

ALIMENTOS PERMITIDOS (CON MODERACIÓN)

FRUTA

- Manzana, pera, sandía, mandarina, y todas las frutas en lata o compota (eliminando siempre el almíbar y tomando poca cantidad)

VERDURAS, HORTALIZAS, LEGUMBRES

- Calabacín, berenjena, lechuga, pepino, cebolla, pimiento verde, endibia, verduras precocidas en lata eliminando el líquido (espárrago, judía verde, champiñón, zanahoria).

LÁCTEOS Y HUEVOS

- Mantequilla, leche, queso fresco o tierno, requesón, yogurt (no desnatados).

CARNES Y PESCADOS

- Carne y aves en general. Bacalao seco desalado, cangrejo, centollo, ostras y percebes. En general todos menos los que están en el apartado de alimentos prohibidos.

OTROS

- Azúcar blanco, miel, arroz, pasta sin huevo, tapioca.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS por tener bastante potasio

FRUTA

- Cereza, uva, melón, naranja, limón, higo, membrillo, piña, ciruela, melocotón, caqui, mango, castañas, fresas.

VERDURAS, HORTALIZAS, LEGUMBRES

- Acelga, coliflor, espinaca, coles de Bruselas, berro, patata, champiñón, setas, maíz, alcachofa, escarola, apio, judía verde, guisante, tomate, zanahoria, puerro, soja, alubias, garbanzos, lentejas, habas. Todo esto, si se consume en poca cantidad, no muy a menudo y poniendo a remojo y tirando el agua de la cocción varias veces, no hay porqué eliminarlo completamente de la dieta).

PESCADOS

- Trucha, salmón, salmonete, mero, bacalao, caballa, sardinas frescas o en aceite, atún en lata y langostinos.

CEREALES Y OTROS

- Avena, centeno y trigo. Queso curado, embutidos, caza, vísceras, café soluble, mazapán, sopas de sobre, sal de régimen, cubitos de caldo concentrado, batidos, pan integral.

ALIMENTOS PROHIBIDOS por tener mucho potasio

- Higos, dátiles, uvas pasas, ciruelas, albaricoques y melocotones secos (orejones).

FRUTAS

- Plátano, albaricoque, aguacate, coco y zumos de frutas.

FRUTOS SECOS

- Nueces, cacahuetes, almendras, avellanas, pistachos, pipas, piñones, castañas, etc.

VERDURAS SECAS, CONDIMENTO

- Cebolla, guisantes, ajo, perejil.

OTROS

- Cacao, chocolate, leche condensada o en polvo, turrónes, purés comerciales de patata o tomate, patatas fritas de bolsa.



UNIDAD DE HEMODIÁLISIS

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PACIENTES EN HEMODIÁLISIS

CONSEJO DIETETICO

El exceso de LIQUIDO se acumula en el organismo y puede provocar graves problemas, por eso la cantidad de líquido que beba no debe ser superior a **medio litro más de la cantidad que orine al día**. Para ajustar los líquidos procure:

Limitar los alimentos de alto contenido en líquido (sopas, frutas, yogurt). Es preferible tomar la carne y el pescado a la plancha y el pan tostado.

Llenar una botella con la cantidad de agua que puede tomar al día, procurando repartirla, tomarla fría y a pequeños sorbos. Si toma otro líquido como sopa o una infusión deseche una cantidad similar de la botella; esto le ayudará a ser consciente de lo que bebe.

Para paliar la sequedad de la boca, utilice enjuagues bucales, usar rodajas de limón, trocitos de hielo y chicles sin azúcar.

Debe limitar la **SAL** y evitar los alimentos que de por sí sean ricos en ella como embutidos, salazones, concentrados para caldo, alimentos preparados o enlatados, ya que producen sed y retención de líquidos.

Para dar más sabor a las comidas puede utilizar condimentos como: comino, pimienta, azafrán, pimentón, hierbas aromáticas, limón, vinagre y cebolla. No tome sales de régimen ya que contienen potasio.

El exceso de POTASIO puede producir serios problemas musculares y cardíacos, por lo que hay que ser muy cuidadoso con algunos alimentos ricos en potasio como: frutos secos y sus derivados (mazapán), verduras, tomate (frito, fresco y ketchup), hortalizas, chocolate, legumbres.

El potasio se disuelve fácilmente en agua, por lo que los procesos de remojo, hervido y congelado de los alimentos disminuyen su cantidad procure:

Cortar las verduras, frutas o patatas muy finas y dejarlas en remojo unas horas, cambiando el agua un par de veces.

Al cocer las legumbres, patatas, verduras y hortalizas, cambiar el agua de cocción a mitad de la misma. Se deben consumir con moderación. La patata se podrá tomar hervida o en puré, no frita.

La verdura es mejor tomarla congelada, ya que pierde potasio en el proceso de descongelación.

Se recomienda tomar sólo una pieza de fruta/ 100 grs. al día. Las frutas se pueden tomar en almíbar o compota.

No tomar el líquido de hervir frutas o vegetales, pues en éste se encuentra el potasio.

Utilice el aceite de oliva como grasa de elección.

Restringa los alimentos fritos, prefiera los hervidos y a la plancha.

No abuse de los dulces.

Limite el consumo de café y alcohol.

El exceso de FÓSFORO ocasiona molestos picores y problemas óseos, por lo que deben limitarse los alimentos que lo contienen como:

- Algunos pescados (sardinas, salmón, atún, anchoa).
- Vísceras de animales (hígado, sesos).

- Lácteos (queso, yogurt, helados, leche, leche en polvo), especialmente los descremados.
- Legumbres (tomar sólo una vez a la semana).
- Chocolate, frutos secos, cereales integrales.