

TELÉFONOS DE INTERÉS:

- **Hospital General San Jorge de Huesca**
Tel. 974247000
- **Hospital Alta Resolución Pirineo (Jaca)**
Tel. 974355331
- **Hospital de Barbastro**
Tel. 974249000 ext:529295

ALCER-HUESCA

Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
C/ Alcalde J.A. Llanas Almudévar, 25 Bajos / 22004 Huesca
Tel. 974 24 09 93 – 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com - www.alcerhuesca.com



La Sociedad Española de Nefrología recomienda las siguientes APP como herramienta para mejorar la alimentación de los pacientes con enfermedad renal crónica. Incluye guía de alimentos, recetas y menús validados.



Agradecimientos

Este folleto se ha realizado en colaboración con la unidad de nefrología del Hospital San Jorge de Huesca.



LÍQUIDOS Y SAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS PACIENTES EN HEMODIÁLISIS



ALCER-HUESCA

Asociación para la lucha contra
las enfermedades del Riñón

LOS LÍQUIDOS

EL AGUA: Se halla en todos los productos líquidos y en distinta proporción en los alimentos sólidos. A mayor cantidad de sal en la dieta, más retención de agua se producirá, provocando aumento de peso, hinchazón, hipertensión arterial e incluso fallo cardiaco.

Recomendaciones:

- Deben tomarse aguas no mineralizadas, te o café ligero.
- Se podrá tomar tanta cantidad de líquidos como cantidad de orina se haga en 24 horas, más aproximadamente medio litro más.
- El paciente en diálisis que no orine nada, no debería tomar más de 500 cc al día.
- Intentar tomar la menor agua posible con la medicación.

CONSEJOS PARA CONTROLAR LOS LÍQUIDOS:

- Lavarse la boca con abundante líquido, frecuentemente, sin tragarlo.
- Utilizar cubitos de hielo de agua con unas gotas de zumo de limón natural para aliviar la sed (cada cubito son 30cc de agua).
- Repartir durante el día la cantidad total de líquido, en vasos pequeños.
- Estimular la saliva con chicles o caramelos mentolados sin azúcar.
- Evitar la sal y los alimentos salados.
- Tostar el pan y escurrir las sopas, para eliminar el líquido.
- Saltear la verdura después de cocinarla.
- Pesarse cada día por la mañana (intentar no ganar más de 1 kilo de peso por día).



RECUERDA EL AGUA NO SÓLO SE
ENCUENTRA EN LOS ALIMENTOS LÍQUIDOS

EL SODIO: Es un componente de la sal. Curiosamente tiene un sabor dulzón, pudiéndose encontrar en alimentos dulces (mermeladas, jamón York, ...). Su exceso provoca sed y retención de líquidos.

DEBEN EVITARSE:

- Añadir sal a las comidas (ni en la cocina, ni en la mesa)
- Bebidas con gas (sifón, aguas carbonatadas)
- Salsas preparadas (mayonesas, mostazas), sopas de sobre
- Productos en conserva
- Extractos de carne y pescado (cubitos Maggi, AVECrem)
- Comidas precocinadas, platos preparados
- Aperitivos (olivas, patatas, pepinillos, cacahuetes, berberechos)
- Embutidos, carnes saladas y ahumadas, casquería (sesos, riñones)
- Pescados salados o ahumados (anchoas, bacalao, sardinas, atún, salmón, arenque). Mariscos y crustáceos
- Materias grasas saladas (mantequilla, bacón, etc....)
- Salsa de soja

Recomendaciones:

Para cocinar las comidas y hacerlas más sabrosas podemos utilizar otros CONDIMENTOS diferentes a la sal como son:

Ajo, cebolla, canela, laurel, menta, nuez moscada, orégano, perejil, piel de limón o naranja, pimienta blanca, negra o verde, tomillo, vainilla, romero, vinagre, vino o licores **todo en pequeña cantidad.**



LA SAL