



A menudo se recomienda que las personas con enfermedad renal limiten su ingesta de proteínas con el fin de retrasar el deterioro de la función renal. Las investigaciones han demostrado que seguir dietas populares ricas en proteínas durante un período prolongado puede dañar los riñones. Aunque las recomendaciones para reducir las proteínas de la dieta suelen limitarse a las personas con enfermedad renal moderada a grave, las personas con fases más tempranas de la enfermedad renal también pueden beneficiarse de comer menos proteínas.

Acerca de las proteínas

Todos necesitamos proteínas en nuestra dieta todos los días. Las proteínas se utilizan para formar músculo, curar heridas, combatir infecciones y mantenerse sano. Las necesidades de proteínas varían en función de su edad, sexo y estado de salud general. Las proteínas proceden tanto de fuentes animales como vegetales.

- **Las proteínas de origen animal** tienen todos los aminoácidos esenciales (los componentes básicos de las proteínas). Las proteínas de origen animal varían en la cantidad de grasa: los cortes grasos de carne roja, los productos lácteos enteros y las yemas de huevo son los más altos en grasas saturadas (menos saludables para el corazón); el pescado, las aves y los productos lácteos bajos en grasa o descremados tienen el menor contenido de grasas saturadas.

Es posible que deba comer porciones más pequeñas de carne y productos lácteos. Esto también le ayudará a reducir la cantidad de fósforo en su dieta, porque el fósforo se encuentra en la carne y los productos lácteos.

- » **Carne, aves y pescado:** una porción cocida debe ser de 2 a 3 onzas o aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas.
- » **Productos lácteos:** una porción es $\frac{1}{2}$ taza de leche o yogur, o una rebanada de queso.



- **Las proteínas de origen vegetal** son bajas en uno o más de los aminoácidos esenciales. Las proteínas de origen vegetal incluyen frijoles, lentejas, frutos secos, mantequilla de maní, semillas y cereales integrales. Una dieta vegetal puede satisfacer sus necesidades completas de proteínas con una planificación cuidadosa y comiendo una variedad de alimentos vegetales. Otra ventaja de las proteínas vegetales es que son bajas en grasas saturadas, ricas en fibra.

Deberías seguir comiendo proteínas de origen vegetal. Una porción es:

- » $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos
- » $\frac{1}{4}$ taza de nueces
- » 1 rebanada de pan
- » $\frac{1}{2}$ taza de arroz o fideos cocidos

Hay muchas buenas fuentes de proteínas para las personas que no comen carne o productos lácteos. Hable con su dietista sobre cómo combinar proteínas de origen vegetal para asegurarse de que tiene todos los elementos estructurales que su cuerpo necesita.

Nutrición y enfermedad renal

Las proteínas son necesarias para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de todas las partes del cuerpo. Cuando el organismo se descompone y utiliza proteínas, se produce un producto de desecho llamado urea. Cuando los riñones no funcionan bien, la urea no se elimina como debería, lo que hace que se acumule dentro del organismo. Al disminuir la cantidad de proteínas, los riñones tienen una carga de trabajo más ligera, con menos urea que eliminar.

Usted necesita proteínas todos los días para satisfacer las necesidades de su cuerpo, pero si tiene enfermedad renal, es posible que su cuerpo no pueda eliminar todos los desechos de las proteínas en su dieta. El exceso de proteínas puede acumularse y causar náuseas, pérdida del apetito, debilidad y alteraciones del gusto.

Personas con enfermedad renal

ETAPAS 1-4

LIMITE LAS PROTEÍNAS



Cuanto más residuos de proteínas haya que eliminar, más tendrán que trabajar los riñones para eliminarlos. Esto puede sobrecargar los riñones, lo que hace que se desgasten más rápido. Para las personas con enfermedad renal que no reciben diálisis, se recomienda una dieta baja en proteínas. Muchos estudios indican que limitar la cantidad de proteínas e incluir más alimentos de origen vegetal en la dieta puede ayudar a retrasar la pérdida de la función renal.



Personas con enfermedad renal

ETAPA 5

AUMENTAR LAS PROTEÍNAS



Una vez que una persona ha comenzado la diálisis, se necesita una mayor cantidad de proteínas en la dieta para ayudar a mantener los niveles de proteínas en la sangre y mejorar la salud. La diálisis elimina los desechos de proteínas de la sangre, por lo que ya no se necesita una dieta baja en proteínas.



La cantidad exacta de proteínas que necesita depende de su tamaño corporal, su estado nutricional y su tipo de enfermedad renal. Como muy pocas proteínas pueden causar desnutrición en cualquier etapa de la enfermedad renal, pregunte a su profesional de atención médica sobre la posibilidad de reunirse con un nutricionista de riñones para averiguar la cantidad y el tipo de proteína adecuada para usted. El profesional de atención médica vigilará su función renal para detectar cualquier cambio necesario en la dieta o los medicamentos.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**; o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**