

Enfermedad renal: cómo obtener la cantidad correcta de proteína

Su organismo necesita proteínas para formar y reparar músculos y huesos, además de cumplir con otras funciones importantes. Pero a medida que el organismo usa las proteínas, se genera un residuo (nitrógeno ureico en la sangre, o BUN, por su sigla en inglés). Si los riñones no pueden filtrar los residuos de la sangre normalmente, el nivel de nitrógeno ureico en la sangre aumenta. Y, si sube demasiado, usted puede enfermarse. Por esta razón, es necesario que controle la cantidad de proteína que consume a diario. Use esta hoja como guía.



¿Cómo medir el contenido de proteínas?

Aunque usted conozca la cantidad de proteína en gramos que debe comer, la mayoría de las porciones de comida se miden en onzas o gramos. Guíese por el cuadro siguiente para determinar el contenido de proteína de algunos alimentos comunes.

Mediciones del contenido de proteína

Fuente de proteínas	Cantidades en onzas	Cantidades en gramos
Pechuga de pollo	85 a 113 g (3 a 4 onzas)	21 a 28 gramos
Muslo de pollo	2 a 2.5 onzas	14 a 18 gramos
Pescado	3 onzas	21 gramos
Chuleta de cerdo	2 a 2.5 onzas	14 a 18 gramos
Rosbif	3 onzas	21 gramos
Bistec	85 a 113 g (3 a 4 onzas)	21 a 28 gramos
Hamburguesa	85 a 113 g (3 a 4 onzas)	21 a 28 gramos
Huevos	1 huevo	7 gramos

Fuente de proteínas	Cantidades en onzas	Cantidades en gramos
Queso	1 onza	7 gramos
La mayoría de los frijoles	4 onzas	7 a 10 gramos
Tofu	2 onzas	5 gramos
La mayoría de las nueces	2 onzas	5 a 8 gramos

Si come demasiadas proteínas

Consumir demasiadas proteínas puede provocar lo siguiente:

- Náuseas o vómitos
- Cansancio (fatiga)
- Confusión mental
- Aumento de los niveles de potasio
- Aumento de los niveles de fósforo
- Aumento del tiempo de hemodiálisis
- Riesgo de acelerar la pérdida de la función renal

Si come muy pocas proteínas

Consumir una cantidad insuficiente de proteínas puede provocar lo siguiente:

- Pérdida de masa muscular y debilidad
- Cansancio
- Pérdida de peso
- Cicatrización más lenta de las heridas