

ALIMENTOS

LISTA DE ALIMENTOS CON SAL AÑADIDA O ADITIVOS CON SODIO

Conservas de carnes y pescados (anchoas, sardinas, atún), mariscos, embutidos, mortadela, jamón, jamón serrano, embutidos. Alimentos ahumados (pavo ahumado, salmón ahumado). Todos los quesos condimentados, principalmente los amarillos. La mozzarella y el queso crema fresco tienen menor cantidad de sal que los quesos amarillos. Cubitos de caldo industriales. Pan, tostadas (excepto panes sin sal). Tartas, bizcochos y galletas industriales. Conservas de aceitunas y verduras sin enjuagar. Pepinillos. Snacks industriales (patatas fritas y otros). Comida rápida. Alimentos precocinados (fideos, lasaña congelada y otras comidas congeladas como tartas, sopas enlatadas, etc.). Salsas comerciales (salsa de soja, ketchup, mostaza, mayonesa, caldos).

Muchas comidas preparadas y alimentos listos para consumir contienen aditivos alimentarios con sodio, potasio y fósforo. Los pacientes con enfermedad renal crónica deben identificar estos alimentos y evitarlos. Para identificarlos es recomendable leer la lista de ingredientes de todos los productos y evitar aquellos que contengan aditivos con sodio o en cuya etiqueta aparezcan los siguientes códigos: E237, E350ii, E521, E541, E554 y E576.

¿QUÉ COMIDAS TIENEN ALTA CANTIDAD DE SAL?

Los ALIMENTOS FRESCOS contienen de manera natural una baja cantidad de sodio, estos alimentos no serán nuestro objetivo si buscamos reducir la cantidad de sodio de nuestra dieta. El principal problema son los alimentos a los cuales se les ha añadido sal o aditivos de sodio para incrementar su palatabilidad y su vida útil.

EL KCL

El cloruro potásico (KCl) se usa como sustituto a la sal común (cloruro sódico – NaCl) en los alimentos. Sin embargo, esta sal tiene potasio y debe ser evitada en la dieta de los pacientes con enfermedad renal. No compre está sal o alimentos que la contengan. Esta sal es conocida como “sal dietética”, “sal sin sodio” o “sustituto de la sal”.

LÍQUIDOS

Si tengo enfermedad renal crónica, ¿debo restringir los líquidos de mi dieta?

Los pacientes en diálisis necesitan monitorizar la cantidad de líquidos que ingieren para evitar edemas. La cantidad de líquidos debe ser individualizada y depende de la capacidad del paciente de producir orina. Pregunta a tu nutricionista renal o nefrólogo.

¿Los líquidos sólo están presentes en el agua?

No. Los líquidos están presentes en zumos, refrescos (tónica, colas y otros), sopas o caldos, cerveza, vino y bebidas alcohólicas.

¿Por qué los líquidos corporales de los pacientes con enfermedad renal pueden incrementarse?

Esto es debido a que los riñones de las personas con enfermedad renal crónica no pueden eliminar el exceso de sal y esta sal incrementa la retención de líquidos en el cuerpo. La diálisis no puede eliminar el exceso hídrico si la cantidad de líquidos ingerida es alta. El exceso de líquidos se puede acumular en el cuerpo y provocar problemas como:

- Hipertensión.
- Dolor de cabeza y cansancio.
- Hinchazón en la cara, manos y pies (edema).
- Dificultad al respirar por el líquido en los pulmones.
- Daño cardíaco por sobrecargar el corazón con mucho líquido.
- Hipertensión que puede provocar un accidente cardiovascular.

¿Qué puedo hacer para beber menos líquido?

- Reduce tu ingesta de sal.
- Evita el consumo de refrescos, especialmente los que contienen cola por su alto contenido en fósforo.
- Evita los zumos de frutas comerciales (listos para consumir) normalmente contienen azúcares añadidos o aditivos con potasio.
- Evita las bebidas para deportistas ya que contienen sodio y/o potasio.
- Evita las bebidas alcohólicas. Si quieres beber vino o cerveza, usa un vaso pequeño, ya que añadirán líquidos a la cantidad de líquidos diaria ingerida.
- Consume de manera habitual agua ya que es más saludable y te ayudará a disminuir la sensación de sed.
- Reduce la ingesta de sal y los alimentos salados, estos te incrementarán la sensación de sed.
- Usa rodajas finas de limón para estimular la salivación y ayudar a que no te sientas sediento.
- Bebe té frío (preferiblemente sin teína) o limonada en lugar de refrescos.
- Haz cubos de hielo con limonada o agua con sabor.
- Un truco que puede ayudarte a controlar la cantidad de fluidos que consumes puede ser: Llena una botella con agua con la cantidad de líquidos que puedas ingerir durante todo un día, cada vez que consumes alimentos o bebidas con agua/líquidos (ej.: café, té, zumo, agua u otros líquidos) descuenta de la botella la misma cantidad de líquidos consumida, cuando el agua de la botella se haya acabado, ya no deberías beber más líquidos en todo el día.



SODIO



¿SON EL SODIO Y LA SAL LO MISMO? NO.

DONDE SE ENCUENTRA

El **SODIO** es un mineral y está presente de manera natural en algunos alimentos. La **SAL** es el "cloruro de sodio" (NaCl). Es la conocida como sal de mesa común: 1g de sal contiene aproximadamente 0,5g de sodio.



En las etiquetas de los alimentos, la sal está descrita normalmente como Sal o **NaCl**.

¿Cuánta cantidad de sodio necesita nuestro cuerpo al día? Nuestro cuerpo necesita únicamente entre 1-2 g de sodio al día, pero nuestra dieta normalmente contiene en torno a 10g de sodio/día. Se recomienda reducir la ingesta de sodio a 2g al día lo que equivale a 5g de sal diarios.



Si tengo enfermedad renal crónica, ¿debo llevar una dieta con poca cantidad de SODIO?

SÍ. ALGUNAS RECOMENDACIONES A SEGUIR SON:

- 1 Limita los **ALIMENTOS PROCESADOS** de tu dieta:
 - a Estos alimentos son las comidas preparadas o los alimentos listos para consumir. Estos alimentos tienen una **ALTA cantidad de sal añadida incluso aunque no los encuentres salados.**
 - b Come más alimentos frescos y realiza comidas caseras.
- 2 **LIMITA LA CANTIDAD DE SAL EN TUS COMIDAS:**
 - a Usa hierbas, especias o condimentos para reemplazar la sal. Algunos ejemplos son: ajo, cebolla o pimienta negra para añadir sabor a las comidas. Puedes preparar tus propias mezclas en casa (revisa las opciones adjuntas).
 - b Si no puedes eliminar completamente la sal, **cuece los alimentos (por ejemplo: pasta) sin sal y añade una pequeña cantidad al final cuando esté acabado.** Una pequeña cantidad es menos de una cucharada de café, que contiene 3g de sal (equivalente a 1,5g de sodio). Recuerda que la recomendación es ingerir 5g de sal/día (Equivalente a 2g de sodio al día). Pequeñas cantidades de sal agregan sabor y se pueden usar hierbas para realzar el sabor.
- 3 Prepara snacks **CASEROS SALUDABLES** y reemplaza la sal por hierbas y especias.
- 4 Compara las etiquetas de los alimentos para escoger aquellos con **MENOR** cantidad de sal.
- 5 Si es posible, hornea **EN CASA** tu propio pan (puedes encontrar como hacerlo de manera casera) y reemplaza la sal por hierbas. O, si compras pan de horno, escoge el pan sin sal.



Si tengo enfermedad renal crónica, ¿qué puedo hacer PARA REEMPLAZAR LA SAL?

Usa hierbas para especiar los alimentos y prueba estas sales de hierbas para reemplazar la sal de mesa. Aquí tienes algunas combinaciones:

- 1 ½ cucharada de sal marina, 1 cucharada de pimentón, 1 cucharadita de pimienta recién molida, 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 2 2 cucharadas de albahaca picada, 2 cucharadas de tomillo, 2 cucharadas de cáscara de limón rallada, (Licue y guarde en un frasco bien cerrado en el congelador).
- 3 5 cucharaditas de cebolla en polvo (no sal de cebolla), 1 cucharada de ajo en polvo, 1 cucharada de paprika, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharadita de tomillo, 1/2 cucharadita de pimienta blanca, 1/2 cucharadita de semillas de apio.
- 4 1 1/4 de cucharadita de semillas de apio, 2 cucharadas de marjorana triturada, 2 cucharadas de ajedrea triturada, 2 cucharadas de tomillo triturado, 1 cucharada de albahaca triturada.

Las recetas pueden ser adaptadas en función de la disponibilidad de las **hierbas aromáticas**.



LOS PRODUCTOS ETIQUETADOS COMO "BAJO CONTENIDO EN SAL", ¿PUEDEN SER CONSUMIDOS SI TENGO ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

Siempre es preferible escoger alimentos frescos. Si quieres consumir estos productos, consume porciones pequeñas ya que pueden contener cloruro potásico (KCl) para reemplazar la sal. Incluso aunque tengan baja cantidad de sal, no se deben consumir grandes cantidades de estos alimentos.

ATENCIÓN:

Ten cuidado con los alimentos procesados con sal añadida. Aunque no añadas sal a la hora de prepararlo, contienen sal adicionada en su preparación.