FRESENIUS KABI
caring for life

Menús tipo para pacientes con Enfermedad Renal Crónica

Diferentes densidades calóricas y gramajes proteicos para Erca y Hemodiálisis

Autores: **Sra Sara Aguado** - dietista-nutricionista - Servicio Nefrología Hospital General Villalba, Madrid. **Sra Altea Pérez-** dietista-nutricionista - Servicio Nefrología Hospital Clínica Benidorm, Alicante. **Sra María Erdozain** - dietista-nutricionista- Alcer Cádiz. **Sra Noemí Martínez** - dietista-nutricionista - Alcer Castalia. **Sra Paula Nebot** - dietista-nutricionista- Alcer Castalia. **Sra Elena Muñoz** - dietista-nutricionista - Alcer Baleares. **Sr Miguel Aganzo** - dietista-nutricionista - Servicio Nutrición Clínica y Dietética Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Madrid.

Plan de alimentación en la Enfermedad Renal Crónica Avanzada (ERCA)

Una de las principales funciones de los **riñones** es **limpiar la sangre** de nuestro organismo y, con ello, mantener el equilibrio de los líquidos y los minerales.

Cuando se produce una **enfermedad renal,** que pueda afectar de forma importante la función de ambos riñones, **se pierde la capacidad de eliminar adecuadamente ciertas sustancias** y pueden aparecer algunas complicaciones porque éstas se acumulan en la sangre.

Uno de los **residuos tóxicos** principales que se elimina a través de los riñones es la **UREA:** producto residual producido al digerirse las proteínas. Pero **cuando los riñones no funcionan bien**, la **urea se acumula en el organismo**. La cantidad de proteínas totales, así como su calidad (alta o baja calidad), que ingiramos en forma de alimento afectará a los niveles de urea en sangre.

Por lo tanto, **la urea se elevará si nuestra alimentación es alta en proteínas** y, en esa ocasión, habrá que disminuirlas o controlarlas. Pero también puede elevarse si la ingesta calórica del paciente es demasiado baja, ya que el músculo almacena proteína y esta será utilizada por nuestro organismo como fuente de energía.

NOTA: En la Enfermedad Renal Crónica Avanzada **(ERCA)** debemos **disminuir** y controlar el consumo de **proteínas** para disminuir los síntomas o malestar producido por los niveles altos de urea, y así retrasar el empeoramiento de la función de los riñones. Pero **no debemos eliminarlas por completo**, ya que son esenciales para el mantenimiento de la **masa muscular** y un **buen estado de salud**

¿Dónde se encuentran las proteínas?

Las proteínas se encuentran, en mayor o menor cantidad, en todos los alimentos, excepto en el azúcar, las grasas y el alcohol.

Existen dos tipos de proteínas: las de **alta calidad** y las de **baja calidad.** Las proteínas de alta calidad nutricional son en mayor medida las de **origen animal** y se encuentran en la carne, aves, pescado, legumbres, leche, embutidos, huevos y quesos. Mientras que las proteínas de **baja calidad** se encuentran en los cereales (trigo, centeno, arroz...), las pastas (macarrones, tallarines, fideos, etc.), vegetales y frutas.

Con una adecuada **ALIMENTACIÓN** conseguimos:

- Que la enfermedad avance lo más lenta posible
- Evitar que aumenten los niveles de algunos tóxicos en sangre
- Mantener un estado nutricional adecuado
- Tener mejor calidad de vida

Un estilo de vida adecuado donde **se cuide la alimentación, se realice regularmente ejercicio físico y se eviten hábitos tóxicos como fumar y el consumo de alcohol de alta graduación, va a evitar que la enfermedad avance y que se acumulen tóxicos en sangre.**

Consejos culinarios para disminuir el contenido de potasio y fósforo de los alimentos

• Siempre que se pueda se recomienda **hervir los alimentos**, ya sean frescos, congelados o en conserva.

• Los alimentos en **conserva** tienen menos cantidad de potasio.

• Lavar muy bien los alimentos en **conserva,** desechando siempre el líquido ya que es rico en potasio. Después solo haría falta una cocción de 5-6 minutos, desechando también esta agua de cocción.

• Dejar remojando las verduras **frescas** (cortadas en pequeñas porciones) durante 6-8 horas en abundante agua y aplicar, al menos, un cambio de agua.

• Si se utilizan verduras congeladas, dejarlas en remojo durante 4 horas con abundante agua para que se descongelen, seguida de una cocción normal. Así se acentúa la pérdida de potasio. No es necesario realizar una doble cocción.

• Se recomienda consumir **legumbres 1-2 veces a la semana**, como máximo.

• Es preferible consumir **legumbres en conserva**. En caso de utilizar legumbres secas, estas deben dejarse en remojo en abundante agua durante 6-8 horas (o la noche anterior) y con, al menos, un cambio de agua. Después realizar una cocción normal.

• Si se consumen **legumbres envasadas** no es necesario el remojo, pero sí enjuagarlas muy bien con abundante agua antes de cocinarlas.

• La **patata** se debe cocer unos 6-7 minutos pelada y troceada. Tras esta cocción dejarla remojar 3-4 horas y después cocinarla. La patata cruda, a diferencia de las verduras, solo con el remojo no llega a perder potasio.

• El **tomate** contiene **elevado** contenido de **potasio** y hay que evitarlo en su forma natural. Si se consume que sea como **salsa de tomate casera** utilizando tomate natural escaldado o en conserva pelado. Debe eliminar la piel y el agua en el que se escalda, y después preparar la salsa de la forma habitual. Otra forma de consumir el tomate es en ensaladas con tomate pelado enlatado. Lavarlo con abundante agua al sacarlo del bote.

• **Es preferible tomar café en grano** en vez de soluble, ya que éste contiene 4 veces más de fósforo y potasio.

• Los **alimentos procesados** industrialmente (comida rápida, salsas comerciales, bollería industrial…) contienen fósforo oculto en forma de aditivos. Muchos de estos conservantes se encuentran en el etiquetado de los productos **con la letra E** (E-322, E-338, E-339…) y son en realidad fosfatos que se absorben mucho más en el tubo digestivo.

• En **la etiqueta de información nutricional el fósforo no se indica explícitamente**

Clasificación de las frutas y las verduras según su contenido en fósforo y potasio

*El consumo de verduras y frutas de medio-alto contenido en potasio dependerá de las indicaciones de su médico.

VERDURAS BAJAS EN POTASIO

- Zanahoria en conserva/cocida
- Cebolla blanca
- Endivia y palmito
- Soja germinada en conserva
- Coliflor congelada
- Judía verde en conserva
- Maíz hervido
- Menestra de verduras congeladas
- Pimiento y pepino crudo
- Tomate pelado enlatado
- Champiñón en conserva
- Guisante en lata/congelado
- Espárrago blanco en conserva
- Palmito en conserva
- Calabacín/Calabaza/Berenjena cocida
- Lechuga
- Espinaca hervida
- Acelga hervida
- Alcachofas en conserva
- Remolacha en conserva

VERDURAS ALTAS EN POTASIO

- Col de Bruselas
- Espinaca/Acelga cruda
- Ajo crudo
- Hinojo
- Cardo
- Patata
- Brócoli
- Champiñón/Setas frescas
- Patatas chips
- Cebollino
- Tomate natural

FRUTAS BAJAS EN POTASIO

- Arándanos
- Mermelada de Albaricoque
- Pera, piña, melocotón enlatado en su jugo/almíbar (sin tomar el almíbar ni el jugo)
- Manzana cruda o en compota
- Sandía
- Limón y lima
- Mandarina
- Macedonia de frutas enlatadas
- Fresa
- Caqui

FRUTAS INTERMEDIAS EN POTASIO (1 vez/semana)

- Naranja
- Moras
- Papaya
- Nectarina
- Higo
- Kiwi
- Cereza
- Granada
- Níspero
- Chirimoya

FRUTAS ALTAS EN POTASIO

- Melón
- Uvas
- Plátano
- Albaricoque
- Frutos secos
- Frutas desecadas
- Dátiles
- Uvas pasas
- Aguacate
- Ciruela

Menú ERCA: 1500 Kcal / 40g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	59%	221,25 gramos
Proteínas	11%	**40 gramos**
Grasas	30%	50 gramos

Desayuno

Lácteos

- 1 vaso de leche semidesnatada (200 ml) o 2 yogures naturales sin azúcar o 1 vaso de bebida vegetal (arroz, avena, coco...)

Puede añadir 1 cucharadita o chorrito de café

Cereal

- 2-3 rebanadas pan blanco (60 gr) o 4 biscotes no integrales o 4 cdas soperas de cereales no integrales, copos de avena

Proteico

- **Si no consumimos lácteo en el desayuno, sino que consumimos bebida vegetal o infusión se puede incluir alguna de estas opciones proteicas:**
- 1 loncha de jamón curado sin grasa o 1 loncha de jamón cocido/lacón o 1 huevo o 1/3 lata de atún al natural

Grasa

- 1 cda sopera de Aceite de Oliva Virgen Extra (15 ml)

Media mañana

Frutas

- 2 rodajas de piña en su jugo o 1 pieza mediana de manzana o pera o 2 mandarinas pequeñas. **Si quiere otra fruta escoja 1 pieza de aquellas con bajo contenido en potasio**

Cereal

- 2-3 rebanada pan blanco (60 gr) o 4 biscotes no integrales o 4 tortitas ligeras de arroz, maíz, avena

Merienda

Lácteos

- **Si no ha tomado lo indicado en el desayuno del apartado de Lácteos puede tomar estas opciones:**
- ½ vaso de leche semidesnatada o 1 yogur natural sin azúcar
- ½ tarrina queso fresco (40 gr)

Fruta

- Igual que a media mañana

Cereal

- 2-3 rebanada pan blanco (60 gr) o 4 biscotes no integrales o 4 tortitas ligeras de arroz, maíz, avena

Resopón o postre

Cereal

- 1 rebanada pan blanco (20 gr) o 2-3 galletitas o 1 puñado de copos de maíz o arroz sin azúcares

Lácteos

- 1 yogur natural sin azúcar

En total se puede consumir dos lácteos (uno en forma de leche y el otro como derivado lácteo: yogur o queso. Distribuirlo al gusto

Menú ERCA: 1500 Kcal / 40g proteína

Comida y cena

Verdura

- **La cantidad de verdura en nuestro plato es proporcional a las 2 palmas de la mano/mitad plato (verdura baja en potasio)**
  Algunas opciones:
- 200 gr de col repollo hervida o judías verdes en conserva
- 100 gr de coliflor hervida o menestra en conserva
- 100 gr entre lechuga, cebolla blanca y espárragos blancos
- 100 gr entre acelgas hervidas y cebolla blanca
- 75 gr de alcachofas o berenjenas o judías verdes o tomate enlatado pelado (Peso ya limpio)

Si quiere otra verdura escoja 1 ración de verdura preferiblemente baja en potasio y/o con el método de cocción recomendado para disminuirlo

Cereal

- 3 rebanadas pan blanco (60 gr)
- 1 rebanada (20 gr) pan blanco y un cazo de...
- 1 cazo y medio de...

Si elige legumbres reduzca a la mitad el proteico de la cena

-Pasta blanca cocida
-Arroz blanco cocido
-Legumbres o patatas hervidas (1-2 veces/semana)

Proteicos

- **En la cena intentar tomar la mitad de cantidad de estas opciones:**
  filete mediano o 3 muslitos pequeños de pollo
- 1 filete mediano de pavo (120 gr) o 4 lonchas de fiambre de pavo (100 gr)
- filete de ternera mediano (120 gr) o 3 chuletas (80 gr)
- 1 plato pequeño de conejo o pollo (120 gr) o pavo entero (con huesos y sin piel)
- 2 cintas de lomo (100 gr) o 4 lonchas de jamón serrano (80 gr) (ocasional) o 3 chuletas de cerdo (80 gr)
- 3 chuletas de cordero (80 gr) o 100 gr de pierna, paletilla cordero
- 4 cucharadas soperas de carne picada en crudo (60 gr)

- 1 lomo o rodaja mediana limpia de pescado blanco (150 gr): dorada, gallo (ocasional), lubina, lenguado, mero, bacalao, calamar o merluza
- 1 rodaja o lomo pequeño de pescado azul (100-120 gr): salmón, trucha, caballa, emperador...
- 1 lata normal (75 gr): atún, salmón, bonito... o 8 boquerones
- 6 langostinos o 9 gambas pequeñas (100 gr) o 4 sardinitas ***Muy ocasional**
- 1 ración pequeña (1 plato pequeño) de pulpo, calamares o sepia (130 gr)
- 2 triángulos de queso o 1 tarrina queso fresco (80 gr)
- 1 huevo y 1 clara o 2 huevos o 2 claras con 2 lonchas finas de jamón o ½ lata de atún al natural

Frecuencia de consumo proteico (filetes del tamaño como la palma de la mano):

- 1 vez/semana carne roja máximo
- 2-3 veces/semana carne blanca
- 3-4 veces/ semana pescado (en proporción que sea más blanco que azul)
- Los huevos están permitidos, evitar los fritos. 2-5 huevos/semana

Notas:

- Aceite total al día: 45 g (4 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen
- Máximo al día: 1 cucharadita de postre colmada de azúcar o de mermelada
- Elegir una opción de cada grupo de alimentos o mitad de 2 opciones
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta y Proteico

Menú ERCA: 1500 Kcal / 60g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	54%	202,5 gramos
Proteínas	16%	**60 gramos**
Grasas	30%	50 gramos

Desayuno

Lácteos

- 1 vaso de leche semidesnatada (200 ml) o 2 yogures naturales sin azúcar o 1 vaso de bebida vegetal (arroz, avena, coco...)

Puede añadir 1 cucharadita o chorrito de café

Cereal

- 3 rebanadas pan blanco (60 gr) o 4 biscotes no integrales o 5 cdas soperas de cereales no integrales (copos maíz, arroz inflado, quinoa hinchada...), copos de avena

Proteico

Si no consumimos lácteo en el desayuno, y consumimos bebida vegetal o infusión se puede incluir alguna de estas opciones proteicas:

- 1 loncha de jamón curado sin grasa o 1 loncha de jamón cocido/lacón o 1 huevo o 1/3 lata de atún al natural

Grasas

- 1 cda sopera de Aceite de Oliva Virgen Extra (15 ml)

Media mañana

Frutas

- 2 rodajas de piña en su jugo o 1 pieza mediana de manzana o pera o 2 mandarinas pequeñas. **Si quiere otra fruta escoja 1 pieza de aquellas con bajo contenido en potasio**

Cereal

- 2-3 rebanada pan blanco (60 gr) o 4 biscotes no integrales o 4 tortitas ligeras de arroz, maíz, avena

Merienda

Lácteos o Proteico

Elegir solo 1 opción:

- 1 yogur natural sin azúcar o ✣ tarrina queso fresco (40 gr)
- 1 loncha fina de jamón curado sin grasa o 1 lonchas de jamón cocido/lacón o 1 claras de huevo o 1/3 lata de atún al natural

Puede incluirse en el desayuno o media mañana si no se toma aquí

Fruta

- Igual que a media mañana

Resopón o postre

Lácteos

- 1 ½ vaso de leche semidesnatada o 1 yogur desnatado natural sin azúcar o media tarrina queso fresco (40 gr)

Si no se toma aquí se puede incluir en otra comida del día

Cereal

- 2-3 tortitas de arroz, maíz, avena o cereales (20 gr) o 2 galletitas

Menú ERCA: 1500 Kcal / 60g proteína

Comida y cena

Verdura

- **La cantidad de verdura en nuestro plato es proporcional a las 2 palmas de la mano/mitad plato (verdura baja en potasio)**

Algunas opciones:

- 200 gr de col repollo hervida o judías verdes en conserva
- 100 gr de coliflor hervida o menestra en conserva
- 100 gr entre lechuga, cebolla blanca y espárragos blancos
- 100 gr entre acelgas hervidas y cebolla blanca
- 75 gr de alcachofas o berenjenas o judías verdes o tomate enlatado pelado (Peso ya limpio)

Si quiere otra verdura escoja 1 ración de verdura preferiblemente baja en potasio y/o con el método de cocción recomendado para disminuirlo

Cereal

- 3 rebanadas pan blanco (60 gr)
- 1 rebanada (20 gr) pan blanco y un cazo de...
- 1 cazo y medio de...

Si elige legumbres reduzca a la mitad el proteico de la cena

- Pasta blanca cocida
- Arroz blanco cocido
- Legumbres o patatas hervidas (1-2 veces/semana)

Proteicos

- 1 filete mediano o 3 muslitos pequeños de pollo
- 1 filete mediano de pavo (120 gr) o 4 lonchas de fiambre de pavo (100 gr)
- 1 filete de ternera mediano (120 gr) o 3 chuletas (80 gr)
- 1 plato pequeño de conejo o pollo (120 gr) o pavo entero (con huesos y sin piel)
- 2-3 cintas de lomo (100 gr) o 4 lonchas de jamón cocido (100 gr) o 4 lonchas finas de jamón serrano (80 gr) (ocasional), o 3 chuleta de cerdo (80 gr)
- 3 chuletas de cordero (80 gr) o 100 gr de pierna, paletilla cordero
- 4 cucharadas soperas de carne picada en crudo (60 gr)

- 1 lomo o rodaja mediana limpia de pescado blanco (150 gr): dorada, gallo (ocasional), lubina, lenguado, mero, bacalao, calamar o merluza
- 1 rodaja o lomo pequeño de pescado azul (100-120 gr): salmón, trucha, caballa, emperador...
- 1 lata normal (75 gr): atún, salmón, bonito... o 8 boquerones
- 6 langostinos, 9 gambas pequeñas (100 gr) o 4 sardinitas *__Muy ocasional__
- 1 ración pequeña (1 plato pequeño) de pulpo, calamares o sepia (120 gr)
- 2 triángulos de queso o 1 tarrina queso fresco bajo en sal (80 gr)
- 1 huevo y 1 clara o 2 huevos o 2 claras con 2 lonchas finas de jamón o ½ lata de atún al natural

Frecuencia de consumo proteico (filetes del tamaño de la palma de la mano):

- 1 vez/semana carne roja máximo
- 2-3 veces/semana carne blanca
- 3-4 veces/ semana pescado (en proporción que sea más blanco que azul)
- Los huevos están permitidos, evitar los fritos. 2-5 huevos/semana

Notas:

- Aceite total al día: 45 g (4 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen
- Máximo al día: 1 cucharadita de postre colmada de azúcar o de mermelada
- Elegir una opción de cada grupo de alimentos o mitad de 2 opciones
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta y Proteico

Menú ERCA: 1500 Kcal / 80g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	49%	183,7 gramos
Proteínas	21%	**80 gramos**
Grasas	30%	50 gramos

Desayuno

Lácteos	• 1 vaso de leche semidesnatada (200 ml) o 2 yogures naturales sin azúcar o 1 vaso de bebida vegetal (arroz, avena, coco...) **Puede añadir 1 cucharadita o chorrito de café**
Cereal	• 3 rebanadas pan blanco (60 gr) o 4 biscotes no integrales o 5 cdas soperas de cereales no integrales (copos maíz, arroz inflado, quinoa hinchada...), copos de avena
Proteico	• 2 lonchas finas de jamón curado sin grasa o 2 lonchas finas de jamón cocido/lacón o 1 huevo o 2 claras de huevo o 1/2 lata de atún al natural
Grasas	• 1 cda sopera de Aceite de Oliva Virgen Extra (15 ml)

Media mañana

Frutas	• 2 rodajas de piña en su jugo o 1 pieza mediana de manzana o pera o 2 mandarinas pequeñas. **Si quiere otra fruta escoja escoja 1 o 2 piezas pequeñas aquellas con bajo contenido en potasio**
Cereal	• 1 rebanada pan blanco (20 gr) o 2 biscotes no integrales o 2 tortitas ligeras de arroz, maíz, avena
Proteico	• 2 lonchas finas de jamón curado sin grasa o 2 lonchas finas de jamón cocido/lacón o 1 huevo o 2 claras de huevo o 1/2 lata de atún al natural **Puede incluirse en el desayuno o merienda si no se toma aquí**

Merienda

Lácteos o Proteico	• ½ vaso de leche semidesnatada o 1 yogur desnatado natural sin azúcar o ½ tarrina queso fresco (40 gr) • 1 loncha fina de jamón curado sin grasa o 1 lonchas de jamón cocido/lacón o 1 claras de huevo o 1/3 lata de atún al natural
Fruta	• Igual que a media mañana

Resopón o postre

Lácteos	• ½ vaso de leche semidesnatada o 1 yogur desnatado natural sin azúcar o media tarrina queso fresco (40 gr) **Si no se toma aquí se puede incluir en otra comida del día**
Cereal	• 2-3 tortitas de arroz, maíz, avena o cereales (20 gr) o 2 galletitas

Menú ERCA: 1500 Kcal / 80g proteína

Comida y cena

Verdura

- **La cantidad de verdura en nuestro plato es proporcional a las 2 palmas de la mano/mitad plato (verdura baja en potasio)**

Algunas opciones:

- 200 gr de col repollo hervida o judías verdes en conserva
- 100 gr de coliflor hervida o menestra en conserva
- 100 gr entre lechuga, cebolla blanca y espárragos blancos
- 100 gr entre acelgas hervidas y cebolla blanca
- 75 gr de alcachofas o berenjenas o judías verdes o tomate enlatado pelado (Peso ya limpio)

Si quiere otra verdura escoja 1 ración de verdura preferiblemente baja en potasio y/o con el método de cocción recomendado para disminuirlo

Cereal

- 2/3 rebanadas pan blanco (60 gr)
- 1 rebanada (20 gr) pan blanco y un cazo de...
- 1 cazo y medio de...

Si elige legumbres reduzca a la mitad el proteico de la cena

- Pasta blanca cocida
- Arroz blanco cocido
- Legumbres o patatas hervidas (1-2 veces/semana)

Proteicos

- 1 filete mediano o 3 muslitos pequeños de pollo
- 1 filete mediano de pavo (120 gr) o 4 lonchas de fiambre de pavo (100 gr)
- filete de ternera mediano (120 gr) o 3 chuletas (80 gr)
- plato pequeño de conejo o pollo (120 gr) o pavo entero (con huesos y sin piel)
- 2-3 cintas de lomo (100 gr) o 4 lonchas de jamón cocido (100 gr) o 4 lonchas finas de jamón serrano (80 gr) (ocasional), o 3 chuletas de cerdo (80 gr)
- 3 chuletas de cordero (80 gr), ocasional o 100 gr de pierna, paletilla cordero
- 5 cucharadas soperas de carne picada en crudo (60 gr)

- 1 lomo o rodaja mediana limpia de pescado blanco (150 gr): dorada, gallo (ocasional), lubina, lenguado, mero, bacalao, calamar o merluza
- 1 rodaja o lomo pequeño de pescado azul (120 gr): salmón, trucha, caballa, emperador...
- 1 lata normal (100 gr): atún, salmón, bonito... o 8 boquerones
- 6 langostinos o 9 gambas pequeñas (100 gr) O 4 sardinitas ***Muy ocasional**
- 1 ración pequeña (1 plato pequeño) de pulpo, calamares o sepia (130 gr)
- 3 triángulos de queso o 1 tarrina y media queso fresco (90 gr)
- 2 huevos o 2 claras con 3 lonchas finas de jamón o ½ lata de atún al natural

Frecuencia de consumo proteico (filetes del tamaño como la palma de la mano):

- 1 vez/semana carne roja máximo
- 2-3 veces/semana carne blanca
- 3-4 veces/ semana pescado (en proporción que sea más blanco que azul)
- Los huevos están permitidos, evitar los fritos. 2-5 huevos/semana

Notas:

- Aceite total al día: 45 g (4 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen
- Máximo al día: 1 cucharadita de postre colmada de azúcar o de mermelada
- Elegir una opción de cada grupo de alimentos o mitad de 2 opciones
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta y Proteico

Menú ERCA: 1750 Kcal / 45g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	54.71%	239.35 gramos
Proteínas	10.29%	**45 gramos**
Grasas	35%	68.05 gramos

Menú

Desayuno	• Zumo de manzana 250ml + Pan tostado 40g con mermelada 30g
Almuerzo	• Pan tostado 40g con jamón serrano (1 l.)
Comida	• Revuelto de garbanzos 70g de BOTE con espinacas 70g, cebolla 30g, pimiento rojo 30g, patata 100g y 1 huevo mediano. Pan 20g + pera 125g
Merienda	• Vaso de bebida de arroz 125ml con pastel de manzana 50g
Cena	• Ensalada de pepino 70g, maíz dulce 25g, cebolla , zanahoria en conserva y pechuga de pollo 80g. Pan 20g + manzana 150g

Desayuno

Cereal	• 1 Pan 40g
Fruta	• Zumo de manzana 250ml
Otros	• Mermelada 30g

Media mañana

Cereal	• Pan 40g
Proteico	• Jamón serrano 15g (1 l.)

Comida

Verduras	• Espinacas 70g, ajo 1u., cebolla 30g, pimiento rojo 30g
Cereal	• Pan 20g y patata 100g
Legumbres	• Garbanzos 70g de BOTE
Proteicos	• Huevo mediano
Fruta	• Pera 125g
Otros	• Aceite de oliva, pimienta, pimentón dulce y comino en polvo

Menú ERCA: 1750 Kcal / 45g proteína

Merienda

Cereal		• Pastel de manzana 50g
Liquido		• Vaso de bebida de arroz 125ml

Cena

Verduras		• Ensalada de pepino 70g , maíz dulce 25g , cebolla 25g y zanahoria en conserva 25g
Cereal		• Pan 20g
Proteicos		• Pechuga de pollo 80g
Fruta		• Manzana 200g
Otros		• Aceite de oliva y vinagre

Notas:

- Aceite total al día: 40g (3 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen.
- Huevos camperos.
- Zumo sin azucares añadidos.
- Pan blanco sin sal.
- Legumbres en conserva quitando el líquido de salmuera y lavándolas con abundante agua

Menú ERCA: 1850 Kcal / 55g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	53.11 %	245.63 gramos
Proteínas	11.89%	55 gramos
Grasas	35 %	71.94 gramos

Menú

Desayuno	• Vaso de leche semi- 125 ml + 50g de tostadas con mermelada 25g
Almuerzo	• Bocadillito 50g de jamón cocido sin fosfatos 30g y aceite
Comida	• Arroz 70g con verduritas: judías verdes 50g, alcachofa en conserva 50g y pimiento rojo 50g, pera 120g
Merienda	• Bizcocho de manzana 45g + bebida de arroz 150ml
Cena	• 1º Puré de calabacín 120g y puerro 80g • 2º medallón de merluza 120g • Pan 40g + Manzana asada 120g con miel 15g

Desayuno

Lácteos	• 1 Vaso de leche semi- 125 ml
Cereal	• Pan tostado 50g
Otros	• Mermelada 25g

Media mañana

Cereal	• Pan 50g
Proteicos	• Jamón cocido sin fosfatos 30g (2L.)
Otros	• Aceite

Comida

Verduras	• Judías verdes 50g, alcachofa en conserva 50g y pimiento rojo 50g
Cereal	• Arroz 70g
Fruta	• Pera 120g

Menú ERCA: 1850 Kcal / 55g proteína

Merienda

Cereal	• Bizcocho de manzana 45g
Otros	• Bebida de arroz 150ml

Cena

Verduras	• Puré de calabacín 120g y puerro 80g
Cereal	• Pan 40g
Proteicos	• Medallón de merluza 120g
Fruta	• Manzana asada 120g con miel 15g

Notas:

- Aceite total al día: 50g (3 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen.
- Pan blanco sin sal.

Menú ERCA: 2000 Kcal / 45g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	50%	258 gramos
Proteínas	9%	**45 gramos**
Grasas	41%	94 gramos

Desayuno

Lácteos	• 1 vaso de (150ml) leche semidesnatada con café o descafeinado (50ml)
Cereal	• 8 galletas tipo maría
Grasa	• 25 gr de mantequilla

Media mañana

Fruta	• 3 mandarinas (180 gr)•

Comida

Patatas a la riojana + pan + fruta

Verdura	• 100 gr de cebolla blanca cocida
Cereal	• 200 gr de patata cocida • Pan (50 gr)
Proteico	• 50 gr de chorizo
Grasa	• 2.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (25 gr)
Fruta	• 125 gr de piña natural (2-3 rodajas)

Merienda

Fruta	• 1 naranja de 200 gr

Cena

Ensalada de pasta con verduras + fruta

Verdura	•1 00 gr de escarola • 70 gr de maíz • 50 gr de remolacha
Cereal	• 2 cazos de macarrones (150 gr cocidos)
Grasa	• 2.5 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (25 gr)
Fruta	• 1 manzana de 220gr

Notas:

- Aceite total al día: 50 g (5 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta, Grasa y Proteico

Menú ERCA: 2000 Kcal / 60g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	58%	300 gramos
Proteínas	12%	**60 gramos**
Grasas	30%	69 gramos

Desayuno

Lácteos	• 1 tazón de leche semidesnatada (200ml) con 100ml de café o descafeinado
Cereal	• 1 rebanada pan blanco (50 gr) con
Grasa	• 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

Media mañana

Fruta	• Un plátano mediano (125 gr)

Comida

Arroz con verduras y jamón cocido + pan + fruta

Verdura		• 200 gr de calabacín cocido • 40 gr de cebolla blanca cocida
Cereal		• 2 rebanadas pan blanco (100 gr) • Arroz blanco cocido (60 gr crudo) o (2 cazos = 150gr cocido)
Proteico		• 60 gr de jamón cocido (3 lonchas)
Fruta		• 150 gr de arándanos rojos
Grasa		•1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

Merienda

Fruta	• 3 mandarinas (180 gr)

Cena

Sopa de fideos + salteado de verduras

Verdura		• 100 gr de tomate rojo • 100 gr de cebolla blanca • 100 gr de pimiento verde
Cereal		• 2 cazos de fideos (100 gr cocidos) • 2 rebanadas pan blanco (100 gr)
Grasa		• 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

Notas:

- Aceite total al día: 30 g (3 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta, Grasa y Proteico

Herramientas para enriquecimiento calórico-proteico de menús de pacientes en diálisis

Cuando el paciente con ERC empieza un tratamiento de reemplazo renal con hemodiálisis, puede modificar ciertos aspectos de su alimentación. Sobre todo, nos referimos al aporte proteico de la dieta, que puede verse aumentado. Tiene que mantener un control en la ingesta de electrolitos como fósforo y potasio; y, como ya hemos comentado antes, es realmente importante que el paciente cubra sus necesidades calóricas como fuente de energía del organismo (en caso contrario, el cuerpo usaría el almacenamiento proteico en forma de masa muscular para generar la energía necesaria; esta situación derivaría a un estado de mayor desnutrición).

Después de años de restricciones dietéticas, la anorexia producida por la propia enfermedad renal y los tratamientos farmacológicos, el estado nutricional de los pacientes sometidos a diálisis puede verse afectado. Por eso, los profesionales sanitarios que mantienen un contacto habitual con los pacientes deben asegurar que su ingesta cubra sus necesidades con controles habituales de la alimentación y la evolución de su peso, fuerza muscular y masa corporal.

En caso de que el paciente no llegue a cubrir sus necesidades con la alimentación habitual, podemos optar por usar técnicas de cocina que ayuden a enriquecer los platos.

Decálogo para una buena alimentación

1. Menú variado y equilibrado. Así nos aseguramos de aportar todos los nutrientes.

2. Emplear diferentes técnicas culinarias (hervido, salteado, asado, papillote, plancha...).

3. Utilizar especias y hierbas aromáticas para potenciar sabor de los platos y poder reducir el uso de sal (evitar hipertensión arterial).

4. Cuidar la presentación al servir. ¡Comemos con los ojos!

5. Dietas con textura adaptada y uso de espesantes, si el paciente lo precisa.

6. Dulces y alimentos procesados de consumo ocasional.

7. Controlar el consumo de líquidos para mantener un buen control de peso interdiálisis.

8. Cuando beba agua, procurar que no esté demasiado fría (es menos efectiva contra la sed), tómela siempre en vaso, a pequeños sorbos, controlando la cantidad y saboreándola: agua, agua aromatizada (añadir frutas variadas, menta, hierbabuena...), infusiones.

9. Buena higiene bucal para una mejor producción de saliva y mejor degustación de la comida.

10. Ambiente relajado y tranquilo a la hora de comer, evitando distracciones.

Además de realizar actividad física dentro de las posibilidades individuales de cada paciente (caminar, gimnasia, movilizaciones), así como actividades lúdicas y de estimulación cognitiva.

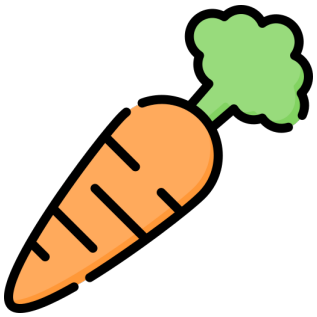
¿Cómo mejorar la ingesta del paciente?

PROBLEMA	ACTUACIÓN
Hiporexia y anorexia	• Reducir volumen de ingesta y aumentar número de ingestas diarias (media mañana, recena...) • Enriquecer y/o suplementar
Anorexia selectiva	• Variar elecciones en el menú • Evitar monotonía en los platos
Pérdida de gusto, olfato	• Variedad de sabores y técnicas de cocción • Usar especias y hierbas aromáticas
Dificultad de masticación y/o deglución	• Adaptar textura según necesidades • Reducir volumen de ingestas y aumentar número de ingestas diarias • Enriquecer y/o suplementar
Náuseas, vómitos	• Alimentación fraccionada de fácil digestión • Evitar platos con olores muy fuertes • Evitar platos muy calientes • Tomar alimentos secos
Boca seca, disminución de saliva (xerostomía)	• Buena higiene bucal • Optar por alimentos blandos, suaves y jugosos (salsas, cremas...) • Usar limón, cubitos de hielo, comidas frías
Diarrea	• Alimentación fraccionada y frecuente • Usar técnicas de cocción sencilla (vapor, horno, hervido, plancha...) • Seguir dieta astringente
Estreñimiento	• Aumentar aporte de fibra y líquidos • Evitar alimentos astringentes (arroz, plátano, té ...)

Enriquecimiento calórico-proteico de la dieta

Consiste en aumentar las calorías de las comidas sin aumentar demasiado el volumen de éstas; utilizando ingredientes tradicionales.

Ejemplo: puré de zanahoria y patata **(93 kcal) VS** de zanahoria y patata con nata líquida o queso **(184 kcal)**



Ejemplos para enriquecer enérgeticamente		
Ingredientes	**Opciones de incorporación**	**Ejemplos**
Lácteos: Leche en polvo Queso (preferiblemente fresco...) Yogur Nata líquida	• Añadir leche en polvo a postres o batidos (yogur, arroz con leche, natilla, flan) • Añadir queso a sopas, cremas potajes, ensaladas • Salsas o aliños (bechamel) • Usar para gratinar carnes, verduras • Añadir nata a cremas, salsas	• Vaso de leche/yogur con cucharada de leche en polvo • Ensalada con salsa de yogur • Judías verdes con bechamel • Pimientos rellenos a la crema • Pollo gratinado con queso semicurado • Carne rebozada (sumergirla en leche antes de empanar) • Crema de calabacín con nata
Huevo: Huevo entero Huevo rallado o picado Clara de Huevo	• Añadir a caldos, sopas, purés, ensaladas, potajes • Preparar quiches, tortillas, pasteles • Salsas (mayonesa) • Incluir en postres (merengue, flan de huevo)	• Pisto con huevo • Quiche de verduras permitidas • Tortilla de jamón y queso • Huevos rellenos de atún • Pastel de carne/pescado • Flan de huevo
Legumbres **(1-2 veces/semana)** Lentejas, garbanzos, alubias Germinados Harina garbanzos Hummus Crema de cacahuete (ocasional)	• Consumir en potajes, purés o como guarnición • Añadir a ensaladas, salpicón • Usar para rebozar (harina de garbanzo) o añadir a purés	• Ensalada de lentejas • Salpicón de alubias • Tostada con crema de cacahuete o con hummus de garbanzos • Lentejas con verduras

Ejemplos para enriquecer enérgeticamente		
Ingredientes	**Opciones de incorporación**	**Ejemplos**
TUBÉRCULOS: con 1 cocción (7 min) + remojo (4h) + hervido + cocinar • Patata • Puré de patata • Batata / Boniato	• Añadir a platos de verduras, cremas • Guarnición (puré patata) 	• Crema calabaza y patata • Judías verdes con patata (remojo previo + hervido) • Solomillo con puré de patata • Batata rellena de carne picada

Ejemplos para enriquecer enérgeticamente		
Ingredientes	**Opciones de incorporación**	**Ejemplos**
Cereales: • Arroz, Pasta, Sémola • Harina de trigo, maíz • Avena (copos, molida) • Cereales instantáneos • Pan rallado • Picatostes 	• Guarniciones arroz, pasta • Añadir arroz, pasta a ensaladas y a platos de legumbre • Rebozados / Empanados (con moderación y en aceite de oliva virgen) • Añadir avena o cereales instantáneos a vaso de leche/yogur • Añadir a cremas, sopas, ensaladas	• Ensalada de arroz • Caldo con pasta, sémola • Merluza a la romana • Croquetas • Gachas de leche y avena • Filete de pollo empanado • Crema de guisantes congelados con picatostes

Ejemplos para enriquecer enérgeticamente		
Ingredientes	**Opciones de incorporación**	**Ejemplos**
Frutas: • Fresca • Congelada	• Añadir a ensaladas • Salsas, compotas de fruta baja en potasio • Batidos con leche o bebida vegetal • Añadir a postres (requesón, yogur)	• Ensalada con mandarina /manzana • Pescado con salsa de limón • Yogur con piña en almíbar (no tomar el líquido) • Requesón con macedonia • Tostada de membrillo y queso fresco
Grasas: • Aceite de Oliva Virgen • Mantequilla y margarina (limitar)	• Incorporar aceite en crudo al servir • Tostadas • Salsas, aliños	• Crema de verduras con chorrito de aceite • Tostadas con aceite/ mantequilla o margarina
Semillas (bajo supervisión de dietista y valores analíticos): • Chía, lino, pipas de calabaza, cáñamo, sésamo	• Añadir a panes, yogures, ensaladas, cremas, potajes	• Tostada con crema de sésamo • Crema zanahoria con semillas de calabaza • Yogur con semillas de chía
Azúcares: cuidado en diabéticos • Azúcar, miel, siropes • Fruta deshidratada permitida (ocasional)	• Añadir a leche, yogur, postres	• Vaso de leche con miel • Requesón con miel • Yogur con fruta deshidratada

Ejemplo menú enriquecido

Desayuno	• Vaso de leche con leche en polvo/ yogur y miel + tostada con jamón cocido y aceite o mantequilla
Media mañana	• Pieza de fruta + batido o yogur con cereales o fiambre bajo en sal
Comida	• Arroz con pollo + coliflor (congelada) con bechamel y taquitos de jamón + macedonia en almíbar
Merienda	• Tostada de jamón serrano y aceite + pieza de fruta
Cena	• Crema de verduras con picatostes y huevo duro + merluza en salsa verde
Resopón	• Tostada de membrillo

Menú HD: 1500 Kcal / 50 gr Proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	52%	195 gramos
Proteínas	13%	**50 gramos**
Grasas	35%	58,3 gramos
sodio		1840 mg
Potasio		2500 mg
Fósforo		963 mg

Desayuno

Lácteos	• Leche merengada: 1 vaso pequeño de leche semidesnatada (100gr), ¼ cucharadita de canela y 1 trozo piel de limón
Cereal	• 5 cucharadas soperas de cereales no integrales, copos de avena (60gr)

Media mañana

Lácteos	• 1 mandarinas mediana (70gr).
Cereal	• 1 panecillo mediano de pan blanco (60 gr) y 1 cucharadita de mermelada de albaricoque (10gr)

Comida

Primer Plato: Espárragos Blancos con pimienta. Segundo Plato: Salteado De Garbanzos Con Calabaza y Curry

Verdura	• 130 gr de calabaza congelada • 30g de cebolla blanca • 4 Unidades Espárrago Blanco en Conserva (80 gr)
Cereal-Proteico	• 1 cazo de Garbanzos en Conserva (150gr)
Grasas	• 4 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen (20gr)

Merienda

Cereal	• 1 panecillo mediano de pan blanco (60gr)
Grasas	• 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen (5gr)

Cena

Primer Plato: Crema de calabacín. Segundo Plato: Ensalada de maíz con atún

Verdura	• ½ Pepino (100gr) • 50gr pimiento rojo • 110gr de calabacín • 30g cebolla
Cereal	• 1 lata pequeña de maíz hervido 0% sal (140gr) • 1 patata pequeña (100 gr)
Proteicos	• ½ lata redonda pequeña de atún en aceite de oliva bajo en sal (20gr)
Grasas	• 3 cucharadas de postre de aceite oliva virgen (15gr)

Menú HD: 1500 Kcal / 50 gr Proteína

Recetas comida

Espárragos Blancos con pimienta

Desechar líquido de conserva de los espárragos blancos y servir con aceite y pimienta.

Salteado De Garbanzos con Calabaza y Curry

1. Descongelar la calabaza durante 3-4 horas sumergida en agua.
2. Cortar la cebolla en dados pequeños y dejar a remojo durante 3-4 horas.
3. Desechar el agua de remojo.
4. Sofreír la cebolla en una sartén con aceite.
5. Picar la calabaza. Cuándo la cebolla esté tierna, añadir la calabaza.
6. Retirar líquido de conserva de los garbanzos y enjuagar. Incorporar en la sartén con la calabaza.
7. Agregar ¼ cucharadita de curry.

Recetas cena

Crema de calabacín

1. Pelar de forma gruesa y trocear la patata. Hervir la patata durante 5-6 minutos.
2. Pelar y cortar la cebolla en dados pequeños.
3 Dejar a remojo durante 3 horas, en un recipiente la cebolla y en otro la patata.
4. Desechar el agua de remojo.
5. Cortar el calabacín.
6. Hervir el calabacín y la patata durante 20 minutos. Desechar el agua de cocción.
7. Sofreír la cebolla en una sartén con aceite, hasta que esté tierna.
8. Triturar el calabacín, la patata y la cebolla.
9. Añadir agua hasta conseguir la textura deseada.
10. Agregar comino a la crema.

Ensalada de maíz con atún

1. Pelar el pepino y cortar a rodajas.
2. Cortar el pimiento en dados pequeños.
3. Dejar a remojo el pepino y el pimiento durante 3 horas.
4. Eliminar agua de remojo.
5. Escurrir el líquido de conserva del maíz y el aceite del atún.
6. Mezclar en un recipiente las verduras, el maíz y el atún.
7. Añadir el aceite y pimienta.

Menú HD: 1500 Kcal / 60 gr Proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	50%	187,5 gramos
Proteínas	16%	**60 gramos**
Grasas	34%	56,6 gramos
odio		710 mg
Potasio		2985 mg
Fósforo		983 mg

Desayuno

Lácteos	• Café con leche: 1 vaso pequeño de leche desnatada (120gr) y 1 cucharadita de café descafeinado solubles (5g)
Cereal	•2 rebanada de pan blanco (40g) y 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (5g)

Media mañana

Lácteos	• 8-9 unidades Fresas (140g)
Cereal	•2 biscotes no integrales y 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (5g)

Comida: Primer Plato: Arroz Con Pimientos. Segundo Plato: Tiras De Pollo Con Salsa De Coliflor

Verdura	• 50 gr de pimiento verde • 50 gr de pimiento rojo • 30g de cebolla blanca • 100 gr de coliflor congelada
Cereal	• 1 cazo y medio de Arroz Blanco Cocido (220gr)
Lácteos	• ½ vaso de leche desnatada (100gr).
Proteicos	• 1 filete pequeño de pollo (100g)

Merienda: Natillas de caqui

Lácteos	• 1 yogur desnatado natural sin azúcar
Cereal	• ½ Caqui (100g) **Preparación:** Pelar el caqui y triturar. Añadir el yogur y mezclar.

Cena: Primer Plato: Col En Sartén. Segundo Plato: Huevo Roto

Verdura	• 150 gr de col repollo hervida • 1 cucharada sopera de tomate triturado enlatado (15gr) • 30g cebolla • 1 ajo (3-5gr)
Cereal	• 1 patata mediana (200 gr)
Proteicos	• 1 huevo

Menú HD: 1500 Kcal / 60 gr Proteína

Recetas comida

Arroz Con Pimientos.

1. Cortar los pimientos y la cebolla en dados pequeños.
2. Dejar a remojo durante 3-4 horas.
3. Desechar el agua de remojo.
4. Sofreír las verduras en una sartén con aceite.
5. Cocer el arroz durante 18-20minutos.
6. Mezclar las verduras sofritas con el arroz y añadir pimienta blanca.

Tiras De Pollo
Con Salsa De Coliflor

1. Descongelar la coliflor durante 3-4 horas sumergida en agua.
2. Eliminar el agua de remojo.
3. Cocer la coliflor y desechar el agua de cocción.
4. Añadir la leche a la coliflor y triturar hasta conseguir una textura homogénea.
5. Agregar pimienta blanca y nuez moscada.
6. Cortar el pollo en tiras y marcar en una plancha.
7. En un olla incorporar el pollo y el triturado de coliflor. A fuego medio-alto reducir el triturado de coliflor para que quede una salsa más espesa.

Recetas cena

Col a la Sartén

1. Pelar y cortar el ajo y la cebolla en dados pequeños. Cortar la col en tiras.
2. Dejar a remojo las verduras durante 3-4 horas, en un recipiente el ajo y la cebolla y en otro la col.
3. Hervir la col durante 20 minutos y desechar el agua de cocción.
4. Sofreír cebolla y ajo en una sartén con aceite.
5. Añadir tomate triturado a la sartén.
6. Incorporar la col hervida e incorporar pimienta blanca. Dorar durante 5 minutos.

Huevo Roto

1. Pelar de forma gruesa y trocear.
2. Hervir la patata durante 5-6 minutos.
3. Dejar a remojo durante 3 horas.
4. Eliminar el agua de remojo.
5. Colocar la patata con aceite en un recipiente apto para el microondas.
6. Cocinar al microondas durante 6 minutos a máxima potencia.
7. En una sartén antiadherente, añadir unas gotas de aceite y cocinar el huevo a fuego bajo. Tapar la sartén.
8. Servir el huevo encima de la patata y añadir pimentón.

Menú HD: 1750 Kcal / 60gr proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	56,3%	246 gramos
Proteínas	13,7 %	**60 gramos**
Grasas	30%	58,5 gramos

Desayuno

Lácteos

- 1 vaso de leche desnatada o semidesnatada o 2 yogures desnatados naturales sin azúcar (Puede añadir 1 cucharadita de café o cereales solubles)

Cereal

- 3 rebanadas pan blanco (80 gr) o 6 biscotes no integrales o 6 cdas soperas de cereales no integrales, copos de avena

Media mañana

Frutas

- 2 rodajas de piña en su jugo
- 2 rodajas de melocotón en almíbar
- 1 pieza mediana de manzana o pera o 2 mandarinas pequeñas.
- 100g de arándanos.

Si quiere otra fruta escoja 1 pieza de aquellas con bajo contenido en potasio

Merienda

Lácteos

- ½ vaso de leche desnatada o 1 yogur desnatado natural sin azúcar o ½ tarrina queso fresco (40 gr)

Fruta

- Igual que a media mañana

Cereal

- 2 rebanadas pan blanco (40 gr) o 4 biscotes no integrales o 4 tortitas ligeras de arroz, maíz, avena

Resopón o postre

Lácteos

- ½ vaso de leche desnatada o 1 yogur desnatado natural sin azúcar o ½ tarrina queso fresco (40 gr)

Menú HD: 1750 Kcal / 60gr proteína

Comida y cena

Verdura

- 200 gr de col repollo hervida o judías verdes en conserva
- 100 gr de coliflor hervida o menestra en conserva
- 100 gr entre lechuga, cebolla blanca y espárragos blancos
- 100 gr entre acelgas hervidas y cebolla blanca
- 75 gr de alcachofas o berenjenas o judías verdes o tomate fresco

Si quiere otra verdura escoja 1 ración de verdura preferiblemente baja en potasio

Cereal

- 2 rebanadas pan blanco (60 gr)
- 1 rebanada (20 gr) pan blanco y un cazo y medio de pasta blanca cocida, arroz blanco cocido, legumbres o patatas hervidas
- 2 cazos (70g de pasta blanca cocida, arroz blanco cocido)

Si elige legumbres no podrá comer proteico en la cena

Proteicos

- 1 filete mediano o 2 muslitos de pollo
- 1 filete mediano de pavo (120 gr) o 4 lonchas de fiambre de pavo (100 gr)
- filete de ternera mediano (120 gr) o 2 chuletas (80 gr)
- 1 plato pequeño de conejo o pollo (120 gr) o pavo entero (con huesos y sin piel)
- 2 cintas de lomo (100 gr) o 4 lonchas de jamón cocido (100 gr) o 2 chuletas de cerdo (80 gr)
- 2 chuletas de cordero (80 gr) o 100 gr de pierna, paletilla cordero
- 4 cucharadas soperas de carne picada en crudo (60 gr)
- 1 lomo o rodaja mediana limpia de pescado blanco (150 gr): dorada, lubina, lenguado, mero, bacalao, calamar o merluza

- 1 rodaja o lomo pequeño de pescado azul (100-120 gr): salmón, trucha, caballa, emperador...
- 1 lata normal (75 gr): atún, salmón, bonito... o 8 boquerones
- 6 langostinos o 9 gambas pequeñas (100 gr)
- 1 ración pequeña (1 plato pequeño) de pulpo, calamares o sepia (130 gr) o 1 ración de gulas (100 gr) o 8 palitos de Surimi
- 2 triángulos de queso o 1 tarrina queso fresco (75-80 gr)
- 1 huevo y 1 clara o 2 claras de huevo con 2 lonchas finas de jamón curado sin grasa o ½ lata de atún al natural

Notas:

- Aceite total al día: 55 g (5 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen
- Azúcares: máximo 1 cucharadita de postre colmada de azúcar o de mermelada al día
- Elegir una opción de cada grupo de alimentos o la mitad de 2 opciones
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta y Proteico

Menú HD: 1900 Kcal / 70g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	47%	230 gramos
Proteínas	15 %	**70 gramos**
Grasas	37%	80 gramos
Potasio		3000 a 3500 mg/día
Fósforo		1000 a 1100 mg/día

Desayuno

Lácteos	•1 vaso de leche semidesnatada o 2 yogures naturales sin azúcar (Se puede añadir café descafeinado de máquina)
Cereal	•3 rebanadas pan integral sin sal (60 g.) o 6 biscotes integrales sin sal (45g.) o 4 cdas soperas de cereales no integrales, copos de avena (40 g.)
Aceite	•1 cucharada (10g.) de Aceite de oliva virgen extra, preferentemente.

Media mañana (puede intercambiase con la merienda)

Frutas	• 200 g de fruta, preferentemente las de contenido bajo como: 1 pieza mediana de manzana o pera, 2 mandarinas pequeñas, 1 tajada de sandía, 1 bol pequeño de fresas, 3 rodajas de piña en su jugo o fruta en almíbar sin el almíbar. Pero se puede alternar consumo con las de contenido medio como: 1 naranja pequeña, 1 melocotón, 1 caqui pequeño, 1 nectarina pequeña, 1 bol pequeño de cerezas, 1 kiwi, 2 ciruelas pequeñas, ¼ de granada, 1 níspero pequeño o 12 uvas blancas

Merienda (puede intercambiase con media mañana)

Cereal	• 2 rebanadas pan integral sin sal (40 gr) o 3 biscotes integrales sin sal o 3 cdas soperas de cereales no integrales, copos de avena
Aceite	• ½ cucharada (5g.) de Aceite de oliva virgen extra, preferentemente.

Notas:

- Aceite de oliva virgen extra total al día: 55 g (5 y ½ cucharadas soperas).
- Elegir una opción de cada grupo de alimentos o la mitad de 2 opciones
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta y Proteico

Menú HD: 1900 Kcal / 70g proteína

Comida y cena

Verdura

- 200 gr de Verdura u hortaliza (Para reducir el potasio déjelas en remojo previamente durante 4 horas o sí son congeladas descongelar en remojo antes, después cocción cómo se desee)
- Puede combinar verduras u hortalizas de contenido bajo y medio, y puntualmente y poca cantidad de contenido alto.
- Puede consumir ensaladas si combinas hortalizas de contenido bajo y medio (Ej: Lechuga 50g, tomate 50g, cebolla 30g, zanahoria 30g y pimiento 30g o maíz...)

Cereal

Elegir entre:

- 3 cazos de....
- Pasta cocida (75 g en crudo)
- Arroz cocido (65 g en crudo)
- Legumbres (100 g en crudo: de 2 a 3 veces semana, en conserva bien lavados o previo remojo con 1 cambio de agua)

- 1 cazo de 150 g Patatas (peladas y cortadas + cocción 4 minutos + remojo 4 horas) + 2 rebanadas pan sin sal (40g.) Consumir patatas entre 2 a 3 veces por semana.
- 4 rebanadas de pan sin sal (100 g.)

Proteicos

Elegir una opción de estas: Preferentemente:

- 80 g de pollo (1 filete pequeño o 1 muslitos), pavo (filete mediano) o conejo,
- 100 g de pescado blanco: merluza, lenguado, mero, bacalao,
- 100 g de calamar, sepia o pulpo.
- 80 g de pescado azul: sardina, salmón, caballa, emperador, atún...
- 2 huevos
- Sí se elige legumbre no hace falta añadir nada más.

Elegir de 1 a 2 veces por semana:

- 100 g de ternera magra (filete pequeño) o 2 cintas de lomo o solomillo de cerdo.

Puntualmente, 1 vez a la semana una de estas:

- 2 lonchas de jamón cocido bajo en fosfatos (60 g.) o 2 lonchas fiambre pavo bajo en fosfatos o 2 lonchas finas de jamón serrano (60 g.).
- 2 chuletas de cerdo o 2 chuletas de cordero (80 g.) o 100 gr de pierna, paletilla cordero
- 1 lata normal (75 g.): atún, salmón, bonito... o 4 sardinitas o 8 boquerones
- 6 langostinos o 9 gambas pequeñas (100 g.)
- 1 tarrina queso fresco (75-80 g.) o 2 triángulos de queso (40g.)

Frutas

- 200 g de fruta, preferentemente las de contenido bajo como: 1 pieza mediana de manzana o pera, 2 mandarinas pequeñas, 1 tajada de sandía, 1 bol pequeño de fresas, 3 rodajas de piña en su jugo o fruta en almíbar sin el almíbar. Pero se puede alternar consumo con las de contenido medio como: 1 naranja pequeña, 1 melocotón, 1 caqui pequeño, 1 nectarina pequeña, 1 bol pequeño de cerezas, 1 kiwi, 2 ciruelas pequeñas, ¼ de granada, 1 níspero pequeño o 12 uvas blancas.

Aceite

2 cucharadas (20g) de aceite de oliva virgen extra, preferentemente

Menú HD: 2000 Kcal / 60g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	53%	265 gramos
Proteínas	12%	**60 gramos**
Grasas	35%	77,7 gramos

Desayuno

Lácteos		• 1 vaso de leche desnatada o semidesnatada o 2 yogures desnatados naturales sin azúcar (Puede añadir 1 cucharadita de café o cereales solubles)
Cereal		• 3 rebanadas pan blanco (80 gr) • 6 biscotes no integrales (60g) • 6 cdas soperas de cereales no integrales, copos de avena (60g)

Media mañana

Frutas		• 2 rodajas de piña en su jugo • 2 rodajas de melocotón en almíbar • 1 pieza mediana de manzana o pera o 2 mandarinas pequeñas. • 100g de arándanos. **Si quiere otra fruta escoja 1 pieza de aquellas con bajo contenido en potasio**
Cereal		• 1 rebanada de pan (20g) 2 biscotes no integrales o 2 tortitas ligeras de arroz, maíz, avena

Merienda

Lácteos		• ½ vaso de leche desnatada o 1 yogur desnatado natural sin azúcar o ½ tarrina queso fresco (40 gr)
Fruta		• Igual que a media mañana
Cereal		• 4 dedos de barra de pan (40g) 4 biscotes no integrales o 4 tortitas ligeras de arroz, maíz, avena

Resopón o postre

Lácteos		• ½ vaso de leche desnatada o 1 yogur desnatado natural sin azúcar o ½ tarrina queso fresco (40 gr)

Menú HD: 2000 Kcal / 60g proteína

Comida y cena

Verdura

- 200 gr de col repollo hervida o judías verdes en conserva
- 100 gr de coliflor hervida o menestra en conserva
- 100 gr entre lechuga, cebolla blanca y espárragos blancos
- 100 gr entre acelgas hervidas y cebolla blanca
- 75 gr de alcachofas o berenjenas o judías verdes o tomate fresco

Si quiere otra verdura escoja 1 ración de verdura preferiblemente baja en potasio.

Cereal

- 2 rebanadas pan blanco (60 gr)
- 1 rebanada (20 gr) pan blanco y dos cazos de pasta blanca cocida, arroz blanco cocido, legumbres
- 1 rebanada (20g) pan blanco y 1 patata mediana hervida
- 2 cazos y medio de pasta blanca cocida, arroz blanco cocido

Si elige legumbres no podrá comer proteico en la cena

Proteicos

- 1 filete mediano o 2 muslitos de pollo
- 1 filete mediano de pavo (120 gr) o 4 lonchas de fiambre de pavo (100 gr)
- 1 filete de ternera mediano (120 gr) o 2 chuletas (80 gr)
- 1 plato pequeño de conejo o pollo (120 gr) o pavo entero (con huesos y sin piel)
- 2 cintas de lomo (100 gr) o 4 lonchas de jamón cocido (100 gr) o 2 chuletas de cerdo (80 gr)
- 2 chuletas de cordero (80 gr) o 100 gr de pierna, paletilla cordero
- 4 cucharadas soperas de carne picada en crudo (60 gr)
- 1 lomo o rodaja mediana limpia de pescado blanco (150 gr): dorada, lubina, lenguado, mero, bacalao, calamar o merluza
- 1 rodaja o lomo pequeño de pescado azul (100-120 gr): salmón, trucha, caballa, emperador...
- 1 lata normal (75 gr): atún, salmón, bonito... o 8 boquerones
- 6 langostinos o 9 gambas pequeñas (100 gr)
- 1 ración pequeña (1 plato pequeño) de pulpo, calamares o sepia (130 gr) o 1 ración de gulas (100 gr) o 8 palitos de Surimi
- 2 triángulos de queso o 1 tarrina queso fresco (75-80 gr)
- 1 huevo y 1 clara o 2 claras de huevo con 2 lonchas finas de jamón curado sin grasa o ½ lata de atún al natural

Notas:

- Aceite total al día: 70g (7 cucharadas soperas). Preferiblemente de oliva virgen
- Azúcares: máximo 1 cucharadita de postre colmada de azúcar o de mermelada al día
- Elegir una opción de cada grupo de alimentos o la mitad de 2 opciones
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta y Proteico

Menú HD: 2000 Kcal / 90g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	47%	230 gramos
Proteínas	17%	**90 gramos**
Grasas	36%	82 gramos
Potasio		3000 a 3500 mg/día
Fósforo		1000 a 1100 mg/día

Desayuno

Lácteos

- 1 vaso de leche semidesnatada o 2 yogures naturales sin azúcar (Se puede añadir café descafeinado de máquina)

Cereal

- 3 rebanadas pan integral sin sal (60 g.) o 6 biscotes integrales sin sal (45g.) o 4 cdas soperas de cereales no integrales, copos de avena (40 g.)

Aceite

- 1 cucharada (10g.) de Aceite de oliva virgen extra, preferentemente.

Media mañana (puede intercambiase con la merienda)

Frutas

- 200 g de fruta, preferentemente las de contenido bajo como: 1 pieza mediana de manzana o pera, 2 mandarinas pequeñas, 1 tajada de sandía, 1 bol pequeño de fresas, 3 rodajas de piña en su jugo o fruta en almíbar sin el almíbar. Pero se puede alternar consumo con las de contenido medio como: 1 naranja pequeña, 1 melocotón, 1 caqui pequeño, 1 nectarina pequeña, 1 bol pequeño de cerezas, 1 kiwi, 2 ciruelas pequeñas, ¼ de granada, 1 níspero

Merienda (puede intercambiase con media mañana)

Cereal

- 2 rebanadas pan integral sin sal (40 gr) o 3 biscotes integrales sin sal o 3 cdas soperas de cereales no integrales, copos de avena

Aceite

- ½ cucharada (5g.) de Aceite de oliva virgen extra, preferentemente.

Notas:

- Aceite de oliva virgen extra total al día: 55 g (5 y ½ cucharadas soperas).
- Elegir una opción de cada grupo de alimentos o la mitad de 2 opciones
- Grupos de alimentos: Lácteo, Cereal, Verdura, Fruta y Proteico

Menú HD: 2000 Kcal / 90g proteína

Comida y cena

Verdura

- 200 gr de Verdura u hortaliza (Para reducir el potasio déjelas en remojo previamente durante 4 horas o sí son congeladas descongelar en remojo antes, después cocción cómo se desee)
- Puede combinar verduras u hortalizas de contenido bajo y medio, y puntualmente y poca cantidad de contenido alto.
- Puede consumir ensaladas si combinas hortalizas de contenido bajo y medio (Ej: Lechuga 50g, tomate 50g, cebolla 30g, zanahoria 30 g y pimiento 30 g o maíz...)

Cereal

Elegir entre:

- 3 cazos de....
- Pasta cocida (75 g en crudo)
- Arroz cocido (65 g en crudo)
- Legumbres (100 g en crudo: de 2 a 3 veces semana, en conserva bien lavados o previo remojo con 1 cambio de agua)
- 1 cazo de 150 g Patatas (peladas y cortadas + cocción 4 minutos + remojo 4 horas) + 2 rebanadas pan sin sal (40g.) Consumir patatas entre 2 a 3 veces por semana.
- 4 rebanadas de pan sin sal (100 g.)

Proteicos

Elegir una opción de estas: Preferentemente:

- 120 g de pollo (1 filete mediano o 2 muslitos), pavo (filete mediano) o conejo,
- 150 g de pescado blanco: merluza, lenguado, mero, bacalao,
- 150 g de calamar, sepia o pulpo.
- 100 g de pescado azul: sardina, salmón, caballa, emperador, atún...
- 2 huevos
- Sí se elige Legumbres añadir 50 g de carne, 1 huevo o 75 g pescado

Elegir de 1 a 2 veces por semana:

- 120 g de ternera magra (filete mediano) o 2 cintas de lomo o solomillo de cerdo.

Puntualmente, 1 vez a la semana una de estas:

- 3 lonchas de jamón cocido bajo en fosfatos (80 g.) o 3 lonchas fiambre pavo bajo en fosfatos o 3 lonchas finas de jamón serrano (80 g.).
- 2 chuletas de cerdo o 2 chuletas de cordero (80 g.) o 100 gr de pierna, paletilla cordero
- 1 lata normal (75 g.): atún, salmón, bonito... o 4 sardinitas o 8 boquerones
- 6 langostinos o 9 gambas pequeñas (100 g.)
- tarrina queso fresco (75-80 g.) o 2 triángulos de queso (40g.)

Frutas

- 200 g de fruta, preferentemente las de contenido bajo como: 1 pieza mediana de manzana o pera, 2 mandarinas pequeñas, 1 tajada de sandía, 1 bol pequeño de fresas, 3 rodajas de piña en su jugo o fruta en almíbar sin el almíbar. Pero se puede alternar consumo con las de contenido medio como: 1 naranja pequeña, 1 melocotón, 1 caqui pequeño, 1 nectarina pequeña, 1 bol pequeño de cerezas, 1 kiwi, 2 ciruelas pequeñas, ¼ de granada, 1 níspero pequeño o 12 uvas blancas.

Aceite

- 2 cucharadas (20g) de aceite de oliva virgen extra, preferentemente

Menú HD: 2250 Kcal / 80g proteína

Distribución de macronutrientes		
Hidratos de carbono	37,3%	209 gramos
Proteínas	14,4 %	**80,5 gramos**
Grasas	48,3 %	120 gramos

Desayuno

Bol de yogur natural con trocitos de fruta

Lácteos	• 1 yogur natural, 125 g
Fruta	• 1 pera mediana, 120 g

Media mañana

Bocadillito de pan blanco sin sal con jamón serrano y aceite de oliva

Cereal	• Pan blanco si sal: panecillo mediano, 80 g
Proteico	• 1 loncha de jamón serrano, 20 g
Grasas	• 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra, 15 ml

Comida

Plato único de arroz con guisantes y taquitos de lomo de cerdo
Postre: piña en lata (en su jugo)

Legumbres	• Guisantes congelados o enlatados, 80 g
Cereal	• Arroz, 80 g
Proteicos	• 1 filete mediano de lomo de cerdo, 120 g
Fruta	• 3 rodajas de piña en su jugo (bien escurrida), 100 g

Merienda

Tostadas de pan blanco sin sal con membrillo y queso fresco

Cereal	• 2 tostadas de pan blanco sin sal, 60 g
Lácteos	• Tarrina pequeña de queso fresco tipo Burgos, 30 g
Azúcares	• Membrillo, porción individual, 30 g

Cena

Pisto de verduras y bacalao desalado al horno con alioli casero

Verduras	• Pisto casero de verduras (guarnición): puerro, 100g; pimiento, 80 g; berenjena, 80 g.
Proteicos	• Lomo de bacalao, 110 g
Salsas	• 1 cucharada y media (sopera) de alioli casero, 35 g

Notas:

- Aceite total al día: 60 ml (5.5 cucharadas soperas). Aceite de oliva virgen o virgen extra. En crudo y para el cocinado de los alimentos.
- Desayuno, media mañana y merienda se pueden intercambiar al gusto.
- Se pueden variar algunas de las opciones propuestas de verduras y frutas por otras similares con bajo contenido de potasio.
- Grupos de alimentos: Lácteos, cereales, verduras, fruta, proteicos, azúcares, grasas y salsas.

Menú HD: 2250 Kcal / 100g proteína

Distribución de macronutrientes		
H idratos de carbono	34,2%	191 gramos
Proteínas	18,3 %	**102 gramos**
Grasas	47,5 %	118 gramos

Desayuno

Café con leche semidesnatada y tostadas de pan con aceite de oliva y jamón cocido sin fosfatos (revisar etiquetado)

Lácteo	• 1 vaso de leche de vaca semidesnatada, 200 ml
Cereal	• 2 tostadas de pan blanco sin sal, 60 g
Grasas	• 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra, 15 ml

Media mañana

Bol de yogur natural con copos de maíz sin azúcares y fresas troceadas

Cereal	• 3 cucharadas soperas de copos de maíz tostados sin azúcares añadidos, 30 g
Lácteo	• 1 yogur natural, 125 g
Fruta	• 6-8 fresas medianas, 80 g

Comida

Ensalada de lechuga, pimiento asado y atún bajo en sal Alitas de pollo al horno con cebolla y patata. Pan sin sal

Verduras	• 3-4 hojas de lechuga, 30 g • Medio pimiento asado o en conserva, 60 g • 1 cebolla pequeña, 80 g
Proteicos	• Media lata de atún bajo en sal en aceite de oliva, 40 g • Alitas de pollo, 150 g
Tubérculo	• 1 patata pequeña, 100 g
Cereal	• 1 rebanada de pan blanco sin sal, 40 g

Merienda

Tortitas caseras de claras, manzana y harina con arándanos

Cereal	• 3 cucharadas soperas de harina de trigo, 30 g
Proteico	• Claras pasteurizadas, ml
Fruta	• 1 manzana pequeña asada o hecha en el microondas, 150 g • 2 puñados de arándanos, 40 g

Menú HD: 2250 Kcal / 100g proteína

Cena

Salmón al papillote con calabacín a rodajas a la plancha. Pan sin sal

Verduras	• Medio calabacín, 120 g
Proteicos	• Filete de salmón, 140 g
Cereal	• 1 rebanada de pan blanco sin sal, 40 g

Notas:

- Aceite total al día: 65 ml (6 cucharadas soperas). Aceite de oliva virgen o virgen extra. En crudo y para el cocinado de los alimentos.
- Desayuno, media mañana y merienda se pueden intercambiar al gusto.
- Se pueden variar algunas de las opciones propuestas de verduras y frutas por otras similares con bajo contenido de potasio.
- Grupos de alimentos: Lácteos, cereales, verduras, fruta, proteicos, grasas y tubérculos.