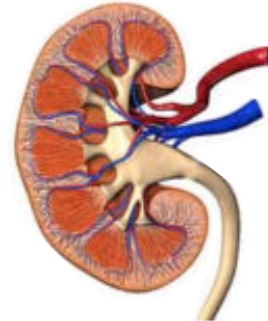


## EL ANÁLISIS DE CF

**NUTRICIÓN Y SALUD** Está más que demostrado que la alimentación ayuda a prevenir enfermedades pero también influye en la evolución de otras muchas. La formación nutricional en patologías como la osteoporosis, la hipertensión o la diabetes por parte de los profesionales sanitarios es elevada, sin embargo, aún hay cierto desconocimiento en otras enfermedades prevalentes como la renal. CF ofrece consejos que se pueden dar para mejorar la salud de estos pacientes.

# El consejo dietético y personalizado, obligado en los enfermos renales



JOANNA GUILLÉN VALERA

joanna.guillen@correofarmaceutico.com

Conocer el estado nutricional de los pacientes es muy importante para su correcta evolución. En el caso de los enfermos renales esta valoración es fundamental, y es que una adecuada nutrición y selección de alimentos incide directamente en la patología. "El tratamiento dietético es necesario en el manejo conservador de la enfermedad renal. Así, mientras que la restricción proteica puede retrasar la evolución y minimizar el síndrome urémico, un estado de malnutrición va a ser un factor pronóstico de las complicaciones y la mortalidad". Asimismo, "un aporte adecuado de energía, proteínas, vitaminas y minerales puede minimizar las complicaciones metabólicas", explica a CF Mar Ruperto, doctora en Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

A pesar de esta importancia aún "son muchos los profesionales sanitarios que obvian en muchos ca-

## CÓMO COCINAR LOS ALIMENTOS

Formas de cocinar aconsejadas en pacientes renales.

Aconsejadas	Ocasionales	Evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Doble cocción al agua:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hervido</li> <li>- Escalfado</li> </ul> </li> <li>● Cocción al vapor previo remojo</li> <li>● Plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Asados</li> <li>● Rehogados</li> <li>● Estofados</li> <li>● Guisos</li> <li>● Frituras</li> <li>● Rebozados</li> <li>● Empanados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salmuera</li> <li>● Ahumados</li> <li>● Desecados</li> <li>● Enlatados y conservas</li> </ul>

Si se cocina al vapor, en el microondas o en la olla exprés, la pérdida de potasio será mucho menor que en el caso del hervido, porque el contacto con el agua de cocción es menor o nulo.

Si se cocina al horno también hay una mínima pérdida de potasio, y el que se pierde, se queda directamente en el jugo de la cocción, de manera que este no debe reutilizarse.

Fuente: Manual Práctico de Nutrición y Salud Kellogg's.

sos las recomendaciones nutricionales y realizan consejos muy generales, poco pautados y que no parten de la realidad de la persona que tienen delante", explica a CF Joan Quiles, doctor en Medicina de la Consejería de Sanidad de Valencia. "Es cierto que cada vez es mayor el interés de los profesionales sanitarios por la salud nutricional de los paciente, pero aún

hay mucho camino por recorrer y mucha formación específica que ofrecer", explica a CF Ángeles Carbajal, farmacéutica y experta en Nutrición de la UCM.

Para avanzar en este terreno, 46 expertos en nutrición, farmacéuticos y endocrinos, han elaborado el Manual Práctico de Nutrición y Salud Kellogg's, liderado por Carbajal y Cristina Martínez, doctora en

## Los consejos nutricionales deberían añadirse al resto de recomendaciones sanitarias

Farmacia de la UCM, y adelantado a CF. Este manual ofrece a los sanitarios consejos nutricionales que ayudan a mejorar las patologías más prevalentes, como la osteoporosis, la diabetes o la hipertensión.

En el caso de la enfermedad renal (uno de los capítulos del manual), los autores sostienen que hay un gran desconocimiento de los sanitarios sobre el consejo nutricional que deben ofrecer.

En este sentido, Ruperto, una de las autoras, ofrece soluciones prácticas para que los enfermos renales controlen el consumo de sodio, potasio o agua en las comidas. "La decisión de implementar restricciones de líquidos y sodio en la alimentación del enfermo de-

pendará de la función renal residual, del estado de hidratación y de la presión arterial", matiza Ruperto. Aun así, "la recomendación general es limitar el consumo de sodio a 2 ó 3 gr/día y evitar las sales de régimen para prevenir el riesgo de hiperpotasemia".

### TRUCOS PARA EL DÍA A DÍA

Para reducir este mineral el farmacéutico puede aconsejar "no añadir sal común en la cocción y no colocar el salero en la mesa para evitar tentaciones". Para sustituir el sabor de la sal, "el paciente puede usar hierbas aromáticas como laurel, hinojo o romero, en cantidades moderadas, o unas gotas de limón".

El control de la ingesta de alimentos ricos en potasio, como el plátano, la naranja, los frutos secos o las verduras, también es importante ya que contribuye a evitar la hiperpotasemia. Como alternativa a la restricción clásica de estos alimentos, es posible reducir

## EN 5 IDEAS

### 1. RESTRICCIÓN PROTÉICA

La restricción proteica en la patología renal puede retrasar la evolución y minimizar el síndrome urémico. Además, un aporte adecuado de vitaminas y minerales evita complicaciones.

### 2. POCOS CONSEJOS

Son muchos los profesionales sanitarios que obvian las recomendaciones nutricionales y realizan consejos muy generales, poco pautados, y eso debería cambiar por el bien del paciente.

### 3. SODIO

La recomendación general para los enfermos renales es limitar el consumo de sodio a 2 ó 3 gr/día y evitar las sales de régimen para prevenir el riesgo de hiperpotasemia.

### 4. EN LUGAR DE SAL...

Para sustituir el sabor de la sal el paciente renal puede usar como alternativa hierbas aromáticas como laurel, hinojo o romero, en cantidades moderadas o unas gotas de limón.

### 5. POTASIO

El control de la ingesta de alimentos ricos en potasio, como el plátano, la naranja o los frutos secos, también es importante ya que contribuye a evitar la hiperpotasemia.

la cantidad de potasio con el remojo. "Dejar en remojo, al menos durante ocho horas, las verduras, las patatas y las legumbres y cambiar el agua de dos a cuatro veces antes de la cocción son consejos muy útiles y eficaces", aclara Ruperto, así como "retirar la piel de los alimentos antes de cocinarlos siempre que sea posible". En opinión de los autores, pautas como éstas deberían añadirse a las recomendaciones clásicas que se ofrecen al paciente junto con su medicación.

Según Carbajal, "el consejo y el seguimiento nutricional deberían formar parte de la atención prestada por los médicos y ser reforzadas por el boticario".

## MENOS SODIO, POTASIO Y AGUA

Consejos para reducir el potasio, el sodio y el agua de los alimentos, minerales limitados para los pacientes renales.



### Reducción del potasio en los alimentos

- Utilizar, siempre que el alimento lo permita, el remojo y la doble ebullición.
- Dejar en remojo, al menos durante ocho horas, las verduras, las patatas y las legumbres cambiando el agua de dos a cuatro veces antes de la cocción.

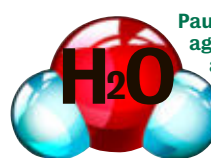
- Cortar el alimento en trozos pequeños, de manera que haya más superficie de contacto con el agua y se elimine más cantidad de potasio.
- Retirar siempre que sea posible la piel del alimento antes de cocinarlo.
- El contenido de potasio de los alimentos integrales (cereales, pan y harinas) es mayor que el de los productos refinados.



### Pautas para controlar el sodio

- Se recomienda no añadir sal común en el momento de la cocción.
- No colocar el salero encima de la mesa para evitar tentaciones.

- Si el profesional sanitario ha prescrito una dieta estricta en sal se deberán evitar los siguientes alimentos: ahumados, jamón serrano, jamón cocido, snacks salados, embutidos, conservas, enlatados, frutos secos con sal, aceitunas, mantequilla salada, margarinas, sops comerciales, concentrados para el caldo, platos precocinados y aguas minerales precarbonadas.



### Pautas para reducir el agua de los alimentos

- Escurrir bien el alimento.
- Saltear el alimento después de hervir o una vez escurrido.

- En la mayoría de los casos es aconsejable sustituir el pan blanco por pan tostado que contiene menos agua en su composición.
- Si se trata de una restricción severa de líquidos, se deberá controlar la ingesta de caldos, sops, jugos, leche, helados, café, infusiones, zumos fruta, yogures o cremas.

Fuente: Manual Práctico de Nutrición y Salud Kellogg's.

