



Alimentos permitidos.

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.

Verduras y hortalizas.



Para evitar el exceso de potasio se recomienda consumirlas congeladas, si son frescas hay que trocearlas y congelarlas posteriormente.

- Tomate entero pelado.
- Espárragos en conserva.
- Champiñones en lata.
- Lechuga de elección: Iceberg.
- Limitar el consumo de hortalizas crudas, a una por semana.

Importante:

Todo lo envasado debe estar bien lavado bajo el grifo y escurrido.

Frutas.



Dos unidades al día, eligiendo piezas pequeñas como:

- Mandarina.
- Manzana.
- Pera.
- Mango.
- Litchi.
- Una rodaja de sandía.
- Piña en su jugo.

Cereales.



- Pan blanco normal o tostado.
- Pasta, arroz blanco.
- Galletas (no hojaldradas ni doradas. Consumir con moderación).
- Palmera de hojaldre, croissant. De forma ocasional.
- Harina de trigo, cuscús (sémola de trigo).
- Masa de hojaldre.
- Legumbres.
- Lentejas.
- Guisantes.
- Garbanzos.

Importante:

Legumbres envasadas, bien lavadas bajo el grifo y escurridas.

Proteínas.



Carnes magras y huevos.

- Ternera magra.
- Pollo, pavo, conejo.
- Cerdo, solomillo, lomo o chuleta.
- Cordero, costilla y chuleta.
- Huevo entero y clara de huevo (La clara se puede utilizar en mayor medida, ya que no tiene fósforo y es rica en proteínas AVB).

Pescados.



Blanco.

- Raya, bacalao, dorada, perca.
- Calamar, chipirón, pulpo, sepia.
- Abadejo, merluza, mero congrio.



Azul.

Mínimo dos veces por semana debido al alto contenido en Omega3 y su efecto cardioprotector.

- Salmón, trucha, palometa.
- Caballa, boquerón, atún, jurel.
- Almejas. Asegurando una buena cocción de manera esporádica.

Importante:

No consumir mejillones.

Otros.



- Mermelada sin azúcares.
- Fruta en compota.
- Jamón cocido bajo en fosfatos.
- Jamón serrano bajo en sal. Cuidado en pacientes HTA.