



¿Piensas dejar el gluten? Piénsalo dos veces si tienes enfermedad renal

Por **Lauren Antle y Jessianna Saville** R.D.

Ahora estoy seguro de que has ido al supermercado y has visto un pasillo especial para todas las cosas sin gluten. Desde galletas hasta pan sin gluten, esta etiqueta se ha apoderado de los estantes de los supermercados. La explosión del mercado libre de gluten plantea las siguientes preguntas: “¿Es mejor el libre de gluten?” En las mentes de los consumidores, agregar la palabra “libre de/sin” a los productos (por ejemplo, sin azúcar o sin grasa) a menudo implica que el producto es más saludable, pero este no

es siempre el caso, especialmente para una persona con enfermedad renal.

Entonces, ¿qué es el gluten? El gluten es una proteína natural que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno y que actúa de manera similar al pegamento, ya que ayuda a los alimentos a mantener su forma (1). El gluten se puede encontrar en una variedad de alimentos, desde pan y pastas hasta caldos de pollo y salsa de soya (1). Aunque los productos sin gluten se han comercializado para todos los consumidores, hay



muy pocas personas que realmente necesitan seguir un régimen sin gluten. De hecho, la dieta libre de gluten actualmente solo está indicada para 5 afecciones médicas específicas: enfermedad celíaca, alergia al trigo, sensibilidad al gluten, síndrome del intestino irritable y autismo (2).

La enfermedad renal crónica (ERC) no figura en la lista de afecciones médicas que requieren esta dieta especial. Esto se debe al hecho de que la ERC por sí sola no utiliza la dieta libre de gluten para su terapia nutricional. La investigación actual muestra que los principales objetivos de la terapia nutricional para pacientes con ERC son controlar la ingesta de proteínas, sodio, potasio y fósforo en diversos grados según la etapa de insuficiencia renal y el tratamiento actual. De hecho, algunos productos sin gluten pueden estar contraindicados en la dieta renal debido a los niveles más altos de sodio, potasio y para los pacientes diabéticos renales, su contenido de azúcar. Los productos sin gluten se elaboran intercambiando ingredientes que contienen trigo, cebada y centeno y cambiándolos por un grano alternativo que no contenga gluten, como el arroz, la almendra y la harina de tapioca, por nombrar algunos. Desafortunadamente, la composición nutricional de estos sustitutos varía mucho de la harina de trigo para todo uso. Por ejemplo, echemos un vistazo al contenido nutricional de la harina de trigo frente a una alternativa común en la cocina sin gluten. Un cuarto de taza de harina de trigo para todo uso contiene 33,75 mg de fósforo y 33,44 mg de potasio, mientras que un cuarto de

taza de harina de almendras contiene 131,96 mg de fósforo y 204 mg de potasio. Aunque la idea de cambiar las harinas es hacer que los alimentos sean sustituibles, es importante tener en cuenta que el contenido nutricional puede variar. Algunos granos sin gluten son sustituibles, mientras que otros no.

Para comparar productos sin gluten en términos de la dieta renal, veamos la composición nutricional de los productos comunes. Un panecillo inglés original Thomas [™] contiene 210 mg de sodio, mientras que un panecillo inglés sin gluten de [™]Glutino contiene 440 mg de sodio. La cantidad de sodio es más del doble en el producto sin gluten en comparación con el producto de harina de trigo. Una conclusión similar se hace al mirar waffles congelados. Una porción de Waffles de canela tostada Kellogg's [™] contiene 270 mg de sodio, mientras que una porción de Waffles de canela sin gluten Kashi [™] contiene 482 mg de sodio. Esta misma tendencia se nota también en otros productos sin gluten (ver tabla a continuación).

PRODUCTO	CONTETIDO DE SODIO (MG)
Pan de Trigo Light Honey de Nature's Own [™] (1 rebanada)	125
Pan para sandwich Rudi's Gluten-Free Bakery [™] (1 rebanada)	190
Galletas de chispas de chocolate Chips Ahoy! [™] (1 porción = 3 galletas)	110
Galletas de chispas de chocolate sin gluten Tate's Bake Shop [™] (1 porción = 2 galletas)	135

El sodio es uno de los únicos nutrientes que, si se reduce, puede ayudar a prevenir una mayor progresión de la ERC (3) y, por lo tanto, este nutriente es muy importante cuando se leen las etiquetas nutricionales. Si no padece una afección que requiere una dieta libre de gluten, no hay razón para consumir sodio adicional cuando podría tener el mismo producto que sabe mejor y es mejor para sus riñones.

Aunque la dieta libre de gluten puede ser útil para quienes padecen enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, comer más de estos productos puede aumentar el consumo de sodio, lo que puede aumentar aún más la pérdida de la función renal o contribuir a la dificultad de controlar los líquidos para los pacientes en diálisis. Como alguien con ERC, es importante tomar todas las medidas posibles para retrasar la progresión y prevenir / tratar complicaciones (3). La dieta sin gluten no tiene como objetivo lograr esto y podría terminar dañando aún más los riñones si no se toma precaución al consumir estos productos.



Para las personas con enfermedad renal que necesitan una dieta libre de gluten, o para aquellos interesados en eliminar el gluten de su dieta, hay algunas cosas que puede hacer. Primero, observar de cerca las etiquetas para ver el contenido de potasio y sodio en los alimentos. Si eres diabético, ten especial cuidado con el contenido de carbohidratos ya que algunos productos sin gluten tienen una gran cantidad de azúcares añadidos. Algunos productos sin gluten pueden ser una buena opción para los pacientes con ERC, como la mezcla para panqueques Bob's Red Mill™ (x mg K₊, x mg de sodio). Otros productos excelentes podrían ser galletas de arroz sin sal (por ejemplo: Edward and Sons™ Brown Rice Snaps). Ten cuidado con los productos elaborados con grandes cantidades de harina de avena, salvado de avena y / o harina de almendras. Una dieta para pacientes ERC, sin gluten tendría arroz y maíz como carbohidrato base en las comidas, cantidades moderadas de avena integral. Por ejemplo, podría incluir Rice Krispies o Corn Chex para el desayuno con leche de arroz, tortillas de maíz (sin fósforo añadido) con carne y verduras para el almuerzo y arroz con pescado más su vegetal favorito bajo en potasio para la cena. Otro grano menos conocido que podría usar sería el mijo o millo.



En conclusión, seguir una dieta libre de gluten es factible para pacientes con insuficiencia renal, con la debida atención a los ingredientes. Leer los ingredientes es muy útil para saber qué granos alternativos está utilizando el producto y proporciona una mejor comprensión del contenido nutricional. Como se indicó anteriormente, los productos elaborados con grandes cantidades de granos que son más altos en potasio, fósforo y sodio deben ser limitados. El potasio y el sodio se encuentran en la mayoría de los datos nutricionales y ayudarán a encontrar productos que sean apropiados para la dieta renal. La siguiente tabla será útil para aumentar tu base de conocimientos sobre los ingredientes comunes. La dieta sin gluten no es parte de la terapia nutricional para pacientes con ERC; sin embargo, si padeces una afección que requiere una dieta libre de gluten, ambos pueden coexistir con cierta precaución e investigación.

Grano Alternativo (1/4 taza)	Calorías	Proteína (g)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Sodio (mg)
Harina blanca	113	3	33.75	33.4	0.63
Harina de trigo	102	4	107	108	0.6
Salvado de trigo	57.75	4	147	133	1
Harina de arroz	143	3	133	114	3.16
Harina de arroz blanco	145	2.35	38.71	30.02	0
Harina de almendras	160	5.84	131.96	204	2.99
Harina de almidón de papa	160	0	N/A	25	0
Harina de papa	143	2.76	67.2	400	22
Tapioca	85	0	0	2.5	0
Fécula de maíz	122	0.08	4.16	0.96	2.88
Goma Xantana	120	0	0	0	800

Harina de Sorgo	109	2.55	84.1	98.01	0.91
Salvado de avena	57	4.07	172.49	133.01	0.94
Harina de avena	113	4	123	108	1.8
Mijo o Millo	189	5.5	142.5	97.5	2.5



Productos	Calorías	Proteínas (g)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Sodio (mg)
Ezekiel™ Pan bajo en sodio (1 rebanada)	80	4	79.9	80	75
Rudi's™ GF Original Pan para sandwich	110	<1	12.58	31.28	190
Chips Ahoy!™ Original (3 galletas)	160	2	25	45	110
Tate's GF™ Galletas de chips de chocolate (2)	140	1	N/A	N/A	135
Glutino™ GF English Muffins (1 muffin)	170	4	N/A	N/A	440
Bob's Red Mill™ GF Harina para hornear	130	2	19.77	23.82	10
Kashi™ GF Cinnamon Waffles (2 waffles)	160	3	N/A	40	270
Kellogg's™ Cinnamon Toast Waffle (3 waffles)	300	5	254	70	482
Stauffer's™ Galletas de animalitos	126	2	21	28	115
Simple Truth™ GF Galletas de animalitos	120	2	N/A	0	70

Referencias

1. Biesiekierski, J. R. (2017). ¿Qué es el gluten? Revista de gastroenterología y hepatología, 32 (S1), 78-81.
2. Pietzak, M. (2012). Enfermedad celíaca, alergia al trigo y sensibilidad al gluten cuando el gluten libre no es una moda pasajera. Revista de nutrición parenteral y enteral, 36 (1 supl.), 68S-75S.
3. Jones-Burton, C., Mishra, S. I., Fink, J. C., Brown, J., Gossa, W., Bakris, G. L. y Weir, M. R. (2006). Una revisión en profundidad de la evidencia que vincula la ingesta de sal en la dieta y la progresión de la enfermedad renal crónica. Revista estadounidense de nefrología, 26 (3), 268-275