



# ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

## PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PREVENCIÓN



Elegir alimentos frescos y saludables es clave para evitar diabetes y enfermedades renales. **Una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales y baja en ultraprocesados reduce el riesgo** de desarrollarlas.



**Limitar productos ultraprocesados** (ricos en sal, azúcar y grasas trans), que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedad renal crónica (ERC).

## ALIMENTACIÓN EN DIABETES Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

### OBJETIVOS NUTRICIONALES



Controlar glucosa en sangre



Mejorar perfil de lípidos



Estabilizar presión arterial

### AJUSTES PROPUESTOS EN LA ALIMENTACIÓN



**En etapas avanzadas de ERC, disminuir el contenido de proteínas** en la dieta (0,6-0,8 gramos de proteína por kilo de peso al día), ayuda a minimizar la carga de trabajo del riñón y enlentecer la progresión de la enfermedad.



**En diálisis: aumentar consumo de proteínas** (1,2-1,3 gramos de proteína por kilo de peso al día), porque hay pérdida de proteínas durante la diálisis, y tenemos un mayor riesgo de desnutrición.



**Reducir el consumo de sodio:** para proteger la salud renal y mejorar el control de la presión arterial, es importante reducir el consumo de sodio diario. El consumo máximo de sal debe ser de 5 gramos al día, que no solo proviene de la sal de mesa, sino sobre todo de productos ultraprocesados (embutidos, snacks salados, salsas comerciales, comida precocinada, comida rápida, etc.).

#### Alimentos ricos en proteínas

- Carne (pollo, pavo, conejo, cerdo, ternera: priorizar las 3 primeras)
- Pescado blanco y azul
- Huevos
- Legumbres
- Frutos secos

#### Alimentos bajos en proteínas

- Pan
- Fruta
- Verdura
- Pasta
- Arroz

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

01

Cambio de paradigma en cuanto a **consumo de vegetales**. Hasta ahora se restringían por ser fuente de potasio y fósforo. Actualmente, **INDIVIDUALIZAR ES LA CLAVE**, y no recurrir a prohibir y restringir vegetales como primera vía, ya que no todo el potasio ni el fósforo se absorbe igual.

02

**Limitar productos ultraprocesados que contienen aditivos con potasio (sorbato potásico, etc.) y fósforo**, ya que se absorben en mayor proporción que el que contienen los alimentos frescos y sin procesar.

03

Tener en cuenta **otros factores que intervienen en el manejo del potasio**, más allá del consumo de vegetales, como el **estreñimiento, evitar periodos de ayuno prolongados, o un buen manejo de la diabetes**, ya que un mal manejo puede contribuir a tener niveles elevados de potasio.

04

Si tenemos el potasio elevado, además de limitar ultraprocesados, **priorizar técnicas de reducción de potasio:** remojo y cocción de vegetales ayudan a reducir el potasio, así como uso de conservas saludables y congelados.

05

No olvidarnos de que es **importante seguir disfrutando de la comida**. La dieta debe adaptarse para evitar restricciones innecesarias y preservar la calidad de vida.