



# ALIMENTACIÓN INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Grupos de alimentos	Recomendables <b>Importante: respetar las cantidades indicadas en la dieta</b>	Evitar
<b>Cereales y tubérculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Pan blanco y biscotes</li> <li>• Tortitas de arroz (sin sal)</li> <li>• Harina de trigo</li> <li>• Galleta casera, sin gasificantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz integral</li> <li>• Pan de molde y pan integral</li> <li>• Avena, trigo sarraceno, mijo, quinua, etc. (granos integrales)</li> <li>• Cereales de desayuno</li> </ul>
<b>Legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas</li> <li>• Garbanzos</li> <li>• Guisantes frescos</li> <li>• Guisantes congelados</li> <li>* Todas con previo remojo, 36h. Hervir sin sal ni bicarbonato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harina de garbanzo</li> <li>• Habas, judías blancas, judías pintas, soja, tofu, "tempeh"</li> <li>• Hummus</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<p><b><u>Siempre peladas, troceadas, con remojo largo (12 horas) y hervidas.</u></b></p> <p><b><u>Ensaladas: remojo más largo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimientos, berenjena, puerro, tomate, nabo</li> <li>• Lechuga, pepino, coliflor</li> <li>• Calabaza, calabacín</li> <li>• Patatas, zanahoria</li> <li>• Purés caseros sin sal, con verdura previamente tratada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas, acelgas, remolacha</li> <li>• Conservas, encurtidos,...</li> <li>• Caldo de verduras</li> <li>• Gazpacho, salmorejo, cremas de verduras y purés (mucho potasio)</li> <li>• Algas (muchísimo potasio)</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<p><b><u>Siempre peladas, troceadas y con remojo largo (12 horas)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas en general</li> <li>• Membrillo</li> <li>• Manzana o pera al horno (frutas y verduras siempre sin piel)</li> <li>• Mermelada light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas desecadas</li> <li>• Zumos naturales o industriales</li> <li>• Las que no se pueden pelar: arándanos, frambuesas, higos,...</li> <li>• Plátano (muy rico en potasio)</li> </ul>
<b>Semillas y aceites</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva virgen extra, que se puede macerar con hierbas aromáticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate</li> <li>• Cualquier fruto seco o semilla (pipas, nueces, almendras,...)</li> </ul>

Grupos de alimentos	Recomendables <b>Importante: respetar las cantidades indicadas en la dieta</b>	Evitar
<b>Huevo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clara de huevo</li> <li>• Huevo entero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yema de huevo</li> <li>• Flanes, natillas, y postres con yema de huevo</li> </ul>
<b>Carnes y pescados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado blanco: merluza, dorada, gallo, lenguado, trucha</li> <li>• Pescado azul (mejor hervido): salmón, caballa, bonito, boquerón fresco</li> <li>• Pollo, pavo, y albóndigas o hamburguesas caseras, con estas carnes picadas en casa (sin aditivos de la tienda, ni sal)</li> <li>• Almeja, cangrejo</li> <li>• Lomo de cerdo, conejo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiambres, jamón, salchichas de cualquier carne, embutidos, Frankfurt, hamburguesas (carne procesada)</li> <li>• Conservas de pescado o marisco</li> <li>• "Palitos de cangrejo" o "surimi"</li> <li>• Mejillón, sardinas</li> <li>• Visceras (hígado, paté y menudencias)</li> <li>• Pastillas de caldo</li> </ul>
<b>Lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebida de soja*</li> <li>• Leche semidesnatada</li> <li>• Queso Burgos (sin sal)</li> <li>• Requesón</li> <li>• Queso de untar light*</li> <li>* Ver en la etiqueta que no aparezca la palabra "fosfatos".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur de cualquier tipo</li> <li>• Leche entera y desnatada</li> <li>• Nata, cuajada</li> <li>• Lácteos de cabra y de oveja (queso, leche, yogur)</li> <li>• Queso brie, cheddar, curado, mozzarella, parmesano</li> <li>• Queso de untar</li> </ul>
<b>Aliños y condimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El aceite de oliva es el mejor aliño que se puede utilizar.</li> <li>• Miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hierbas aromáticas (tienen cantidad enorme de potasio)</li> <li>• Salsas industriales (aditivos)</li> </ul>
<p><b>IMPORTANTE: Están muy desaconsejados todos los ultraprocesados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Refrescos con gas/ aditivos / alcohol: coca cola, fanta, bitter y refrescos en general, cerveza, vino, destilados. Agua con gas (mucho sal).</li> <li>• Bollería industrial, galletas, snacks (aditivos)</li> <li>• Embutidos y otras carnes procesadas, pizzas y comida precocinada de cualquier tipo</li> </ul>		



# ELIMINAR EL POTASIO DE LOS ALIMENTOS VEGETALES

Se tiene que hacer siempre con la patata, frutas y verduras:

1. **Lavar, pelar y trocear**
2. **Poner en remojo con abundante agua 1-2 horas**
3. **Cambiar el agua de remojo**
4. **Volver a poner en remojo toda la noche (mínimo 12 horas)**

Una vez hecho, se puede añadir a recetas: sofrito de cebolla, escalibada, menestra, salteados, tortillas, revueltos, manzana al horno, etc.

- ✓ Se debe planificar la dieta y preparar los vegetales con antelación, el día anterior
- ✓ Para facilitar el proceso, puede ser útil el uso de una trituradora de alimentos



**Pelar grueso**



**Trocear**



**Remojo 1 hora**



**Cambiar el agua y remojo 12 horas**



**Hervir 1 o 2 veces**