

RecetaSaludables

Nutrición y enfermedad renal

Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Villalba

Servicio de Restauración del Hospital General de Villalba





Nutrición y enfermedad renal

La enfermedad renal crónica (ERC) es una patología muy prevalente en sus estadios tempranos. Se trata de la causa no trasmisible de muerte que más ha aumentado en los últimos 20 años. Todo ello se justifica en parte por el aumento de la diabetes , la obesidad y la hipertensión. Estos pacientes en estadios avanzados pueden llegar a necesitar tratamiento renal sustitutivo con diálisis o trasplante. Por esto se necesitan todas las medidas posibles para solucionar el problema.

El papel de la dieta es fundamental para prevenir el desarrollo de la ERC, evitar la progresión de la enfermedad y tratar complicaciones serias que aparecen en fases más avanzadas como son la hiperpotasemia y el aumento de urea y fósforo . Por otra parte la malnutrición calórico proteica también es frecuente y es un factor de progresión de la ERC.

La alimentación en el día a día de los pacientes con enfermedad renal puede resultar compleja y monótona sino se cuenta con tiempo e imaginación para crear nuevas recetas que ayuden a que sea variada.

Además, la dieta en estos pacientes esta en constante cambio y ajuste, dependiendo del estadio de su enfermedad, por lo que generalizar recomendaciones dietéticas que sirvan a todos ellos no es factible.

Los objetivos que perseguimos mediante una alimentación adecuada son:

- Asegurar el aporte adecuado de energía para evitar y controlar la ganancia y la pérdida de peso.
- No agravar la situación de enfermedad renal, ni glucémica, intentando prevenir el desgaste proteico-energético.
- Dieta equilibrada, variada e individualizada.

Los parámetros que se controlarán e individualizarán en la alimentación son:

- La energía, las calorías que cada paciente necesita consumir diariamente para mantener un estado nutricional óptimo.
- Las proteínas, uno de los macronutrientes que contienen muchos alimentos (carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres y cereales) y que deben aportarse a la dieta en las cantidades adecuadas para mantener una adecuada función renal y no inducir malnutrición.
- El sodio, el potasio y el fósforo, los micronutrientes que deberemos vigilar más cuidadosamente incluidos en la mayoría de los alimentos que consumimos diariamente.
- El agua, se debe ajustar su ingesta.
- La dieta debe acompañarse de ejercicio físico.

¿Qué alimentos podemos incluir en la dieta para elaborar un menú saludable?:

Diariamente

- **Cereales no integrales**
Arroz, pasta (evitando “al huevo”), pan (bajo en sal, en caso necesario)
- **Verduras y hortalizas:**
Lechuga, judías verdes, cebolla, espárragos en lata, pepino...
- **Frutas:**
Sandía, manzana, pera, piña en conserva al natural...
- **Lácteos:**
Leche semidescremada, yogures naturales...
- **Hierbas aromáticas y especias:**
El uso de estos condimentos, evitará añadir sal a nuestras elaboraciones.

Semanalmente

- **Pescados y mariscos**
Pescado blanco (bacalao fresco, merluza), pulpo, calamar y pescado azul (2 veces en semana).
No se aconsejan conservas de pescado.
- **Carnes magras**
Buey, ternera, cerdo magro, codorniz, perdiz, conejo, liebre, pavo o pollo.
- **Legumbres**
Garbanzos, lentejas, guisantes, judías o tofu (1 vez a la semana).
- **Huevos**
Huevo entero (3-4 veces a la semana), clara de huevo...



Estofado judiones y codorniz



Ingredientes (4 Personas)		Tiempo preparación	Dificultad		
Judiones cocidos	160 gr.	45 minutos	Media		
Patata nueva	240 gr.				
Codorniz limpia	240 gr.				
Zanahoria	120 gr.				
Calabacín	120 gr.				
Tomate	80 gr.				
Cebolla	120 gr.				
Ajo	15 gr.				
Pimentón dulce	5 gr.				
Aceite oliva virgen	75 gr.				
Agua	250 ml.				
Laurel hoja	2 und.				
Valoración nutricional por ración				Cantidad	%
Hidratos de Carbono (g)				44,6	39
Lípidos (g)		19,8	39		
Proteínas (g)		25,3	22		
Fibra (g)		8,5	Energía: 450 Kcal		
Colesterol (mg)		50			

Preparación:

Limpiar y aclarar la verdura. Trocear las patatas, las zanahorias y el calabacín, reservar en agua. Realizar una doble cocción de la patata, la zanahoria, retirar de la cocción para que quede al dente. Marcar las codornices en aceite de oliva virgen en una cacerola y retirar las codornices. Picar la cebolla y el ajo en pequeños trozos. Añadimos el fondo en la misma cacerola donde se marcaron las codornices. Pelar el tomate y retirar la pulpa, trocear solo la parte carnosa y añadir al fondo de la cebolla y el ajo. Añadir el calabacín en pequeños trozos y aclarado, pochar durante 3 minutos fuego suave. Incorporar las codornices al fondo junto con el pimentón y el laurel. Añadir el agua dejar cocer durante 20 minutos a fuego medio-bajo. Escurrir los judiones en agua fría y aclarar. Añadir las patatas y las zanahorias con doble cocción y los judiones. Dejar cocer unos 3 minutos. Triturar un poco de patata cocida, zanahoria y judión con caldo excedente y añadir al guiso con la finalidad de ligar los ingredientes.

Bacalao en salsa verde



Ingredientes (4 Personas)		Tiempo preparación	Dificultad		
Bacalao fresco	480 gr.	20 minutos	Fácil		
Patata nueva	240 gr.				
Cebolla	120 gr.				
Puerro	80 gr.				
Guisantes cocidos	100 gr.				
Esparrago blanco	100 gr.				
Ajo	15 gr.				
Perejil	10 gr.				
Harina	60 gr.				
Aceite oliva virgen	35 ml.				
Agua	280 ml.				
Vino blanco	15 ml.				
Valoración nutricional por ración				Cantidad	%
Hidratos de Carbono (g)				30,3	31
Lípidos (g)		19,2	44		
Proteínas (g)		25,5	26		
Fibra (g)		5	Energía: 398 Kcal		
Colesterol (mg)		60			

Preparación:

Picar la cebolla y el ajo previamente en remojo en pequeños trozos. Pochar en una cacerola con aceite de oliva virgen extra la cebolla y el ajo a fuego bajo. Añadir perejil picado y guisantes junto con el vino blanco, dejar cocer hasta que se evapore. Pasar por harina el lomo de bacalao fresco y añadir al fondo. Dejar la parte de la piel en la parte de arriba. Cubrir con agua y remover durante 10 minutos a fuego medio. Añadir los guisantes cocidos y dejar cocer unos 3 minutos. Retirar el bacalao con cuidado de la cacerola y triturar el fondo de cebolla, ajo y guisantes. Añadir de nuevo el bacalao a la salsa resultante y las patatas cocidas que acompañaremos. Abrir una lata de espárragos blancos y lavarlos en agua fría. Presentar el plato con el lomo de bacalao las patatas y salsear. Añadir los espárragos blancos cocidos.

RECETASALUDABLES

Nutrición y enfermedad renal

Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Villalba

Servicio de Restauración del Hospital General de Villalba



Carretera de Alpedrete a Moralarzal M-608, km. 41,

28400 Collado Villalba (Madrid)

Tel. 91 090 81 02 - Fax. 91 090 81 22

Email: informacion@hgvillalba.es

www.hgvillalba.es - www.madrid.org