



Nutrición después de un trasplante de riñón

Renal Dietitians

a dietetic practice group of the
Academy of Nutrition
and Dietetics



Introducción

Después de un trasplante de riñón, la dieta es muy importante para su curación y una mejor salud general.

Es posible que usted haya estado en una dieta estricta antes de su trasplante de riñón. Su dieta después del trasplante probable será más fácil. Usted será capaz de comer muchos alimentos que se limitaban antes.

Después de su trasplante, su equipo médico le ayudará con el cuidado regular y le ayudará a modificar su dieta. La siguiente información repasará sus necesidades de nutrición a largo plazo después de recuperarse de la cirugía.

Objetivo 1: Alcanzar un peso saludable

Después de su trasplante, usted puede notar un apetito mejorado. Es importante no comer en exceso para prevenir el aumento de peso no deseado y otros problemas de salud.

Coma porciones pequeñas de alimentos ricos en proteínas bajas en grasa o utilice proteínas vegetales en su lugar.

Proteína animal: carne de res, queso, huevos, pescado, carne de cerdo, pollo, ternera

Proteína vegetal: frijoles, guisantes, nueces y semillas, mantequillas de frutos secos, tofu



Incluya alimentos frescos y mínimamente procesados que le ayudarán a cumplir con su meta de peso saludable. Estos incluyen granos integrales, carnes magras, productos lácteos bajos en grasa, frutas y verduras.



El ejercicio también es clave para lograr y mantener un peso saludable. Comience con un programa de ejercicio tan pronto como su médico lo permita. Para controlar su peso y para una buena salud, su objetivo debe ser de 30 minutos diarios de ejercicio moderado. Buenos ejemplos de ejercicio incluyen caminar a paso ligero, andar en bicicleta, y nadar.

Objetivo 2: Controlar los niveles de azúcar en la sangre

Si usted tiene un historial de diabetes, controlar el azúcar en sangre le ayudará con el proceso de sanación. Incluso si usted no tiene un historial de diabetes, usted tiene un riesgo más alto después del trasplante.

Limite los alimentos con azúcar añadida, como los dulces, postres, y bebidas endulzadas con azúcar. En lugar elija granos enteros y alimentos bajos en calorías, bajos en grasa. Por ejemplo, elija fruta fresca de postre.



Mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente para reducir el riesgo de diabetes.

Objetivo 3: Niveles saludables de lípidos en la sangre

Los lípidos (grasas) en su dieta deben ser controlados después de su trasplante. Esto ayudará a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Mantenga su consumo de grasas a 30% de las calorías consumidas.

Aquí están algunas sugerencias de dieta para bajar la grasa y el colesterol: Limite el consumo de alcohol.

- Reducir la cantidad de grasa o aceite que utilice.
- Utilice aceites saludables como aceite de canola o de oliva.
- Seleccione carnes magras, pollo, y pescado o frijoles, guisantes, nueces, o semillas.
- Elija productos lácteos y aderezos para ensaladas bajos en grasa.
- Cocine usando métodos bajos en grasa, como hornear, asar a la parrilla o al vapor.
- Sustituya dulces altos en grasa con fruta o un postre bajo en grasa.

Objetivo 4: Controlar la presión arterial

Después del trasplante, es posible que tenga que limitar el sodio (sal) en su dieta. Esto es importante para la presión arterial saludable y para evitar la hinchazón.

Elija alimentos más frescos y los alimentos mínimamente procesados, hechos "desde cero", o alimentos "caseros" en lugar de pre-hechos o alimentos en caja. Busque alimentos enlatados "sin sal añadida" o "sin azúcar añadida".

En lugar de limitar la ingesta de líquidos, su equipo médico le puede pedir que beba más líquidos después de su trasplante de riñón.



Objetivo 5: Salud de los huesos

La enfermedad renal y trasplante de riñón pueden causar la pérdida ósea. Después de la cirugía, es importante obtener suficiente calcio, vitamina D y magnesio para promover el crecimiento de los huesos. Usted necesitará:

Calcio, aproximadamente 1500 mg/día

Fuentes: La leche baja en grasa, queso, yogur, vegetales de hoja



Vitamina D, 400 UI/día

Fuentes: pescados grasos (como el salmón), yemas de huevo, leche fortificada, otros alimentos y suplementos fortificados



Magnesio, 300-400 mg/día

Fuentes: vegetales de hojas verdes, frijoles, nueces y granos enteros



Se pueden necesitar suplementos si sus niveles en sangre son bajos o si no es capaz de obtener lo suficiente de estos nutrientes a través de su dieta.

Sugerencias finales

- Evite los suplementos a base de hierbas, debido al riesgo de afectar sus medicamentos de trasplante.
- Evite el pomelo y el jugo de toronja, ya que estos afectan a muchos medicamentos de trasplante.
- Siga las pautas de seguridad alimentaria, tales como evitar las carnes mal cocidas, carne de ave, huevos, pescado crudo como el sushi o sashimi, y la leche cruda y productos lácteos no pasteurizados.
- Elija alimentos frescos, saludables cuando sea posible.
- Realice actividad física regular.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de una dieta saludable después de su trasplante de riñón, consulte a un dietista nutricionista.