUEDE AFECTAR SU SALUD?

La ingesta de potasio por sí sola no suele elevar los niveles de este mineral en la sangre, por lo que los pacientes pueden incluirlo en su dieta de manera controlada.⁶



REGULE EL POTASIO EN SU ALIMENTACIÓN SIGUIENDO ESTOS CONSEJOS:



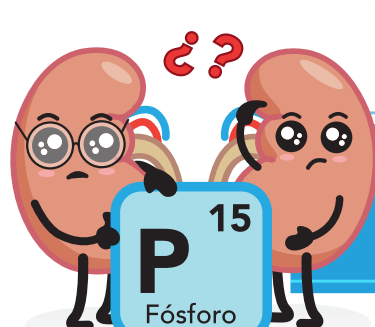
Vigile las porciones que consume.²



Evite productos con aditivos de potasio.²



Elija alimentos ricos en fibra, ya que ésta le ayuda a eliminar el potasio en las heces.²



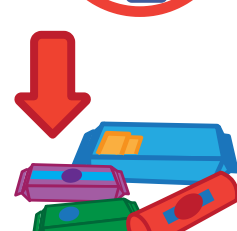
¿CÓMO PUEDE CONSUMIR FÓSFORO?



PARA CONTROLAR SU CONSUMO DE FÓSFORO:



Evite el fósforo inorgánico, ya que se absorbe en el cuerpo y es perjudicial.⁴

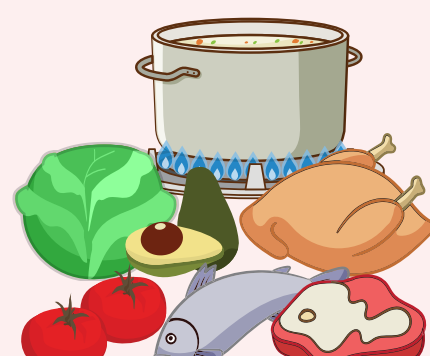


Limite los productos con fósforo añadido, puede identificarlos con la palabra "Fos" en su etiqueta, como galletas saladas, barras de cereal o comida rápida.³



¡RECUERDE!

Puede consumir verduras, leguminosas o ciertos alimentos de origen animal de manera segura con técnicas como el remojo o la cocción para disminuir cierto porcentaje de potasio o fósforo en los alimentos. Pregunte a su nutriólogo por estas técnicas culinarias.^{2,3}



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)

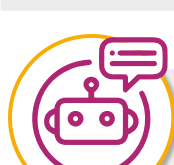
Horario de atención:
Lunes a viernes de 9 a.m. a 7 p.m.
Sábados de 9 a.m. a 1 p.m.



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-riñones/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 Hyperkalemia 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. Sellarés VL, Rodríguez DL. Nutrición en la Enfermedad Renal Crónica. En: Lorenzo V., López Gómez JM (Eds). *Nefrología al día*. ISSN: 2659-2606. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-nutricion-enfermedad-renal-cronica-220> 5. 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. 6. Sequera Ortiz P, Alcázar Arroyo R, Albalade Ramón M. Trastornos del potasio. Hipopotasemia e hiperpotasemia. En: Lorenzo V., López Gómez JM (Eds). *Nefrología al día*. ISSN: 2659-2606. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-trastornos-del-potasio-hipopotasemia-e-613>

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: 125920 Fecha de aprobación interna: ENE-25

