

# Enfermedad renal: cómo elegir la proteína adecuada para su cuerpo

Elegir el tipo y la cantidad adecuados de proteína que come es importante cuando tiene una enfermedad renal crónica. Puede afectar la salud general y la función renal.

## Cómo elegir la cantidad adecuada de proteína

Si tiene una enfermedad renal, pero aún no se somete a diálisis, lo más probable es que necesite una dieta baja en proteínas. Esto ayuda a reducir la frecuencia con la que fallan los riñones. El proveedor de atención médica o un nutricionista calcularán la cantidad de proteína que puede comer cada día. Se basa en lo siguiente:

- El peso corporal
- El grado de insuficiencia renal que tiene
- La cantidad de proteína en la orina
- Sus actividades diarias

## Consuma proteína a diario

La cantidad de proteína que puede consumir por día puede cambiar con el tiempo. Esto dependerá de qué tan bien están funcionando los riñones. El proveedor de atención médica decide cuánta proteína debe ingerir según la etapa de la enfermedad renal. El peso corporal también es un factor. Si usted debe consumir menos proteína, tal vez necesite obtener más calorías de otros tipos de alimentos. Los carbohidratos, como el pan y la pasta, son buenas opciones.

- Puedo comer \_\_\_\_\_ gramos de proteína por día.
- Debo comer un total de \_\_\_\_\_ calorías cada día para mantener mi peso corporal y mi masa muscular.

## Cómo elegir el tipo adecuado de proteína

Las personas con insuficiencia renal deben limitar la cantidad de fósforo en su dieta. Pero muchas proteínas contienen mucho fósforo. Los productos lácteos son un buen ejemplo.

El tipo de proteína también puede verse limitado debido a valores culturales, religiosos y sociales. Este puede ser el caso de las dietas vegetarianas, veganas, kosher y halal. Los dietistas registrados (RD, por su sigla en inglés) en la clínica y el equipo de atención médica pueden determinar los tipos y cantidades de proteínas que son mejores para usted.

