



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

TRABAJO

ENSAYO

MATERIA

NUTRICION EN ENFERMEDADES

RENALES

ALUMNO

MARIO PEREZ MARTINEZ

DOCENTE

LIC.KARINA GUADALUPE HERNANDEZ

GRADO Y CARRERA

5to CUATRIMESTRE NUTRICION

## INTRODUCCION:

Tomar suficiente líquido, sobre todo agua, es lo más importante que puede hacer para prevenir las piedras en los riñones. A menos que tenga insuficiencia renal, muchos profesionales de la salud recomiendan tomar de seis a ocho vasos de 8 onzas todos los días. Hable con un profesional de la salud sobre la cantidad de líquido que debe tomar.

Hay estudios que han demostrado que el plan de alimentación DASH puede reducir el riesgo de las piedras en los riñones. DASH son las siglas en inglés para “Dietary Approaches to Stop Hypertensión” (que significa “enfoques dietéticos para detener la hipertensión”). Obtenga más información sobre la dieta DASH.

Algunos estudios han demostrado que el sobrepeso aumenta el riesgo de tener piedras en los riñones. Un dietista o nutricionista puede ayudarle a planificar las comidas para ayudarle a perder peso.

Piedras de oxalato de calcio

Reduzca el oxalato

Si usted ha tenido una piedra de oxalato de calcio, tal vez deba evitar los siguientes alimentos para reducir la cantidad de oxalato en la orina:

nueces y productos de nueces o frutos secos

cacahuets (o maníes), que son legumbres y no nueces, y que tienen un contenido alto de oxalato

ruibarbo

espinacas

salvado de trigo

Reduzca el sodio

Su probabilidad de tener piedras en los riñones aumenta cuando consume más sodio. El sodio es una parte de la sal. Muchos de los alimentos enlatados y empaquetados y las comidas rápidas tienen sodio. Muchos condimentos, aderezos y carnes también lo tienen.

Limite la proteína animal

Comer proteínas provenientes de animales puede aumentar su probabilidad de tener piedras en los riñones.

limite el consumo de proteínas animales, incluyendo:

carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras

huevos

pescados y mariscos

leche, queso y otros productos lácteos

Aun cuando tenga que limitar la cantidad de proteína animal que come cada día, es necesario asegurarse de que obtenga suficiente proteína. Considere la posibilidad de reemplazar algunas de las proteínas animales en su dieta típica con frijoles, guisantes secos, y lentejas. Estos son alimentos vegetales que tienen alto contenido de proteínas y bajo contenido de oxalato.

Obtenga suficiente calcio de los alimentos

A pesar de que suena como si el calcio fuera la causa de las piedras de calcio, no lo es. En las cantidades correctas, el calcio puede bloquear otras sustancias en el tubo digestivo que pueden causar piedras. Pregúntele a un profesional de la salud qué cantidad de calcio debe consumir para ayudar a evitar que se le formen más piedras de oxalato de calcio y para tener huesos fuertes. Lo recomendable es que obtenga calcio de alimentos con bajo contenido de oxalato y de origen vegetal, como los jugos, cereales y panes enriquecidos con calcio; algunos tipos de vegetales; y algunos tipos de frijoles. Pregúntele a un dietista o a otro profesional de la salud cuáles alimentos son las mejores fuentes de calcio para usted.

## **Piedras de fosfato de calcio**

### **Reduzca el sodio**

La probabilidad de que se formen piedras en los riñones aumenta cuando se consume más sodio. El sodio es una parte de la sal. Muchos de los alimentos enlatados y empaquetados y las comidas rápidas tienen sodio. Muchos condimentos, aderezos y carnes también lo tienen.

Pregúntele a un profesional de la salud cuánto sodio debe haber en lo que come.

### **Limite la proteína animal**

Comer proteínas provenientes de animales puede aumentar su probabilidad de tener piedras en los riñones.

Un profesional de la salud puede indicarle que limite el consumo de proteínas animales, incluyendo:

carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras

huevos

pescados y mariscos

leche, queso y otros productos lácteos

Aun cuando tenga que limitar la cantidad de proteína animal que come cada día, es necesario asegurarse de que obtenga suficiente proteína. Considere la posibilidad de reemplazar algunas de las carnes y proteínas animales que normalmente comería con algunos de estos alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteína:

legumbres como frijoles, alverjas o chícharos (no enlatados), lentejas y cacahuets o maníes

alimentos de soya, como la leche de soya, la mantequilla de nuez de soya y el tofu

nueces o frutos secos y los productos de nueces, como las almendras y la mantequilla de almendras, los anacardos y la mantequilla de anacardo, y los pistachos

semillas de girasol

Pregúntele a un profesional de la salud cuánta proteína debe comer en total y cuánta debe provenir de alimentos de origen animal o vegetal.

### **Obtenga suficiente calcio de los alimentos**

A pesar de que suena como si el calcio fuera la causa de las piedras de calcio, no lo es. En las cantidades correctas, el calcio puede bloquear otras sustancias en el tubo digestivo que pueden causar piedras. Pregúntele a un profesional de la salud qué cantidad de calcio debe consumir para ayudar a evitar que se le formen más piedras de oxalato de calcio y para tener huesos fuertes. Lo recomendable es que obtenga calcio de alimentos de origen vegetal, como los jugos, cereales y panes enriquecidos con calcio; algunos tipos de vegetales; y algunos tipos de frijoles. Pregúntele a un dietista o a otro profesional de la salud cuáles alimentos son las mejores fuentes de calcio para usted.

### **Piedras de ácido úrico**

#### **Limite la proteína animal**

Comer proteínas provenientes de animales puede aumentar su probabilidad de tener piedras en los riñones.

Un profesional de la salud puede indicarle que limite el consumo de proteínas animales, incluyendo:

carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras

huevos

pescados y mariscos

leche, queso y otros productos lácteos

Aun cuando tenga que limitar la cantidad de proteína animal que come cada día, es necesario asegurarse de que obtenga suficiente proteína. Considere la posibilidad de

reemplazar algunas de las carnes y proteínas animales que normalmente comería con algunos de estos alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteína:

legumbres como frijoles, alverjas o chícharos guisantes (no enlatados), lentejas y cacahuets o maníes

alimentos de soya, como la leche de soya, la mantequilla de nuez de soya y el tofu

nueces o frutos secos y los productos de nueces, como las almendras y la mantequilla de almendras, los anacardos y la mantequilla de anacardo, y los pistachos

semillas de girasol

Pregúntele a un profesional de la salud cuánta proteína debe comer en total y cuánta debe provenir de alimentos de origen animal o vegetal.

Si tiene sobrepeso, perder peso es especialmente importante para las personas que han tenido piedras de ácido úrico.

### **Piedras de cistina**

[Tomar la cantidad suficiente de líquido](#), sobre todo agua, es el cambio más importante en el estilo de vida que usted puede hacer para evitar que se formen las piedras de cistina. Pregúntele a un profesional de la salud cuánto líquido debería tomar.

### **Consejos para reducir su consumo de sodio**

La mayoría de las personas en los Estados Unidos consumen demasiado sodio. [Los adultos deben tratar de consumir menos de 2,300 mg por día \[Enlace externo\]\(#\)](#).<sup>3</sup> Una cucharadita de sal de mesa tiene 2,325 miligramos (mg) de sodio. Si ha tenido piedras de oxalato de calcio o de fosfato de calcio, debe seguir este lineamiento, incluso si usted toma [medicinas para prevenir las piedras en los riñones](#).

A continuación, le damos algunos consejos para reducir su consumo de sodio:

Compruebe el porcentaje del valor diario (% VD) de sodio en la etiqueta de información nutricional que se encuentra en muchos alimentos. Un bajo contenido de sodio es 5% o menos y un alto contenido de sodio es 20% o más.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 260mg	<b>20%</b>
Iron 8mg	<b>45%</b>
Potassium 235mg	<b>6%</b>
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Trate de anotar la cantidad de sodio que consume cada día.

Cuando coma fuera de casa, pregunte cuál es el contenido de sodio en los alimentos.

Prepare comida casera partiendo de cero. Evite los alimentos procesados y las comidas rápidas; las sopas y verduras enlatadas; y los embutidos y fiambres.

Compre alimentos que digan en la etiqueta: libre de sodio ("sodium free"), sin sal ("salt free" o "unsalted"), muy poco sodio ("very low sodium"), bajo en sodio ("low sodium"), menos sodio ("reduced sodium" o "less sodium"), ligero en sodio (light in sodium"), sin sal agregada ("no salt added") o con poca sal ("lightly salted").

Compruebe los ingredientes en las etiquetas de para ver si los alimentos contienen sodio escondido. Busque términos como:

bicarbonato de sodio

polvo para hornear, que contiene bicarbonato de sodio y otras sustancias químicas

fosfato disódico

glutamato monosódico

alginato de sodio

nitrate o nitrito sódico.