

Plato de Comida Saludable para Pacientes con Enfermedad Renal Crónica

(Tratamiento Conservador)



ESCANEA

y conoce más
del Módulo
ERC de NH



Cereales,
vegetales
y frutas

Grasas

Proteínas

Este Plato de comida saludable te permitirá:

- Combinar mejor los alimentos y darle variedad a tu plan de alimentación.
- Asegurar un aporte energético adecuado para realizar tus actividades diarias.
- Favorecer un adecuado consumo de fibra.
- Elegir grasas saludables que cuiden tu corazón.
- Cuidar el consumo de proteínas de acuerdo con la indicación del médico y/o nutricionista.

Nota Importante: Este plato es una sugerencia. El requerimiento nutricional debe ser individualizado para cada paciente, calculado acorde a su estado nutricional y estadio de la ERC.



Nutrihome
Nutrición domiciliaria

Seguinos en nuestras redes:

@nutrihome.argentina Nutrihome S.A
 Nutrihome S.A nutrihome.com.ar

Los riñones son órganos encargados de eliminar las sustancias de desecho de la sangre y de regular los líquidos del organismo.

La alimentación es parte fundamental del tratamiento. La alimentación es esencial para retardar la evolución de la enfermedad renal y prevenir la aparición de complicaciones asociadas.

Las dietas bajas en proteínas, adecuadas en calorías y suplementadas con alfacetoanálogos han demostrado ser una terapia eficaz para el tratamiento conservador de los pacientes con ERC.

Recomendaciones nutricionales

Más natural, mejor: Incluir frutas y vegetales frescos o de temporada en tu alimentación.



Consumir carbohidratos saludables: seleccione cereales y legumbres indicadas por su nutricionista. El aporte de fibra de los hidratos de carbono es esencial para una adecuada digestión.



Evitar alimentos procesados: evite la ingesta de embutidos, alimentos enlatados, snacks o sopas instantáneas.



Dé importancia al consumo de grasas saludables como aceite de oliva, palta, semillas y frutos secos.



Controlar las porciones de proteínas de origen animal como: vaca, cerdo, pollo, pescado, lácteos. Consulte con su nutricionista la cantidad y selección.



Se recomiendan preparaciones caseras, variadas, tomando en cuenta sus gustos individuales. Evite los procesados, ultraprocesados y envasados.



Reglas para el Cuidado del Riñón.



1. Practicar ejercicio físico de forma habitual.



2. Controlar los niveles de azúcar en sangre.



3. Controlar la presión arterial.



4. Procurar llevar una alimentación adecuada y mantener un peso saludable.



5. Asegurar mantenerse bien hidratado durante el día.



6. Evitar el hábito tabáquico y controlar la ingesta de alcohol.



7. Disminuir el consumo de sal en la alimentación.



8. Consulta periódicamente a tu equipo interdisciplinario de salud.