

## Dieta de protección renal

### LIQUIDOS.

El control de líquido es fundamental en la diálisis por eso trataremos de reducir la toma de estos.

Se puede beber medio litro de líquido al día más la cantidad que se orine diariamente. Ejemplo: si orinas  $\frac{3}{4}$  de litro podrás beber medio litro más: total 1 litro y cuarto; pero si solo orinas un cuarto de litro solo debes beber  $\frac{3}{4}$  de litro en total.

Consideramos líquido no solo agua. También zumos, té e infusiones, batidos, refrescos, cerveza, vino, bebidas alcohólicas, yogurt líquido, leche, consomé, caldos y sopas, puré o cremas.

Piensa que **todos** los alimentos tienen en su composición líquido y además para prepararlos les añadimos otro tanto (cocer, guisar...).

### VERDURA:

La verdura presenta un alto porcentaje de agua. Además tienen mucho potasio. Este debemos controlarlo y tomar el menor posible. Para ello trataremos las verduras de la siguiente forma.

La mejor verdura es la congelada. (Ya pierde potasio al estar así).

Es mejor tomarla cocida que cruda y para ello la pondremos a cocer y a la mitad de la cocción tiraremos el agua y volveremos a poner agua limpia.

La aderezaremos con ajo, limón o hierbas aromáticas. **Evitaremos la sal y las pastillas de Avecrem.**

El tomate tiene gran cantidad de potasio. No lo usaremos y cuando sea imprescindible, el mejor, es el de lata entero. (solo para sofritos o acompañar pasta si no hay otra solución).

Tomaremos la verdura una vez al día como plato o como acompañamiento.

### LEGUMBRES:

Esta es otra que tiene mucho potasio. Nos referimos a garbanzos, frijoles, pochas, lentejas, soja, judías blancas, ... Las tomaremos 1 vez en semana.

Es importante el remojo. Si se cambia el agua del remojo perderán más potasio. Además en la mitad de la cocción, al igual que las verduras, cambiaremos el agua por otra limpia hirviendo.

Recuerda que si en tu guiso hay mucho caldo o salsa, es una cantidad más a tener en cuenta cuando pienses en el líquido que estás tomando. Déjalas bien escurridas.

### FRUTAS:

Altas también en potasio y en agua.

Tomaremos 1 fruta al día. Tú eliges el momento, de postre en comida o cena, de merienda o a media mañana.

La fruta más recomendada es la pera y la manzana. Ocasionalmente puedes tomar naranja o mandarina.

Las frutas tropicales las podemos definir como prohibidas. **NO TOMAREMOS** plátano, mango, kiwi, ... y tampoco las frutas "pasas". Nada de ciruelas, uvas, orejones, higos, ..

Puedes usar melocotón en almíbar si no eres diabético, **pero no tomarás el caldo**. Si eres diabético cuece tu melocotón con sacarina, pero no te tomes el caldo. Tomarás los trozos que equivalen a una pieza de fruta. Si están en mitades, toma dos y si van en cuartos toma 4.

Evita sandía y melón porque engaña la cantidad de agua que llevan con el tamaño del trozo.

### OTROS:

Altísimo contenido en potasio y prohibido:

Leche en polvo

Chocolate

Aceitunas

Frutos secos: nueces, avellanas, almendras, palomitas, pasas...

Muy altas en fósforo y que hay que restringir al máximo:

Bebidas con gas. Coca-cola y otros refrescos.