



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Recomendaciones nutricionales previas al trasplante de riñón



Los pacientes con enfermedad renal que se preparan para recibir trasplante de riñón deben tener especial precaución con el consumo de fósforo y potasio, ya que estos se acumulan en la sangre debido a la imposibilidad de una correcta depuración, generando complicaciones principalmente cardiovasculares.





Tenga en cuenta:

- Los alimentos fuente de potasio son principalmente de origen vegetal (frutas y verduras). Sin embargo, hay alimentos procesados y ultra procesados que lo aportan como: productos de paquete, bebidas industrializadas, embutidos, enlatados, salsas.
- El potasio se absorbe de distintas formas en el cuerpo, por lo que es importante conocer cómo se comporta el cuerpo frente a algunos alimentos (frutas y verduras) y así evitarlos o, por el contrario, aumentar su consumo.
- Las frutas y verduras además de vitaminas, aportan antioxidantes que pueden reducir la inflamación característica en la enfermedad renal. También, aportan fibra que beneficia y fortalece la microbiota intestinal debilitada en dichos pacientes.

Aporte de potasio en frutas y vegetales

Rangos contenido de potasio	Frutas y vegetales	Recomendación
Bajo	Piña, pera, naranja, mora, manzana, mango, mandarina, limón, fresa, durazno, curuba, ciruela, pimentón, pepino, lechuga, cidra, cebolla, calabacín.	3-5 porciones diarias
Moderado	Papaya, guanábana, guayaba, breva, anón, zucchini, tomate, berenjena, repollo, habichuela, ahuyama, apio, arveja	1 porción día
Alto	Granadilla, maracuyá, melón, banano, zanahoria, remolacha, ibias, cubios, chuguas, champiñones, espárragos, coliflor	1 porción semana (si se cocina disminuye)
Muy alto	Zapote, aguacate, espinaca, acelga	Puede formar parte de la comida en pequeñas porciones: ensalada con otros vegetales con menor aporte de potasio



Los alimentos fuentes de fósforo son principalmente de origen animal y al igual que el potasio también es necesario controlar su consumo en esta etapa de la enfermedad renal.



Algunos alimentos con alto aporte de fósforo son:

- Gaseosas
- Quesos procesados y madurados: parmesano, cheddar, emental, pecorino, etc.
- Quesos suaves: mozzarella, pera, cotagge, etc.
- Carnes procesadas: productos apanados industrializados, salchicha, salchichón, chorizo, mortadela, jamón, etc.
- Yema de huevo
- Vísceras
- Mariscos y crustáceos: camarones, calamares, langostinos, ostras.
- Pavo
- Salmón



Alimentos con aporte moderado de fósforo:

- Fuentes de proteína: carne de cordero, ternera, res, cerdo, pollo.
- Pescados como la trucha, atún fresco o merluza.
- Lácteos: leche y yogurt

Aunque estos alimentos contienen un aporte moderado de fósforo, pueden hacer parte de la alimentación de los pacientes bajo indicaciones específicas de consumo brindadas por Nutrición dentro de un plan de alimentación acorde a la condición clínica.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● IMPORTANTE:

Remojar los alimentos y cocinarlos en agua, desechando tanto el agua de remojo como la de cocción es una forma de reducir su contenido de fósforo y potasio.

Recomendaciones sobre un estilo de vida saludable en:

Donantes de órganos

- Mantener un peso saludable, llevando a cabo una nutrición adecuada y practicando actividad física.
- Aumentar el consumo de frutas y vegetales conducirá a un mayor aporte de fibra y antioxidantes: se recomienda un consumo diario de 5 porciones entre frutas y verduras, podría distribuir esta recomendación así:
 - Dos porciones de vegetales abundantes y variados en almuerzo y cena.
 - Tres porciones de fruta, en su forma natural, no en jugos ni batidos, como parte del desayuno y meriendas.
- Incrementar el consumo diario de grasas saludables: aceite de oliva extra virgen (preferiblemente crudo sobre ensaladas), aguacate, semillas de girasol, sésamo, calabaza, frutos secos (nueces, almendras, macadamias, pecanas, marañones) y pescados azules como el salmón, arenque, atún o sardina (no enlatados) en preparaciones que no impliquen fritura ni adición de condimentos procesados.
- Preferir métodos de cocción como hervir, guisar o saltear, evitando las frituras.
- Dar sabor a los alimentos con hierbas y especias naturales, evitando el exceso de sal.
- Reducir el consumo de alimentos procesados y ultra procesados ricos en azúcares, colorantes, conservantes, aditivos, grasas trans y saturadas: productos de panadería y pastelería, empaquetados, gaseosas, bebidas instantáneas, jugos de caja o botella, embutidos y enlatados.
- Realizar actividad física (bajo indicación médica según condición clínica) y limitar el tiempo frente a pantallas, sillas o desplazamientos en automóvil.

Pacientes trasplantados:

- Adoptar hábitos que prevengan las infecciones por alimentos.
- Seguir indicaciones con respecto al consumo de fósforo y potasio; estas se irán ajustando según la evolución clínica del paciente, lo que permitirá incluir una mayor variedad de alimentos en su dieta.