

Noticias de CureGN

mayo de 2021



de energía. Comer demasiada proteína puede ser peligroso para algunas personas con ERC, pero no comer suficiente proteína también puede ser perjudicial.

¿Donde esta la proteína?

Judy Lester, MS, RDN, CSG, LDN

Para las personas que viven con enfermedad renal crónica (ERC), puede ser difícil saber cuanta proteína debe comer cada día, especialmente cuando recibe mensajes contradictorios de las redes sociales, los médicos y otros profesionales de la salud. La proteína es una parte importante de su dieta y es necesaria para ayudar a su cuerpo a convertir los alimentos en energía, curar heridas, desarrollar y mantener altos sus niveles

¿Cual es la cantidad correcta de proteína?

Hace muchos años, los médicos determinaron que una dieta baja en proteínas ayudaba a retrasar la progresión de la enfermedad renal, y a la mayoría de las personas con ERC se les ha dicho que sigan una dieta baja en proteínas. Pero con el tiempo, los médicos han notado que algunas personas con ERC han eliminado demasiadas proteínas y, como resultado, pueden estar desnutridas (no obteniendo suficientes nutrientes). Nuevos estudios internacionales muestran que consumir proteínas de una dieta basada en plantas (cereales integrales, frutas y verduras) es de mayor beneficio para retardar la progresión de la enfermedad renal. La Iniciativa de Calidad de Resultados de la Enfermedad Renal de 2020 (KDOQI) todavía recomienda una dieta baja en proteínas; sin embargo, no hay una sola cantidad de proteína que sirva para todos, por lo que es importante que hable con su médico sobre lo que es adecuado para usted.

¿Cuales son ejemplos de alimentos ricos en proteínas?

La proteína se puede encontrar en:

- Carnes
- Huevos
- Productos lácteos
- Verduras
- Nueces
- Granos integrales

Con las nuevas pautas de KDOQI, las recomendaciones son para una dieta de estilo mediterráneo que incluye:

- Pescado
- Aceite de oliva
- Proteínas magras (yogur, pollo sin piel, tofu)
- Frijoles
- Granos integrales
- Muchas verduras con muy poca carne roja.²

¿Donde puedo obtener mas información sobre la dieta?

Cada persona con ERC debe conocer los alimentos que contienen proteínas y consumir la cantidad adecuada en cada comida y bocadillo.

Puede pedirle a su médico recomendaciones sobre lo que puede comer para ayudar a proteger sus riñones y retrasar la progresión de la enfermedad renal.

Pregúntele a su médico si hay un dietista con quien pueda hablar sobre su dieta. Un dietista puede ayudarlo a crear un plan de alimentación adecuado para usted, y sus servicios a menudo están cubiertos por el seguro, así que asegúrese de preguntar como puede tener una dieta “saludable para los riñones.”

¹ Shivam J, McMackem M, Kalantar-Zahah K: Plant-based diets for kidney disease. Am J Kidney Diseases 10(3):1053, 2020.

² Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD et al: KDOQI clinical practice guidelines for nutrition in CKD: 2020 update. American Journal of Kidney Diseases 76(3):S1-107, 2020.