

PROTEÍNA Y DIÁLISIS

Por **Shadi Fattah**, RD, LDN, dietista registrado

Llevar una dieta alta en proteínas es muy importante en general, pero más aún para las personas en diálisis. La proteína juega un papel importante en el crecimiento y reparación de los tejidos corporales, la cicatrización de heridas, la lucha contra las infecciones, el crecimiento muscular y el manejo de líquidos.

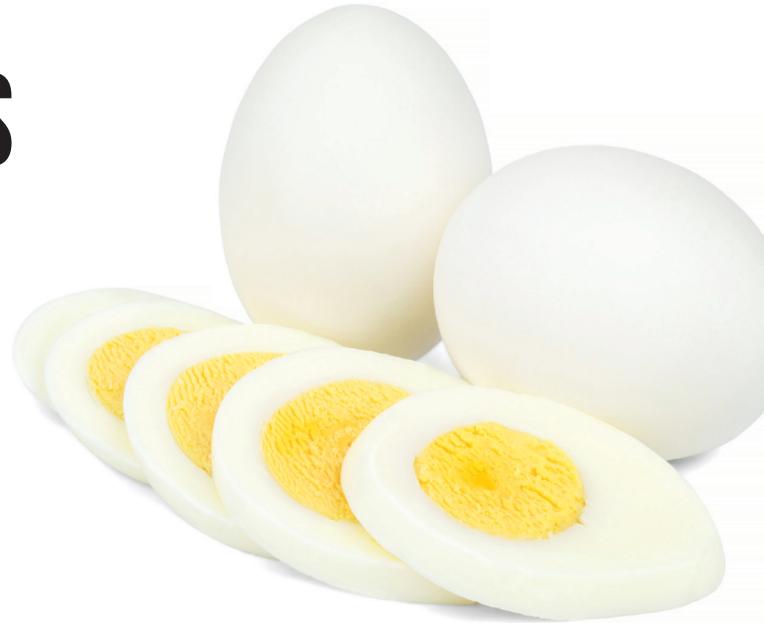
La proteína también juega un papel importante en los tratamientos de diálisis. La albúmina es una proteína que se encuentra en el hígado y se usa para medir los niveles de proteína en la sangre. Las personas con albúmina baja generalmente también tienen pérdida de masa muscular, pérdida de peso, pérdida de cabello, fatiga, mayor probabilidad de infecciones, hinchazón del cuerpo (edema), estancias más prolongadas en el hospital y mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Los pacientes de diálisis pierden aminoácidos (componentes básicos de las proteínas) con la hemodiálisis y proteínas con la diálisis peritoneal. Los pacientes en diálisis peritoneal necesitan un poco más de proteína para mantener niveles adecuados. Se pierden hasta 7 gramos de proteína por día durante la diálisis peritoneal.

7 GRAMOS DE PROTEÍNA EQUIVALE A:

- 1 huevo grande
- 1 onza de carne
- 1/2 barra de proteína
- 1/4 taza de requesón
- 3 piezas de camarón mediano
- 1/2 taza de garbanzos

Los pacientes sometidos a hemodiálisis deben ingerir 1,2 g / kg de proteína todos los días, mientras que los pacientes en diálisis peritoneal deben aspirar a 1,3 g / kg (gramos de proteína por kg de peso corporal). Una persona de 68 kg (150 libras) en diálisis peritoneal necesita aproximadamente 89 gramos de proteína por día. La mayoría de los pacientes necesitan entre 80 y 100 gramos (10 a 12 onzas) de proteína al día. Las mejores fuentes de proteínas incluyen huevos, pollo, ternera, pavo, cerdo, atún, pescado, frijoles y algunos productos lácteos



como el requesón y el yogur griego. Siempre consulte con su dietista renal antes de introducir frijoles y productos lácteos en su dieta debido a su alto contenido de fósforo y potasio.

CÓMO OBTENER AL MENOS 80 GRAMOS DE PROTEÍNA

Desayuno

- 2 huevos
- ½ taza de leche
- ½ taza de bayas

Almuerzo

- Sándwich de atún (1/2 taza de atún)
- O sándwich de roast beef

Bocadillo

- Barrita de proteína pequeña o ½ taza de requesón
- O 1 yogur griego pequeño

Cena

- 3 oz de pollo
- ½ taza de ejotes
- 1 bollo pequeño

Muchas personas en diálisis necesitan agregar un suplemento de proteínas a su dieta para aumentar la ingesta de proteínas. Esto puede incluir batidos de proteínas listos para beber, barras de proteínas, proteínas en polvo e inyecciones de proteínas. Siempre consulte con su dietista renal antes de comenzar con un suplemento proteico.



Asegúrate de obtener las proteínas necesarias de tu dieta. Recuerda siempre comer primero tu proteína (antes del almidón y las verduras), ya que es la parte más importante de tu comida. Consulta con tu dietista para encontrar formas de aumentar tu ingesta de proteínas. Para llevar una vida larga y saludable, es necesario seguir una dieta rica en proteínas.

Recetas ricas en proteínas

Pollo con ajo

Rendimiento: **6 porciones (tamaño de la porción de 3 onzas)**

Ingredientes

- 1 libra de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos de 1/2 pulgada
- 1/2 taza pimientos verdes cortados en cubitos
- 1/2 taza cebollas verdes (cebollín), picadas
- 1/4 taza aceite de oliva
- 8 dientes de ajo picados
- pimienta negra molida al gusto
- Mrs. Dash® (opcional) - ten cuidado con esto si tienes restricción de potasio

Instrucciones

1. En un tazón grande, combina el pollo, los pimientos verdes y los cebollines.
2. Agrega aceite de oliva, ajo, pimienta y Mrs. Dash, si lo usas. Mezclar con una cuchara de madera, tapar y refrigerar

durante la noche.

3. Al día siguiente, cuando esté listo para cocinar, saltea la mezcla de pollo en una sartén grande o wok. Cocina a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido.

Nota: se puede servir sobre arroz si lo desea.

Cada porción contiene:

- Calorías: 177
- Proteína: 17 g
- Hidratos de carbono: 3 g
- Grasa total: 11 g
- Potasio: 340 mg
- Fósforo: 170 mg
- Sodio: 90 mg

CONTRIBUCIÓN DE : CHERYL LEWIS, DIETISTA REGISTRADA, FRESenius MEDICAL CARE WILKES-BARRE, PENNSYLVANIA

Pequeñas albóndigas

Rendimiento: **28 albóndigas; 7 albóndigas = 1 ración**

Ingredientes

- 1 libra de carne molida extra magra
- ½ taza de pan rallado suave
- 1/3 taza de leche al 1% (5 cucharadas)



- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola

Instrucciones

1. Combina la carne molida, el pan rallado, la leche y los condimentos; mezcla ligeramente.
2. Dale forma a la mezcla para formar bolas de 1 pulgada.
3. Dora las albóndigas en aceite.
4. Cocina 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
5. Sirve con salsa picante de rábano o salsa de mostaza.

Por porción contiene:

- Calorías: 318
- Proteína: 21 g
- Fósforo: 182 mg
- Potasio: 336 mg
- Hidratos de Carbono: 4 g
- Grasa total: 23 g

Contribución de:

El Consejo de Nutrición Renal de Nueva Inglaterra (CRNNE)

Publicado originalmente en "Now You're Cooking ... A Resource for People with Kidney Disease".

Recetas para batidos / bebidas de proteínas

Crema de Trigo con Proteína

- 1 paquete de crema de trigo instantánea
- 2/3 taza de agua
- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo

Batido de vainilla

- 1 taza de agua
- 1 cucharada o paquete de proteína de vainilla en polvo
- 1/4 taza de fruta congelada (ejemplos: 3 fresas pequeñas, 3 rodajas de durazno, ¼ de taza de arándanos o ¼ de taza de frambuesas)

Nota: Si usa fruta fresca, agregue ¼ de taza de hielo.

Café proteico

- Taza de café de 8 oz (déjela enfriar)
- 1 cucharada de vainilla o proteína en polvo natural

Limonada proteica

- 1 cucharada de proteína de bayas en polvo
- 8-16 oz de limonada sin azúcar

Float de Root Beer

- 1 taza de root beer A & W
- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo

Batido de proteína de leche de almendras

- 8 oz de leche de almendras
- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo

Puré de Manzana con Proteína

- 1 recipiente de puré de manzana sin azúcar
- 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor