



**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE**

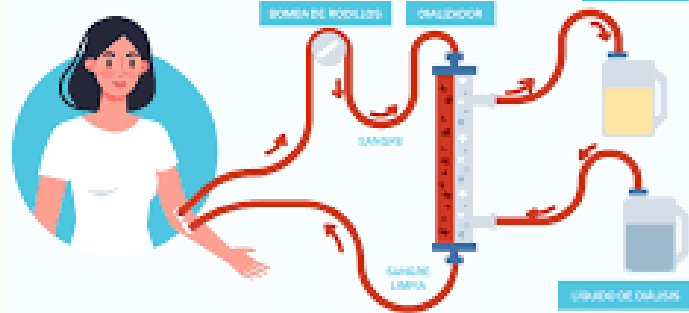
**DIANA FRANCELIA  
BRIONES RAMIREZ**

**5TO CUATRIMESTRE**

**SEGUNDO PARCIAL**

# RECOMENDACIONES

## NUTRICIONALES EN EL PACIENTE EN TRATAMIENTO SUSTITUTIVO HEMODIÁLISIS



### 1 CALORIAS

La ingesta calórica debe ser suficiente para mantener un peso saludable, pero no excesiva. Se recomienda consultar con un dietista para determinar las necesidades específicas de calorías.

### 2 CARBOHIDRATOS

1. Opta por carbohidratos complejos como granos enteros, frutas y verduras en lugar de azúcares simples.
2. Controla el consumo de carbohidratos para evitar fluctuaciones en los niveles de azúcar en la sangre.

### 3 LIPIDOS

Prioriza las grasas saludables como las encontradas en aguacates, nueces, semillas y pescado graso. Limita las grasas saturadas y trans, que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### 4 FOSFORO

1. Limita los alimentos ricos en fósforo, como productos lácteos, nueces y alimentos procesados, ya que el exceso de fósforo puede causar complicaciones en la salud ósea y cardiovascular.

### 5 POTASIO

1. Controla la ingesta de alimentos ricos en potasio, como plátanos, papas, tomates y naranjas, ya que los niveles elevados de potasio en sangre pueden ser peligrosos.

### 6 CALCIO

calcio a través de alimentos como productos lácteos bajos en grasa, vegetales de hojas verdes y pescado enlatado con huesos. El calcio es importante para la salud ósea.

### 7 SODIO

1. Limita la ingesta de sodio al evitar alimentos procesados, enlatados y precocinados, y opta por hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.

Es fundamental trabajar con un equipo de atención médica, incluyendo un nefrólogo y un dietista especializado en enfermedad renal, para desarrollar un plan de alimentación personalizado que satisfaga las necesidades específicas del paciente en hemodiálisis.