



## Alimentos a evitar.

Es muy importante que entienda que si se encuentra en tratamiento por ERC las necesidades nutricionales son distintas a las que tenía antes de empezar el mismo y la dieta cambiará progresivamente para irse adaptando poco a poco.

En Avericum le ofreceremos el apoyo necesario para que estos cambios le resulten fáciles y pueda adaptarlos a la alimentación cotidiana. Apostando por la educación nutricional, ayudándole a conocer mejor la composición de los alimentos y así poder elegir una dieta rica y variada que cumpla, en la medida de lo posible, con los requerimientos nutricionales adaptados a la enfermedad renal.

## Alimentos que se deben evitar.



- Leche entera, en polvo, condensada.
- Leche de cabra, oveja.
- Bebidas vegetales, almendra, soja.



- Quesos curados.
- Chocolate.
- Frutos secos.



- Melón, aguacate, plátano. En general, frutas con contenido moderado/alto en potasio.
- Snacks comerciales: patatas fritas, galletas saladas, etc.
- Embutidos.



- Encurtidos: pepinillos, banderillas...
- Bollería industrial.
- Refrescos (sobre todo Coca Cola).



- Zumos.
- Alimentos ultraprocesados: platos predominado, salsas comerciales, comida rápida...



- Pescados ahumados, mejillones.
- Productos integrales.
- Judías pintas, blancas, habas.



- Soja seca.
- Cubitos de carne o pescado concentrados.



- Azúcar moreno.
- Sal baja en sodio de venta en Farmacias, especiales para hipertenso.

## Aditivos con fósforo que se deben evitar.



- E-338 ácido fosfórico.
- E-339 fosfatos de sodio.
- E-340 fosfato de potasio.
- E-341 fosfatos de calcio.
- E-343 fosfatos de magnesio.
- E-450 difosfatos.
- E-451 trifosfatos.
- E-452 polifosfatos.

## Consejos para reducir el potasio.



La verdura congelada debe descongelarse en abundante agua durante unas cuatro horas, y después consumir desechando el agua.

La fruta cocida tiene aproximadamente la mitad de potasio que la fruta fresca. Si tiene niveles elevados de potasio, se recomienda tomar una pieza de fruta cruda y otra en compota o asada.

Podemos utilizar especies, hierbas aromáticas y aceites aromatizados para dar sabor a los alimentos. Sólo hay que tener cierto cuidado con el curry y el pimentón, ya que son las que se usan en mayor cantidad.

Las conservas pierden potasio en su elaboración, pero este queda en su jugo, por tanto debe desechar totalmente el jugo y lavarlas bajo el grifo.

Evitar productos integrales por sus altos contenidos en P (fósforo) y K (potasio).

La papa no pierde potasio en el remojo, por ello se recomienda:

- Pelar y trocear en cuartos grandes.
- Hervir 6-7 minutos. Debe quedar al 'dente'.
- Poner en remojo 3-4 horas y después cocinar al gusto.

## Composición de los alimentos.

Alimentos 100g	Agua (g)	Cal (Kcal)	Prot (g)	Hc (g)	Grasa (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)
Aguacate	68	205	1.9	0.4	23.5	3	503	10	38	0.6
Albaricoque	85.3	44	0.9	9.9	0.1	2	278	16	21	0.65
Guinda	82.8	62	0.9	14.2	0.3	3	229	17	20	0.35
Ciruela	80.7	57	0.8	13.5	0	1	243	13	25	1.14
Coco	15.6	474	3.3	47.6	32.2	256	316	14	100	1.8
Fresa	89.5	33	0.8	6.5	0.4	3	147	26	29	0.96
Higos (frescos)	80.2	60	1.3	12.9	0.5	2	240	54	32	0.6
Kiwi	83.8	52	1	10.8	0.6	4	295	38	31	0.8
Limón	90.2	40	0.7	8.1	0.6	3	149	11	16	0.45
Mandarina	86.7	45	0.7	10.1	0.3	1	210	33	20	0.3
Mango	81.7	65	0.5	17	0.3	2	156	10	11	0.13
Manzana	85.3	54	0.3	12.4	0.4	3	144	7	12	0.05
Melocoton	87.5	41	0.8	9.4	0.1	1	205	8	23	0.48
Melón	87	53	0.9	12.4	0.1	20	330	6	21	0.2
Naranja	85.7	42	1	9.2	0.2	1	177	42	23	0.4
Nectarina	81	62	0.8	14.8	0	7	282	4	24	0.5
Papaya		26.5	0.5	6.3	0.1	3.4	211		16.4	
Nísperos	75.08	80	0.8	22.3	0.8	6	258	22	24	0.35
Pera	84.3	55	0.5	12.7	0.3	2	126	10	15	0.26
Piña	85.3	55	0.5	13.1	0.2	2	173	16	9	0.4
Plátano	73.9	91	1.2	21.4	0.2	1	393	9	28	0.55
Sandía	93.2	37	0.6	8.3	0.2	1	158	11	11	0.4

## Importante.



Toda la información proporcionada en este documento es de carácter informativo y genérico. No se debe olvidar que cada paciente en diálisis es único y las recomendaciones variarán de acuerdo con sus características y necesidades en cada momento, según la evolución de su enfermedad, patologías asociadas, etc.

No dude en contactar con los profesionales sanitarios de su centro, nefrólogos, enfermeros y nutricionistas que le ayudarán a personalizar su dieta.

Es necesario sumar la actividad física a una nutrición adecuada para garantizar un adecuado estado de salud.

Desde Avericum aconsejamos una alimentación lo más natural posible, evitando alimentos precongelados, refrescos, bollería industrial, etc.