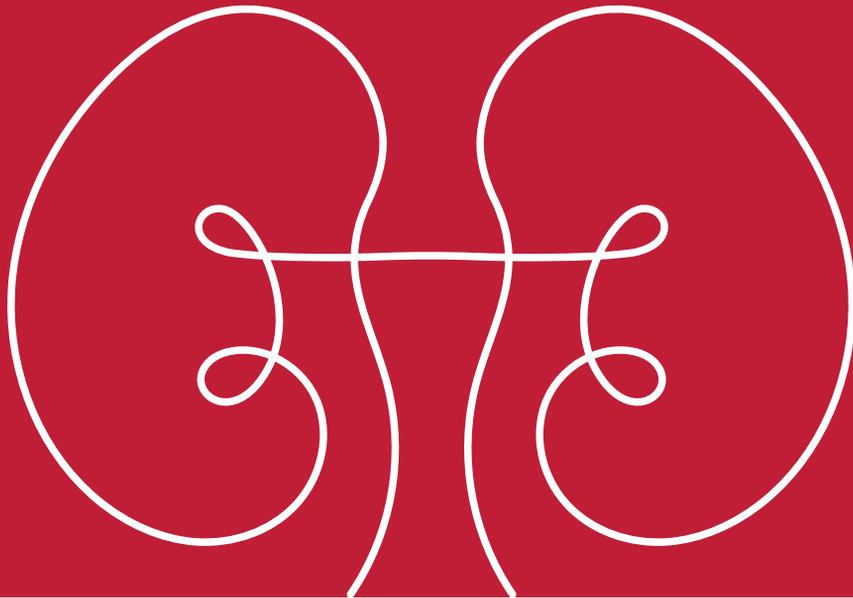


NEFRONUT

LA ALIMENTACIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA EXPLICADA DE FORMA GRÁFICA

Infografías para
pacientes, cuidadores y
profesionales de la salud

Marina Padial Barranco
Gabriel Olveira Fuster
Ana Rebollo Rubio



Madrid • Buenos Aires • México • Bogotá

© Marina Padial Barranco, Gabriel Olveira Fuster, Ana Rebollo Rubio, 2024

Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.»

Ediciones Díaz de Santos
Internet: <http://www.editdiazdesantos.com>
E-mail: ediciones@editdiazdesantos.com

ISBN: 978-84-9052-528-9
Depósito Legal: M-11394-2024

Diseño de cubierta y Fotocomposición: P55 Servicios Culturales

Printed in Spain - Impreso en España

PRÓLOGO

La enfermedad renal crónica (ERC) es un importante problema de salud pública mundial ya que afecta a más de 850 millones de personas en todo el mundo. Con su creciente prevalencia y su impacto negativo en la calidad de vida de los pacientes, la gestión integral de esta enfermedad se ha convertido en una prioridad para los profesionales de la salud y en este contexto, la nutrición emerge como un factor crucial en el abordaje de la ERC.

Este libro, dedicado a la alimentación de los pacientes con ERC, surge como una respuesta a la necesidad de una guía integral y actualizada en este campo. Al comprender la importancia de una nutrición adecuada en el manejo de la ERC, este libro no solo beneficia a los profesionales de la salud, sino también a los propios pacientes y sus familias. Proporciona información valiosa y herramientas prácticas que pueden ayudar a los pacientes a tomar decisiones informadas sobre su dieta y estilo de vida, ya que, en sus páginas, encontrará información detallada sobre los principales nutrientes y micronutrientes en relación con la salud renal, así como de los requerimientos nutricionales específicos de los pacientes ERC en las diferentes etapas de la enfermedad. Desde directrices dietéticas generales hasta recomendaciones específicas sobre el abordaje de complicaciones nutricionales comunes, este libro ofrece una amplia gama de consejos prácticos que permitirán a los lectores comprender mejor cómo la alimentación puede impactar en la salud y el bienestar de los pacientes con ERC.

Confío en que este libro se convierta en una valiosa herramienta para todos los implicados en el cuidado de pacientes con ERC, incluyendo al propio paciente, y que contribuya significativamente a mejorar la calidad de vida y bienestar de quienes padecen esta enfermedad.

Verónica López Jiménez

Jefa del Servicio de Nefrología
Hospital Regional Universitario de Málaga

PRESENTACIÓN

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es un problema de salud global que afecta a millones de personas en todo el mundo. La disminución progresiva de la función renal dificulta la eliminación de productos de desechos derivados del metabolismo y el mantenimiento de un adecuado balance hídrico, conllevando a una serie de complicaciones que influyen negativamente en la salud y en la calidad de vida de las personas que la padecen. Concretamente, la aparición de desequilibrios nutricionales es frecuente en este colectivo. Se estima que la desnutrición afecta al 20-40% de las personas con enfermedad renal crónica avanzada (ERCA) y al 20-50% de aquellas con hemodiálisis (HD). En este ámbito se plantea la dualidad de aportar calorías y proteínas suficientes para mejorar el estado nutricional, pero sin perjudicar la función renal (en la ERCA) o generando la menor cantidad posible de toxinas urémicas que puedan provocar otra sintomatología adversa relacionada (en diálisis). Igualmente, el acúmulo de algunos minerales y electrolitos como el fósforo, el potasio o el sodio, puede ocasionar problemas de salud importantes, por lo que su ingesta dietética debe regularse cuidadosamente en caso necesario. Todos estos requisitos nutricionales hacen que la alimentación se vuelva compleja, monótona, poco nutritiva y difícil de seguir. Además, la cantidad de información disponible, en muchos casos obsoleta, de difícil comprensión y carente de respaldo científico, hace que tanto las personas con ERC como los familiares implicados en el cuidado nutricional, consideren la alimentación como un problema más con el que lidiar, además de la medicación o el propio tratamiento renal sustitutivo; la ansiedad generada ante la multitud de pautas hace frecuente la falta de adherencia dietética, aumentando el riesgo nutricional. Por otro lado, la falta de profesionales especializados y la carencia formación e información actualizada en el ámbito de la alimentación entre el personal sanitario, dificulta la aplicación efectiva del consejo nutricional.

Por ello, a través de una combinación de conocimientos científicos actualizados y consejos prácticos, mediante el uso de un lenguaje sencillo y recursos gráficos, el objetivo de este libro es empoderar a los lectores (pacientes, cuidadores y personal sanitario) a tomar el control de su alimentación, incluso en medio de los desafíos que presenta la ERC. Con ello,

se espera no solo mejorar la comprensión de la relación entre la nutrición y la ERC, sino también brindar herramientas útiles para promover un buen estado nutricional y una adecuada calidad de vida entre aquellos que padecen esta enfermedad.

Desde la comprensión de los fundamentos de la nutrición y los principales macro y micronutrientes implicados en la ERC, hasta la implementación de estrategias prácticas para mejorar la alimentación mediante ejemplos de menús y recetas, este libro está diseñado para servir como una guía completa para los pacientes que quieran mejorar su alimentación.

En resumen, se pretende poner de manifiesto el papel esencial de la nutrición en el manejo de la ERC y su importancia en la consecución de un tratamiento médico más eficaz y una mejor calidad de vida de los pacientes.

Marina Padial Barranco

Autora

AUTOR

Marina Padial Barranco

Dietista-Nutricionista. Investigadora i-PFIS. Grupo de Endocrinología y Nutrición, Diabetes y Obesidad. Instituto de Investigación Biomédica de Málaga. Hospital Regional Universitario de Málaga.

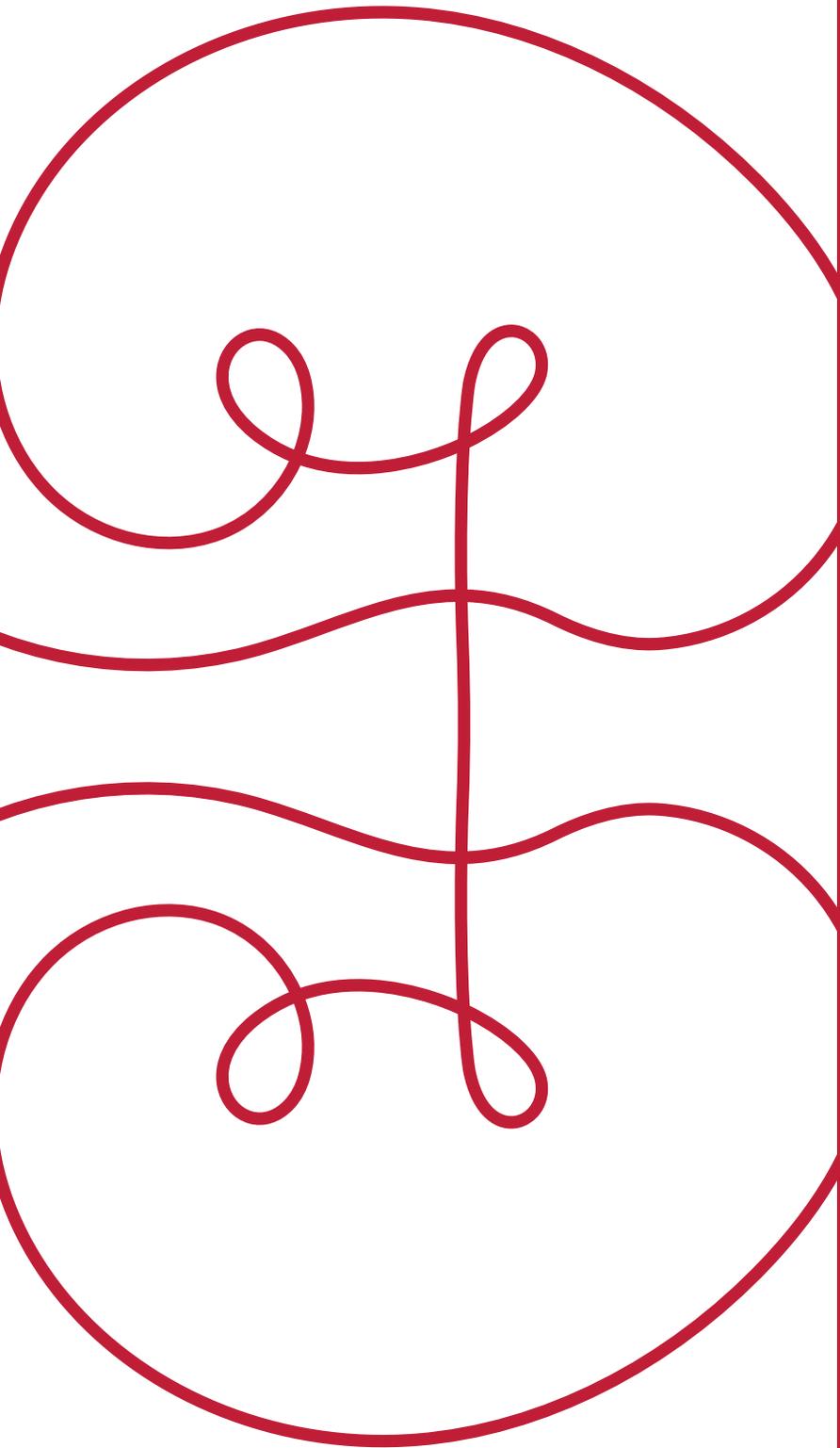
COAUTORES

Gabriel Olveira Fuster

Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga. Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga.

Ana Rebollo Rubio

Enfermera del Servicio de Nefrología. Hospital Regional Universitario de Málaga. Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Málaga.



PRÓLOGO. Verónica López Jiménez	V
PRESENTACIÓN. Marina Padial Barranco	VII
AUTORES	XI

RIÑÓN Y ALIMENTACIÓN	1
-----------------------------	----------

PRINCIPALES NUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES	3
---	----------

PROTEÍNA	5
FÓSFORO	13
CALCIO	17
POTASIO	19
SODIO	23
AGUA	25

PRINCIPALES TIPOS DE DIETAS Y RELACIÓN CON LA MICROBIOTA	27
---	-----------

DIETA OCCIDENTAL	29
DIETA MEDITERRÁNEA	35
MICROBIOTA	39

TÉCNICAS DE ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN	41
---	-----------

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ	43
LISTA DE LA COMPRA	45
COCINADO POR LOTES	46

RECETAS	49
----------------	-----------

DESAYUNOS	51
SOPAS, CREMAS Y ENSALADAS	59
PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS	69
SNACKS Y ACOMPAÑAMIENTOS	79
DULCES Y POSTRES	89

EJEMPLOS DE MENÚ SEMANAL	97
---------------------------------	-----------

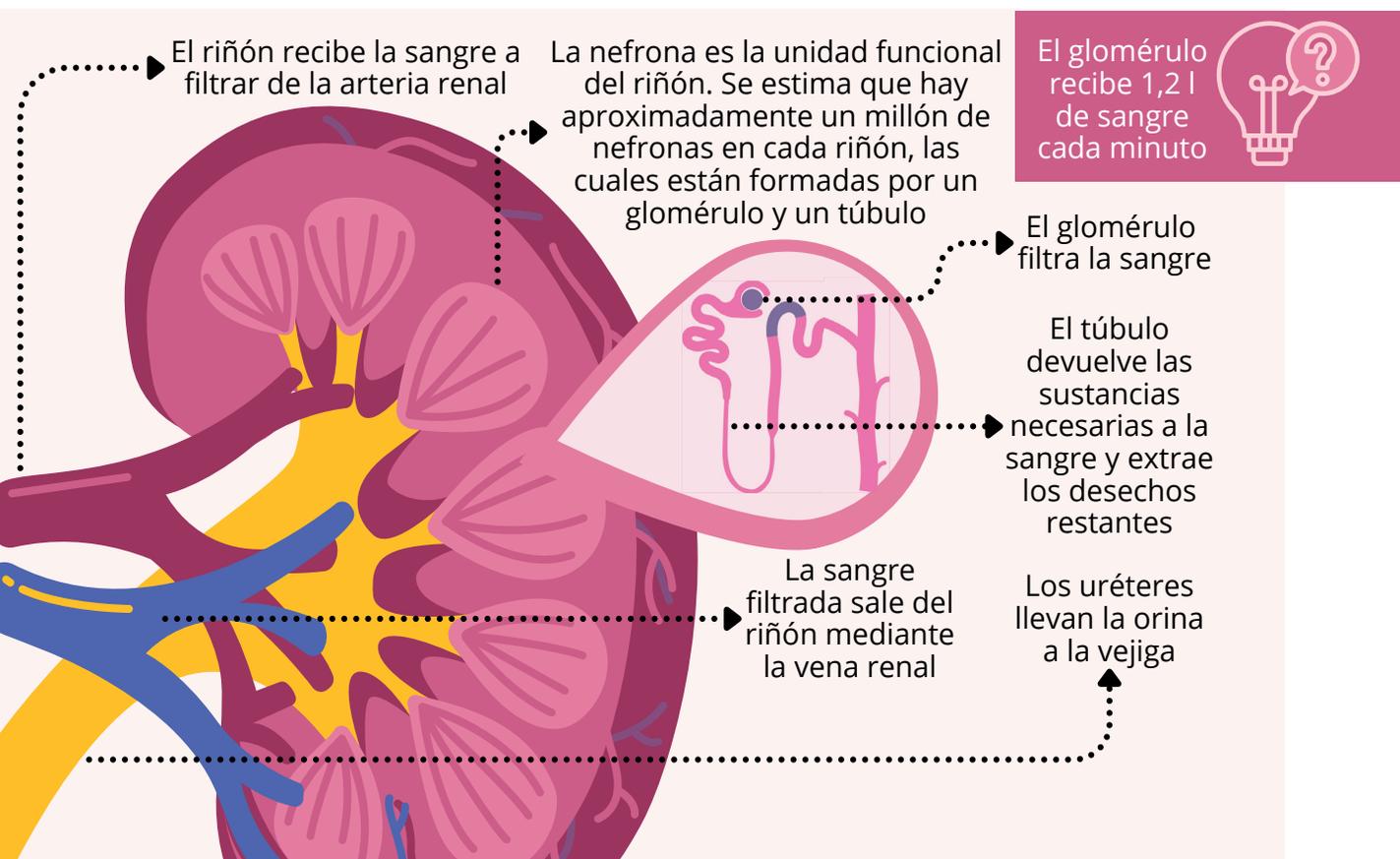
RIÑÓN Y ALIMENTACIÓN

El riñón es un órgano vital que se encarga de filtrar el exceso de líquido y los desechos derivados de los procesos que tienen lugar en el organismo. Además, tiene la tarea de eliminar el ácido que producen las células y de mantener un equilibrio saludable de agua, sales y minerales (sodio, calcio, fósforo y potasio) en la sangre.

FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES

Los riñones son dos órganos situados en la zona lumbar, debajo de las costillas, a ambos lados de la columna vertebral. Tienen forma de judía, el tamaño aproximado de un puño y están conectados a la vejiga a través de dos tubos delgados llamados uréteres. Los riñones, los uréteres y la vejiga forman el tracto urinario.

Entre las principales funciones de los riñones destaca la formación de la orina. Esta viaja por los uréteres hacia la vejiga, donde se acumula hasta que esta recibe la señal de excreción.



OTRAS FUNCIONES IMPORTANTES DE LOS RIÑONES



Regula la tensión arterial mediante diversos mecanismos



Produce la hormona necesaria para la formación de los glóbulos rojos: eritropoyetina

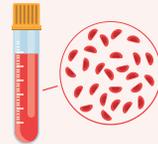


Produce una hormona llamada calcitriol, necesaria para una adecuada salud ósea

LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

La enfermedad renal crónica (ERC) puede venir derivada de distintas patologías, como por ejemplo, la diabetes (nefropatía diabética) o la hipertensión (nefroangioesclerosis) entre otras. La ERC se define por la presencia de un daño en la estructura o la función renal, durante un periodo superior a 3 meses, o por una disminución de la función renal o tasa de filtrado glomerular (TFG) por debajo de 60 ml/min/1,73m² (equivalente al 60%) sin otros signos de enfermedad. Según la gravedad, se establecen 5 estadios, y la velocidad de avance de una a otra depende de múltiples factores. Algunos de estos factores no son modificables (edad, sexo, etnia), pero otros sí lo son parcialmente, como por ejemplo la obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia (desequilibrio de grasas en sangre), hiperuricemia (elevación del ácido úrico) o el hábito tabáquico.

DETECCIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA



La ERC puede no presentar signos ni síntomas, por lo que será necesaria la detección mediante una analítica de sangre y de orina

La creatinina es un producto de desecho del metabolismo renal que se encuentra elevado en sangre en la ERC

La presencia de proteína en orina se denomina albuminuria y es uno de los signos de alerta de la ERC

LA ALIMENTACIÓN EN LA ERC

Al tomar alimentos y hacer la digestión, se generan sustancias de desecho que son eliminadas mediante la orina y las heces. El deterioro de la función renal puede suponer el acúmulo de estas sustancias, produciendo desequilibrios en el organismo. Los principales nutrientes y micronutrientes relacionados con la función renal son las proteínas, el fósforo, calcio, potasio, sodio y el agua, los cuales se detallan en los siguientes capítulos.