



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA NEFROLOGICA 40-60 G PROT

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (200ml) + Azúcar (8g) + biscotes (20g) + Mermelada sin azúcar añadidos (25g) + Fruta (175g)
2. Leche semidesnatada (200ml) + Azúcar (8g) + Galletas tipo "María" (25g) + Fruta (175g)
3. Leche semidesnatada (200ml) + Azúcar (8g) + Tostada de pan (30g) + Mermelada sin azúcares añadidos (25g) + Fruta (175g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. Pan Tostado "biscotte" (30g) + Aceite de oliva (10cc) + Fruta (150g)
2. Pan Tostado "biscotte" (30g) + Queso blanco desnatado (20g) + Fruta (150g).
3. Yogurt Natural (125g) + Fruta (150g).

COMIDA:

1. Pasta (80g)+ tomate triturado (35g). Rape (130g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g).
2. Berro (20g+ tomate (60g)+ endibia (125g)+ zanahoria (20g). Chuleta de cerdo (50g). Aceite de oliva (15g). Yogurt natural (125g).
3. Arroz blanco (80g) +huevo (45g)+ tomate triturado (35g). Queso blanco desnatado (30g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g).
4. Judías verdes (150g). Pechuga de pollo (80g) + patata cocida (60g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g).
5. Ensaladilla: zanahoria (30g+ guisantes (45g) + pimiento (50g)+ patata cocida (60g)+ mayonesa (35g). Rape (90g). Aceite de oliva (15g).Fruta (150g)
6. Pasta (40g)+ champiñón (45g)+ jamón york (30g)+ tomate triturado (60g). Ensalada: canónigos (40g)+ maíz dulce (35g)+ zanahoria (30g)+ berro (20g). Aceite de oliva (15g). Yogur natural (125g).
7. Arroz blanco (60g) + pimiento (40g) + zanahoria (30g)+ alcachofas (100g). Lomo de cerdo (50g). Aceite de oliva (15g). Manzana asada (manzana 150g) + azúcar (8g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1. Fruta (150g) + Pan Tostado "Biscotte" (20g) + Mermelada sin azúcar (10g)
2. Yogur natural (125g) + Fruta (150g)
3. Fruta (250g)

CENA:

1. Menestra de verduras (200g). Pan de trigo blanco (30g). Leche de vaca semidesnatada (150g) con azúcar (8g). Aceite de oliva (15g).
2. Pasta (40g) + Jamón de york (30g). Leche de vaca semidesnatada (150g) con azúcar (8g). + Aceite de oliva (15g).
3. Puré de patata (125g). Queso en lonchas (14g) + jamón york (20g). Mandarina (50g). + Aceite de (15g).
4. Pasta (20g) + berenjena (150g)+ queso en lonchas (14g)+ tomate triturado (35g). Aceite de oliva (15g). Leche de vaca semidesnatada (150g) con azúcar (8g).
5. Puré de patata (125g). Revuelto de espárragos (espárragos (25g) y huevo (45g)). Aceite de oliva (15g). Fruta (50g).
6. Lomo de cerdo (50g) + patata cocida (60g) + pimiento asado (100g). Leche de vaca semidesnatada (150ml) con azúcar (8g). Aceite de oliva (15g).
7. Coliflor (150g). Espárragos (40g) + bechamel (100g) + Queso en lonchas (18g). Aceite de oliva (10g). Uva (60g)

ACLARACIONES: En comida y cena, añadir 30g de pan.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE SODIO

- En general, no añadirá sal (sodio), a los alimentos o al menos reduciremos su cantidad.
- Hay que tener en cuenta que los alimentos sometidos a remojo pierden sal.
- Deben evitarse los cubitos de caldo o concentrados de carne, ya que tienen mucha sal, al igual que los productos elaborados (precocinados, enlatados, etc.) porque en muchas ocasiones se desconoce su composición.
- Los alimentos procesados son los más ricos en sodio, entre ellos los que más destacan son: bollería y cereales, carnes y derivados lácteos. Por el contrario, los alimentos naturales no procesados tienen menos aporte de sodio, aunque tanto los mariscos, carnes, pescados, leche y huevos son ricos en sodio.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE POTASIO

- El potasio se disuelve con agua. Por ello, todos los alimentos que se puedan poner a remojo sin que pierdan sus características, se trocearán, se pondrán en agua la noche anterior y se cambiará varias veces el agua.
- Si los alimentos van a tomarse cocidos, se cocinarán en abundante agua, que se cambiará a media cocción por agua nueva, con la que se finalizará la cocción.
- Las legumbres, verduras, patatas y hortalizas pueden remojarse sin que se estropeen y sin perder su sabor. Si se dejan en remojo se elimina el 75% del potasio.
- No se deberá aprovechar el agua de cocción para hacer salsas o sopas, no se tomará caldo vegetal y no se aprovechará el agua de hervir las frutas.
- No se tomará el jugo de las frutas en almíbar y compotas, porque llevan disuelto el potasio de las mismas.
- No se deben consumir productos integrales (incluido el pan en los pacientes diabéticos) por su alto contenido en potasio y fósforo.
- No se utilizarán como condimentación de los platos sales de cloruro de potásico.
- Especial cuidado con el consumo de café y cacao, son alimentos muy ricos en potasio.



POTASIO DE LA DIETA
(Limitar alimentos de columna 500 mg)

Grupo de alimentos	Más de 500 mg	500-200 mg	100-200 mg	Menos de 100 mg
Cereales	Patatas	Pasta, arroz integral, muesli	Sémola, harina blanca	Arroz blanco, cornflakes
Legumbres	Legumbres secas	Legumbres cocidas y congeladas		
Lácteos y derivados		Yogur natural		
Frutas	Frutas secas, aguacate	Plátano, uva, melón, kiwi, membrillo, mora, cereza, albaricoque	Naranja, melocotón, fresa, manzana, pera, piña, fruta en almíbar	Aceituna
Frutos secos	Almendra, avellana, nuez			
Verduras	Espinacas	Col, zanahoria, espárrago, maíz dulce, judías, tomate, puerro, champiñones	Cebolla, pepino, pimiento, judías, champiñones y zanahoria en lata	
Carnes		Magro cerdo y ternera, chuleta de cerdo, pierna y chuleta de cordero, conejo, pollo	Huevo	
Pescado y marisco	Langosta	Trucha, salmón, sardina, atún, sardina, pulpo, merluza, sepia, mejillón	Calamar, gamba, cangrejo, caviar	Arenque en vinagre
Grasas				Margarina, mantequilla y aceites
Azúcares y dulces		Chocolate, azúcar moreno	Confitura	Miel, sorbete, chicle, azúcar blanco
Bebidas	Café molido, cacao, vino, sidra, cerveza	Zumos de zanahoria y tomate	Zumos de todo tipo	Cola, té, almíbar, café negro
Salsas y Condimentos	Levadura, perejil	Ketchup, ajo, cubito de caldo, pimienta, cebolleta	Bechamel, mostaza	Vinagre, sal marina fina, mayonesa ligera.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE FÓSFORO

- El fósforo se encuentra muy distribuido por todos los alimentos, lo que hace muy difícil controlar la cantidad de fósforo que ingerimos. Es importante saber, por tanto, cuáles son los alimentos que lo contienen en mayor proporción.

- Las principales fuentes alimentarias de fósforo las encontramos en:
 - Productos lácteos.
 - Carnes y pescados.
 - Huevos.
 - Legumbres.
 - Frutos secos.
 - Cereales integrales.

- Así pues, le recomendamos:
 - Limitar los productos lácteos, sobre todo los desnatados.
 - Precaución con el consumo de carnes y pescados.
 - Desaconsejados:
Carnes rojas: ternera, ternasco, cerdo, caballo.
Pescados azules: salmón, sardinas, atún, palometa, etc.
 - Aconsejados:
Carnes blancas: pollo, pavo, conejo. Pescados blancos: merluza, gallo, lenguado, bacalao, etc.
 - Moderación en el consumo de pan.
 - Eliminar de la dieta cualquier tipo de alimento integral.
 - No olvide tomar durante las comidas la medicación para controlar el fósforo (los quelantes).
 - Los alimentos manufacturados tienen más fósforo que los naturales. Evite tomar alimentos preparados o cocinados industrialmente.
 - Tomar platos únicos en la comida y la cena nos asegura las proteínas que necesitamos y reduce la cantidad de fósforo que ingerimos:
 - Arroz con conejo Pasta con un poco de salsa boloñesa
 - Arroz a la cubana Pasta con muy poco atún
 - Ensalada de arroz Ensalada de pasta.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ALIMENTOS ACONSEJADOS, DESACONSEJADOS Y LIMITADOS EN PREDIÁLISIS

ALIMENTO	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Leche y lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Arroz con leche, flan, natillas (alguna vez a la semana) 		<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos desnatados • Batidos chocolateados • Leches enriquecidas en minerales • Quesos cremosos, semicurados y curados
Azúcares y dulces		<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar de mesa • Miel • Mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastelería y confitería • Chocolate y cacao
Féculas, cereales y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Pasta • Sémola • Tapioca • Pan • Legumbres • Productos integrales • Cereales de desayuno 		
Carnes, pescados y huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne magra de ternera • Lomo de cerdo • Pollo • Pavo • Conejo • Solomillo de cualquier tipo • Pescados blancos • Jamón serrano, de york, pollo, pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutidos grasos • Patés • Vísceras y mollejas • Pescado ahumado y salazones • Conservas en lata • Concentrados de carne o pescado en cubitos (tipo Starlux®) • Bacalao salado • Mariscos, crustáceos y moluscos
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva virgen extra • Aceite refinado de oliva, girasol, semillas • Mayonesa casera • Mantequilla 		<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos y similares • Salsas o mayonesas comerciales • Manteca y tocino de cerdo
Agua y líquidos	<ul style="list-style-type: none"> • Agua natural • Té, café, infusiones suaves • 1 vaso pequeño de vino en las comidas 		<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas alcohólicas • Cafés muy fuertes • Caldos espesos de verduras • Caldos comerciales • Bebidas para deportistas