

DIETA Y DIÁLISIS: RECOMENDACIONES

Las comidas y bebidas aportan los nutrientes que permiten que funcione el organismo. En esta tabla se describe la función que tienen en el organismo los nutrientes que hay en lo que ingerimos.

Nutriente	Función	Alimentos de procedencia	Cantidad recomendada para las personas en diálisis
Proteínas	Formación y reparación de tejidos corporales; ayudan a evitar las infecciones y a luchar contra ellas	Carne, aves, pescado, marisco, tofu, frijoles y otras legumbres, frutos secos y sus mantequillas	Un poco más que para quienes no están en diálisis
Calorías	Son el combustible que emplea el organismo, aportan energía	En casi todos los alimentos; las grasas son las que más aportan	Deben ingerirse en cantidad suficiente para conservar un peso saludable; no suelen restringirse salvo que sea necesario perder peso
Sodio	Mineral necesario para el buen funcionamiento del organismo y el equilibrio hídrico	Sal, alimentos procesados y enlatados, sopas	La ingesta de sodio debe restringirse para controlar la sed y la acumulación excesiva de agua

Nutriente	Función	Alimentos de procedencia	Cantidad recomendada para las personas en diálisis
Líquidos	El agua es crucial para muchas funciones corporales	Bebidas y cualquier alimento que sea líquido a temperatura ambiente	La sal y los líquidos deben restringirse para controlar la presión arterial y evitar la hinchazón de los tejidos (edema) y los daños cardiacos
Potasio	Es crucial para muchas funciones corporales (nerviosas, musculares)	Se encuentra en casi todos los alimentos, pero alcanza niveles máximos en las frutas y verduras y en algunos productos lácteos	Los niveles demasiado bajos o demasiado altos pueden resultar peligrosos; su concentración sanguínea debe mantenerse en el intervalo normal
Fósforo	Fortalecimiento de los huesos y los dientes, producción de energía	Está en la mayoría de los alimentos, pero alcanza niveles máximos en los alimentos procesados, la comida rápida y los alimentos con muchas proteínas	Debe restringirse su ingesta para mantener la concentración sanguínea en el intervalo normal