

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA RESTRICCIÓN DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS

Las proteínas se encuentran principalmente en las carnes, pescados, lácteos y huevos, pero también las encontramos en alimentos vegetales, como en las legumbres o la soja. Una proteína tiene un alto valor biológico cuando contiene todos los aminoácidos esenciales. Todos los alimentos de origen animal y la soja poseen proteínas de alto valor biológico.

**Las proteínas son nutrientes esenciales para nuestro organismo.**

Los riñones son los órganos encargados de filtrar y limpiar la sangre y eliminar las sustancias que el organismo no necesita. Mantienen el equilibrio de diferentes sustancias y contribuyen de manera decisiva a controlar el balance de líquidos y la presión arterial mediante la eliminación de sal y agua. En la enfermedad renal crónica se produce una pérdida progresiva de las funciones que desempeñan los riñones con acumulación de determinadas sustancias tóxicas en el organismo.

**Si usted ha sido diagnosticado de una enfermedad renal crónica, deberá prestar especial atención a algunos aspectos de su alimentación que pueden empeorar el curso de la enfermedad (como el consumo excesivo de alimentos ricos en proteína y fósforo)**

La cantidad de calorías y de proteínas que se deben consumir cada día dependerán de su propio peso corporal. En general debe de consumir entre **0,8-1 g de proteína por kilo de peso al día, lo que equivale a 1 ración de carne (100 g) o pescado (125 g) y a 1 ración de lácteos (1 vaso de leche o 2 yogures).**

Recomendaciones dietéticas:

<b>1. Los lácteos y derivados (leche, yogur, queso)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Son alimentos esenciales que proporcionan un alto aporte de proteínas</li> <li>Se recomienda 1 ración de lácteos al día equivalente a ½ vaso de leche o 2 yogures o 30-50 g de queso fresco</li> <li>Evite tomar leche desnatada, leches enriquecidas en vitaminas y/o minerales, leche en polvo o leche condensada. Mejor consuma leche semidesnatada</li> </ul>
<b>2. Carnes, pescados y huevos.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consuma la cantidad recomendada por su nefrólogo</li> <li>La carne más recomendada es la baja en grasa, como la de aves sin piel (pollo o pavo), carnes magras (lomo o solomillo de buey, ternera o cerdo), jamón de york, pechuga de pollo o pavo y jamón serrano (eliminando la grasa y desalándolo mediante su remojo en leche)</li> <li>Evite embutidos grasos, tocino, panceta y alimentos de casquería (hígado, callos, riñones, etc.)</li> <li>Estas indicaciones le ayudarán a controlar el nivel de grasas y colesterol en la sangre</li> <li>Consuma cualquier tipo de pescado en las cantidades indicadas</li> <li>Se recomienda consumir pescado azul 1 vez por semana. Si tiene restricción de consumo de sal, consuma mariscos y conservas de pescado ocasionalmente, ya que estos últimos tienen alto contenido en sal</li> <li>Puede consumir huevo 2 veces por semana (1 unidad) en sustitución de la ración de carne o pescado. Puede prepararlos fritos o cocidos</li> </ul>

### 3. Legumbres.

- Consúmalas 2 veces por semana como plato único, acompañadas de arroz o patatas, junto con un plato de verdura o ensalada
- Evite consumir carne y pescado en la misma comida

### EQUIVALENCIAS DE RACIONES DE PROTEÍNAS

Grupo de alimento		Peso en crudo	Medida casera
Productos lácteos	½ RACIÓN DE PROTEINA	100 ml de leche semidesnatada/entera	½ Vaso
		125 ml de yogur	1 unidad
	1 RACIÓN DE PROTEINA	70 g de queso fresco o 30 g de queso semicurado o 25 g de queso curado	1 tarrina pequeña, 2 lonchas o 1 y ½ de queso semicurado
Carnes, huevos y pescado	1 RACIÓN DE PROTEINA	100 g de conejo	5 trozos
		60 g de lomo de cerdo o pescado blanco	1 unidad o medio filete mediano
		50 g carne de ternera, carne picada, pollo, pavo, solomillo de buey, jamón o pescado azul	½ filete mediano o 5 lonchas de jamón
		60 g de huevo de gallina	1 unidad de huevo
Legumbres	1 RACIÓN DE PROTEINA	100 g de legumbres (50 g en seco) acompañado de 50 g de arroz	1 plato hondo de legumbres