

## Nutrición y enfermedad renal crónica

La dietoterapia en la enfermedad renal crónica es de los tratamientos dietéticos más complejos que existen en el campo de la nutrición, ya que estaban basados en numerosas restricciones alimentarias que afectaban a la mayoría de nutrientes. con numerosas restricciones culinarias y mensajes contradictorios que no se adaptan al curso de la enfermedad.

Estas dietas restrictivas usadas a lo largo de los últimos años no demuestran beneficios en cuanto a frenar la progresión de la enfermedad renal y si demuestra un detrimento en la calidad de vida del paciente así como una alimentación monótona, que conllevan estados carenciales.

El cuidado de la alimentación supervisada por nutricionistas especializados debe de ser parte del tratamiento de las personas con enfermedad renal crónica ya que mantener un correcto estado nutricional es esencial en las diferentes etapas de la enfermedad y puede mejorar su calidad de vida.

Es importante adecuar la alimentación y el soporte nutricional en los diferentes estadios ya que las necesidades de calorías, proteínas y minerales cambian según avanza la enfermedad.

Además las recomendaciones nutricionales deben adecuarse al peso ideal de la persona evitando tanto los problemas del exceso; sobrepeso u obesidad, como el defecto, la desnutrición.

### OBJETIVOS DEL SOPORTE NUTRICIONAL

1

Corregir el estado nutricional

**DEFECTO:**  
Desnutrición y pérdida de peso

**EXCESO:**  
Sobrepeso y obesidad

2

Retrasar el deterioro de la función renal

3

Evitar el acúmulo de sustancias no deseadas en la sangre



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.



Cita previa  
**901 500 501**

[f](#) [t](#) [in](#) [yt](#) [ig](#) [quironsalud.es](http://quironsalud.es)

Hospital  
**quirónsalud**  
Albacete

Plaza del Madroño, 11  
02008 Albacete  
**967 247 100**

**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 125 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.

**UNIDAD DE  
NUTRICIÓN  
NEFROLOGÍA**

Hospital  **quirónsalud**  
Albacete

## ¿Cómo debe de ser la alimentación en ERCA?

### CONTROLAR LA CANTIDAD DE PROTEÍNAS

Someten al riñón a un excesivo trabajo, pero son necesarias para el correcto estado nutricional

Según el estadio de la enfermedad y otros parámetros, se adaptará el consumo de proteínas **controlando** aquellos alimentos que presentan una cantidad elevada

### REDUCIR EL FÓSFORO

Porque un nivel alto se acumula en el cuerpo y puede interferir con la asimilación de calcio.

#### Controlar el consumo de:

- Lácteos, carnes, huevos y pescados

#### Evitar el consumo de:

- Alimentos procesados
- Refrescos y bebidas alcohólicas
- Productos integrales y frutos secos

### REDUCIR EL POTASIO

Si se acumula en la sangre se eleva el riesgo de presentar alteraciones del corazón

- Controlar el consumo de: Legumbres, verduras y frutas
- Técnicas de cocción: Remojo
- Elegir los vegetales congelados y las frutas en conserva.

### CONTROLAR EL APORTE DE SODIO Y LÍQUIDOS

El sodio favorece la retención de líquidos que el riñón no puede eliminar.

- Cocinar sin sal, condimentar con hierbas aromáticas y especias.
- No consumir sal dietética o de régimen
- Controlar la ingesta de líquidos según le indique su medico

### ASEGURAR EL CONSUMO DE CALCIO Y VITAMINA D

Puesto que son indispensables para proteger los huesos.

## VALORACIÓN INICIAL

### 1 Valoración del estado nutricional

Objetivo: Recoger, verificar e interpretar de forma sistemática toda la información nutricional necesaria para realizar una valoración del estado nutricional como base para el diagnóstico y la posterior intervención:

- Historia dietética y nutricional
- Valoración antropométrica
- Marcadores bioquímicos
- Examen físico relacionado con la nutrición
- Historia clínica

### 2 Diagnóstico nutricional

- Identificación y definición de la situación nutricional, la etiología y los signos y síntomas
- Problema
- Etiología
- Signos y Síntoma



ENTREVISTA  
PERSONAL



VALORACIÓN  
COMPOSICIÓN  
CORPORAL



ENTREGA  
RECOMENDACIONES  
GENERALES

## ENTREGA DEL PLAN NUTRICIONAL Y SEGUIMIENTO

### 3 Intervención nutricional

**Objetivo:** abordaje integral del problema y diagnóstico nutricional proporcionando una intervención nutricional adaptada a las necesidades del paciente y de acuerdo con la mejor evidencia científica disponible.

Prescripción e implementación del plan **alimentario individualizado** Educación y asesoramiento **nutricional para** fomentar el empoderamiento del paciente

- En caso necesario, la suplementación nutricional vía oral

### 4 Monitorización y seguimiento

- Se valora la evolución del paciente y el cumplimiento de la intervención nutricional: Reevaluación del estado nutricional
- Comparación con la valoración inicial
- Evaluación indicadores que reflejen cambios (ej. modificación de hábitos alimentarios, cambios en el peso o en la composición corporal, bioquímicos, etc)



ESTABLECIMIENTO  
DE OBJETIVOS



DISEÑO DE UN PLAN  
NUTRICIONAL



EDUCACIÓN  
ALIMENTARIA



SEGUIMIENTO

### 1 º CONSULTA: Valoración inicial

1 CONSULTA

- Valoración del estado nutricional
- Diagnóstico nutricional

### 2 º CONSULTA: intervención nutricional

2 CONSULTA

- Prescripción e implementación del plan alimentario individualizado
- Educación y asesoramiento nutricional
- En caso necesario, la suplementación nutricional vía oral (\* Derivación a especialista para prescripción medica)

### REVISIONES: MONITORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

REVISIÓN

- Valoración evolución del paciente y el cumplimiento de la intervención nutricional
- Reevaluación del estado nutricional
- Reevaluación pruebas complementarias (MECVV)
- Evaluación indicadores que reflejen cambios (ej. modificación de hábitos alimentarios, cambios en el peso o en la composición corporal, bioquímicos, etc)

#### BONOS CONSULTA

Primera consulta +  
Intervención +  
1 Revisión

#### BONOS CONSULTA

Primera consulta +  
Intervención +  
4 Revisiones

#### BONOS CONSULTA

Primera consulta +  
Intervención +  
6 Revisiones