



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA NEFROLOGICA 120-140 G PROT

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1º: Leche semidesnatada (250ml) + Azúcar (8g) + biscotes (20g)+ Mermelada sin azúcar añadidos (25g) + Fruta (175g)

2º: Leche semidesnatada (250ml) + Azúcar (8g) + Galletas tipo "María" (25g) + Fruta (175g)

3º: Leche semidesnatada (250ml) + Azúcar (8g) + Tostada de pan (30g) + Mermelada sin azúcares añadidos (25g)+ Fruta (175g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

1º: Yogurt Natural (125g)+ Nepro Hp (200ml)

2º: Pan Tostado "biscotte" (30g) + Queso blanco desnatado (30g) + Nepro Hp (200ml)

COMIDA:

1º DÍA: Pasta (80g)+ tomate triturado (35g). Rape (175g). Aceite de oliva (10g). Leche semidesnatada (200ml).

2º DÍA: Berro (20g+ tomate (60g)+ endibia (125g)+ zanahoria (20g). Chuleta de cerdo (130g). Aceite de oliva (10g). Yogurt natural (125g).

3º DÍA: Arroz blanco (80g) + tomate triturado (35g). Merluza (175g)+ Pimiento (50g)+ Cebolla (30g). Aceite de oliva (10g). Leche semidesnatada (200ml).

4º DÍA: Judías verdes (150g). Pechuga de pollo (150g) + patata cocida (60g). Aceite de oliva (10g). Leche semidesnatada (200ml).

5º DÍA: Ensaladilla: zanahoria 30g + guisantes (45g) + pimiento (50g)+ patata cocida (60g)+ mayonesa (35g). Rape (175g). Aceite de oliva (10g). Leche semidesnatada (200ml).

6º DÍA: Pasta (60g)+ champiñón (45g)+ tomate triturado (35g). Ensalada: canónigos (40g)+ maíz dulce (35g)+ zanahoria (30g)+ berro (20g). Solomillo de ternera (150g). Aceite de oliva (10g). Yogur natural (125g).

7º DÍA: Arroz blanco (60g) + pimiento (40g)+ zanahoria (30g)+ alcachofas (50g). Pechuga de pollo (150g). Aceite de oliva (10g). Yogur natural (125g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1º Pan (30g) + Embutido (jamón york o Pavo) (30g)

2º: Yogur natural (125g)+ Galleta tipo maría (20g)

3º: Fruta (150g) + yogurt natural (125g)

CENA:

1º DÍA Menestra de verduras (200g).Pechuga de pollo (150g). Leche de vaca semidesnatada (200g). Aceite de oliva (10g).

2º DÍA: Pasta (40g)+ Jamón de york (30g).Dorada (175g). Leche de vaca semidesnatada (150g). Aceite de oliva (10g).

3º DÍA: Puré de patata (125g). Rape (175g). Aceite de (10g) + Yogurt Natural (125g).

4º DÍA: Sopa de fideos: Pasta (20g). huleta de cerdo (130g) + berenjena (150g)+ Tomate triturado (35g) + Queso (20g). Aceite de oliva (10g). Leche de vaca semidesnatada (200g).

5º DÍA: Puré de patata (100g). Revuelto de espárragos y setas (espárragos (25g), setas (100g), huevo (60g)+ clara (30g)). Aceite de oliva (10g). Yogurt natural (125g).

6º DÍA: Judías verdes (150g) + Lomo de cerdo (130g)+ patata cocida (60g). Leche de vaca semidesnatada (200ml). Aceite de oliva (10g).

7º DÍA: Coliflor (150g). Espárragos (40g) + bechamel (50g). Rape (175g). Aceite de oliva (10g). Leche de vaca semidesnatada (200ml).

ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 20g de pan.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE SODIO

- En general, no añadirá sal (sodio), a los alimentos o al menos reduciremos su cantidad.

- Hay que tener en cuenta que los alimentos sometidos a remojo pierden sal.

- Deben evitarse los cubitos de caldo o concentrados de carne, ya que tienen mucha sal, al igual que los productos elaborados (precocinados, enlatados, etc.) porque en muchas ocasiones se desconoce su composición.

- Los alimentos procesados son los más ricos en sodio, entre ellos los que más destacan son: bollería y cereales, carnes y derivados lácteos. Por el contrario, los alimentos naturales no procesados tienen menos aporte de sodio, aunque tanto los mariscos, carnes, pescados, leche y huevos son ricos en sodio.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE FÓSFORO

- El fósforo se encuentra muy distribuido por todos los alimentos, lo que hace muy difícil controlar la cantidad de fósforo que ingerimos. Es importante saber, por tanto, cuáles son los alimentos que lo contienen en mayor proporción.

- Las principales fuentes alimentarias de fósforo las encontramos en:
 - Productos lácteos.
 - Carnes y pescados.
 - Huevos.
 - Legumbres.
 - Frutos secos.

- Así pues, le recomendamos:
 - Limitar los productos lácteos, sobre todo los desnatados.
 - Precaución con el consumo de carnes y pescados.
 - Desaconsejados:
Carnes rojas: ternera, ternasco, cerdo, caballo.
Pescados azules: salmón, sardinas, atún, palometa, etc.
 - Aconsejados:
Carnes blancas: pollo, pavo, conejo. Pescados blancos: merluza, gallo, lenguado, bacalao, etc.
 - Moderación en el consumo de pan.
 - Eliminar de la dieta cualquier tipo de alimento integral.
 - No olvide tomar durante las comidas la medicación para controlar el fósforo (los quelantes).
 - Los alimentos manufacturados tienen más fósforo que los naturales. Evite tomar alimentos preparados o cocinados industrialmente.
 - Tomar platos únicos en la comida y la cena nos asegura las proteínas que necesitamos y reduce la cantidad de fósforo que ingerimos:
 - Arroz con conejo Pasta con un poco de salsa boloñesa
 - Arroz a la cubana Pasta con muy poco atún
 - Ensalada de arroz Ensalada de pasta.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ALIMENTOS ACONSEJADOS, DESACONSEJADOS Y LIM

ALIMENTO	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Leche y lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Arroz con leche, flan, natillas (alguna vez a la semana) 		<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos desnatados • Batidos chocolateados • Leches enriquecidas en minerales • Quesos cremosos, semicurados y curados
Azúcares y dulces		<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar de mesa • Miel • Mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastelería y confitería • Chocolate y cacao
Féculas, cereales y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Pasta • Sémola • Tapioca • Pan • Legumbres • Productos integrales • Cereales de desayuno 		
Carnes, pescados y huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne magra de ternera • Lomo de cerdo • Pollo • Pavo • Conejo • Solomillo de cualquier tipo • Pescados blancos • Jamón serrano, de york, pollo, pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutidos grasos • Patés • Vísceras y mollejas • Pescado ahumado y salazones • Conservas en lata • Concentrados de carne o pescado en cubitos (tipo Starlux®) • Bacalao salado • Mariscos, crustáceos y moluscos
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva virgen extra • Aceite refinado de oliva, girasol, semillas • Mayonesa casera • Mantequilla 		<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos y similares • Salsas o mayonesas comerciales • Manteca y tocino de cerdo
Agua y líquidos	<ul style="list-style-type: none"> • Agua natural • Té, café, infusiones suaves • 1 vaso pequeño de vino en las comidas 		<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas alcohólicas • Cafés muy fuertes • Caldos espesos de verduras • Caldos comerciales • Bebidas para deportistas