

4 DE 6 GUÍAS DEL PACIENTE RENAL

Comer bien en diálisis

Sí, podés comer rico y variado. Esta guía te explica, en simple, cómo elegir y preparar tus alimentos para cuidarte sin perder el gusto.



No es una dieta de privaciones.
Es aprender a elegir y preparar mejor.

PARA EMPEZAR

¿Qué dieta debo hacer en diálisis?

¡Buenas noticias! Podés comer **la misma comida que tu familia**. Solo hay que tener algunos cuidados en la forma de preparar y elegir ciertos alimentos.

En esto me tengo que cuidar

- Controlar la cantidad de sal, sin usar sales dietéticas.
- Comer una porción de proteínas al día.
- Incorporar un plato de verduras por día, previamente dializadas.
- Controlar las frutas por su alto contenido de potasio.
- Incorporar pastas y legumbres en mi plato.
- Controlar la cantidad de líquido que tomo.



Guía de **Lic. Gabriela Pomiglio y Lic. Camila Gay**, nutricionistas renales - Departamento de Nutrición de ATERYM Alta Gracia.

TEMA 1

La sal

? ¿Cómo bajo el nivel de sal?

Cociná todo **sin sal agregada**. Si no te gusta sin nada, podés usar una cucharadita de café al ras de sal común, o 30 gotas de sal líquida (gota de mar) por plato.

SE RECOMIENDA

Condimentar con hierbas y aromáticas: ajo, perejil, pimienta, romero, orégano, laurel, salvia, anís, pimentón, vinagre, ají picante.

SE EVITA

La sal dietética "baja en sodio": contiene potasio, que es tóxico para el organismo del paciente renal.



Recordá: cuando se usa sal, aumentan la sed y la tensión arterial. Menos sal = menos sed.

TEMA 2

Proteínas



¿Qué son y por que debo comerlas?

Son las responsables de **formar la masa muscular**. Por eso es importante comer todos los días **una porción**.

Elegí una por día



CARNE VACUNA



POLLO



CERDO



PESCADO



HUEVO ENTERO



MONDONGO



HIGADO



QUESOS BLANDOS

Los quesos blandos tienen menos sal que los duros o de rallar: por eso son los recomendados.



Una porción diaria alcanza para cuidar tus músculos sin sobrecargar el tratamiento.

TEMA 3

Verduras

Comelas frescas y de estación: aportan vitaminas y minerales. Como también traen potasio, hay que "**dializarlas**" antes de cocinarlas.

¿Cómo se dializa una verdura?

- Lavá y cortá bien la verdura en varias partes.
- Remojá en abundante agua fría, mínimo 3 horas.
- Cambiá el agua antes de hervir. La lechuga y el tomate se usan sin hervir.



¿Con cuáles hago esto? ¡Con todas!

Podés comer **cualquier verdura**, siempre que esté dializada. Así tu dieta es mucho más variada y rica.

TEMA 4

Frutas

Tienen potasio, así que se cuidan las porciones. Elegí **una sola porción por día** de la fruta que más te guste:

Manzana (verde o roja)

2

Limón

2

Mandarinas

2

Durazno

2

Peras

2

Melón

1 feta

Ciruelas

2

Sandía

1 feta

Uvas

10

¡OJO!

Solo **una porción** por día.

TEMA 5

Legumbres

Son un muy buen alimento y aportan proteínas. **Todas se pueden**, excepto enlatados.

Podés comer



LENTEJAS



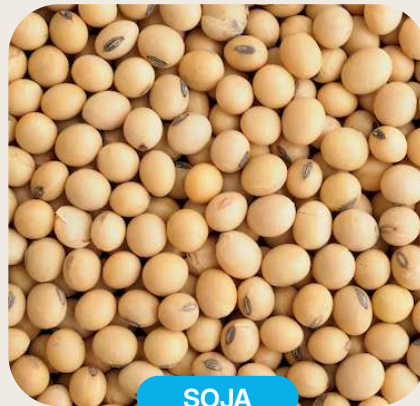
ARVEJAS
FRESCAS O SECAS



POROTOS



GARBANZOS



SOJA

En ensaladas frías o en guiso con salsa: quedan riquísimas y varías el menú.

? Soy diabético, ¿puedo?

Sí, hasta **3 veces por semana**. Cociná los fideos al dente para controlar mejor la glucemia, y preferí **arroz o fideos integrales**, que se adaptan mejor.

TEMA 6

Pastas y pan



¿Puedo comer pastas? ¡Claro que sí!

Son una gran fuente de energía y podés incorporarlas a diario. Usá **polenta, fideos, arroz, ravioles, canelones, avena o sémola**, con salsa de tomate, salsa blanca, aceite y queso, crema o verduras.

¿Pan o galletas?

El pan tiene sal y las galletas tienen grasa. La clave es elegir versiones sin sal:

- Pan casero sin sal (rico con pimienta, ajo o perejil).
- Galletas sin sal, galletas de arroz o grisines sin sal.

¡Lo importante es variar!

DIABÉTICO

Sí podés comer pan y galletas, solo en **cantidades limitadas**. Consultar con tu nutricionista.

TEMA 7

Aceites y frituras

? ¿Puedo condimentar con aceite?

Sí, podés usar **cualquier tipo de aceite**: maíz, girasol u oliva.

? ¿Y nunca más una fritura?

Alguna vez se puede, siempre que sea con **aceite de girasol o maíz**, y descartando ese aceite después de usarlo. Hasta un huevo frito, de forma ocasional, está permitido.



La clave es la **moderación**: ocasional, con el aceite indicado y sin reutilizarlo.

TEMA 7

Agua y líquidos

Tu riñón ya no elimina toda el agua: lo hace la máquina de diálisis. Por eso solo hay que **reponer lo que orinás + 500 cc** por día.

Si orinas 1000 cc

1500 cc

de líquido total por
día (1000 + 500)

Si no orinas nada

500 cc

1 taza chica en desayuno y
merienda + 1 vaso en
almuerzo y cena

- **Sopa:** sí, descontándola del líquido permitido.
- **Mate:** solo 3 mates lavados (también tiene potasio).
- **Alcohol:** un vaso de vino, cerveza o sidra en la comida.
- **Evitá:** gaseosas y jugos (potasio, sodio y fósforo).
Gelatina: no aporta nutrientes.

PARA TENER PRESENTE

¿Puedo comer de todo?

Sí, pero siempre con **moderación** y con la preparación adecuada. Hay algunos alimentos que conviene dejar de lado:

MEJOR EVITAR

- Fiambres
- Vegetales envasados (arvejas, choclo, puré de tomate)
- Picadillos o patés
- Frutas disecadas (orejones, pasas, higos)
- Mayonesa, salsa golf, mostaza, ketchup
- Productos de copetín (papitas, palitos, maní salado)
- Pan criollo o casero con sal y grasa
- Quesos duros o de rallar
- Frutos secos (nueces, almendras, pistachos)

Comer bien en diálisis no es privarte: es **elegir y preparar mejor**. Ante cualquier duda, consultá con tu nutricionista.

LA COLECCIÓN

Seis guías un mismo camino

Esta guía es parte de las **Guías del paciente** renal de ATERYM Alta Gracia. Cada una acompaña una etapa de tu camino. Pedí las que necesites al equipo.

1

ERC: cuidá tus riñones

Qué es la enfermedad renal crónica y cómo frenar su avance.

2

Inicia diálisis

Qué es la diálisis y cómo será tu día a día al empezar.

3

Acceso vascular

Tu vía para dializarte: tipos, cuidados y señales de alarma.

4

Nutrición

Comer rico y variado, cuidándote, en diálisis.

[ESTÁS ACÁ](#)

5

Beneficios y trámites

Tus derechos: CUD, pensión, transporte y PAMI.

6

Trasplante

El camino hacia un trasplante y la lista de espera.

TU NUTRICIÓN, ACOMPAÑADA

Cuidarte también es disfrutar

El Departamento de Nutrición de ATERYM Alta Gracia está para ayudarte a armar un menú rico, variado y a tu medida. No dudes en consultarnos.



Brasil 151, Alta Gracia
Córdoba, Argentina



3515 64 9322



www.aterym.com