

# Dietas para pacientes

Servicio de Urgencias – Hospital de Sagunto



## Dieta de protección hepatorenal (60g de proteínas)

### INDICACIONES:

- Insuficiencia renal crónica avanzada en fase de *prediálisis*.
- Insuficiencia renal aguda.
- Encefalopatía hepática en fase estable.

### OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

Corregir o prevenir las posibles alteraciones metabólicas asociadas a la insuficiencia renal crónica.

Mantener las reservas proteicas del organismo en la medida de lo posible.

### CONSEJOS DIETÉTICOS:

La dieta de 60 gramos de proteínas se caracteriza por aportar **raciones pequeñas** de carne (100g), pescado (125g), huevos u otros alimentos proteicos; constituyendo los *hidratos de carbono complejos* (pan, pasta, arroz...) la base de la alimentación.

Con el fin de controlar la hipertensión arterial y el edema, la aportación de **sodio** diaria será de 1000-3000mg. Lo que se traduce en una dieta con reducción de *sal de mesa* y sin alimentos que la contengan: alimentos en conserva (sardinas en lata, salchichas...), snacks, aceitunas, sopas de sobre, precocinados, salsas comerciales, repostería industrial, glutamato monosódico, embutidos y charcutería, etc.

### Consejos dietéticos

La dieta de 60 gramos de proteínas se caracteriza por aportar raciones pequeñas de carne...

Página 2

### Ejemplo de dieta

Con ánimo de facilitar la comprensión y el cumplimiento de la dieta.

Página 3



HOSPITAL SAGUNT I C.E.

SERVICIO DE URGENCIAS

Si la diuresis (eliminación de líquidos a través de la orina) es normal, no se aconseja la restricción de **potasio**, aunque como medida preventiva se recomienda no superar los 3000 miligramos diarios. Las frutas y las verduras son ricas en potasio por lo que deberá consumir aquellas cuyo contenido sea menor o someterlas a técnicas que reducen la cantidad de éste. Como por ejemplo:

- Colocar la fruta o verdura para la ensalada en remojo 12 horas antes de consumirla. Cubrirla totalmente con abundante agua.
- Cocinar con abundante agua, a media cocción, tirar este agua, cambiar por agua nueva y acabar la cocción.
- Trocear en varias partes el alimento antes de someterlo a cocción.
- Antes de freír las patatas, dejarlas cortadas en remojo.

La cantidad de **fósforo** diario será inferior a 1200 miligramos. Los alimentos integrales son ricos en fósforo por lo que se evitará su consumo.

#### Cuadro de Recomendaciones:

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS (2 veces al día)	Semidesnatados EQUIVALENCIAS: 125ml leche = 1 yogur = 50g queso fresco	Desnatados Quesos, especialmente los curados Postres lácteos chocolateados Leche en polvo, leche condensada, fermentos de leche tipo Kefir
CEREALES	Pan blanco o tostado sin sal Galletas tipo maría Arroz y pasta Cereales de desayuno (sin enriquecer con fósforo). P.e.: Copos maíz tostado	Integrales (por su elevado contenido en fósforo)
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS		Todos
VERDURA Y HORTALIZAS	Verduras	Tomate, Patatas, Espinacas
FRUTAS	Manzana, pera, sandía, lichi Cocida, en almíbar (para ser consumida sin el líquido)	Aguacate, albaricoque, cereza, coco, dátil, granada, plátano, nectarina, kiwi, frutas desecadas, frutos secos
CARNES (100g al día)	Carnes magras	Embutidos muy grasos y salados Vísceras y despojos
PESCADOS (125g al día)	Pescado blanco y azul	Mariscos
HUEVOS (1 huevo)	3-4 huevos a la semana	
GRASAS	Aceite preferiblemente de oliva	Mantequilla, margarina
BEBIDAS	Agua	Caldos vegetales, zumos de fruta, bebidas isotónicas
AZÚCARES	Azúcar y miel Mermelada y dulce de membrillo	
VARIOS	Espicias suaves	Precocinados Snacks
TECNOLOGÍA CULINARIA	Cocción al agua Doble cocción Remojo	

**EJEMPLO MENÚ PARA DIETA DE PROTECCIÓN HEPATORRENAL (60g proteínas)**

**Desayuno**

125ml leche con o sin malta, café o descafeinado  
Pan sin sal, natural o tostado con mermelada y mantequilla sin sal

**Media mañana**

Tostada de pan con aceite de oliva

**Comida del medio día**

*1º (a elegir)*

Arroz con verduras

Lasaña de verduras

Los anteriores se pueden preparar con carne o pescado y no tomar segundo plato  
(p.e.: paella valenciana, canelones de ternera y verdura, arroz a banda)

*2º (a elegir)*

Pechuga empanada (100g) con ensalada de lechuga y pepino

Lenguado (125g) con pimiento asado

*Postre*

Melocotón en almíbar (sin caldo)

Pan sin sal

**Merienda**

Infusión con azúcar

Galletas maría o cereales

**Cena**

*1º (a elegir)*

Sopa de fideos con caldo de pollo

Crema de calabaza y cebolla

Judías verdes rehogadas con cebolla

*2º (a elegir)*

Lomo cinta al horno con manzana

Un huevo duro con bechamel

*Postre*

Pera

Pan sin sal

**Antes de dormir**

Yogur semidesnatado