Guía de control prudente del tamaño de las raciones y las porciones

Las decisiones alimentarias que tomamos son importantes para nuestra salud renal. Un plan de alimentación nefrosaludable puede ayudar a retrasar el avance de la enfermedad renal crónica (ERC), aliviar los síntomas y reducir el riesgo de tener complicaciones (por ejemplo, la insuficiencia cardíaca, las cifras elevadas de potasio y los problemas óseos).

Adaptarse a un plan de alimentación nefrosaludable quizá le resulte agobiante, en especial si tiene la costumbre de preparar y compartir platillos tradicionales o culturales que son importantes para usted y sus familiares. Lo bueno es que usted no tiene por qué abandonar los alimentos que le gustan. Ajustando el tamaño de las porciones y haciendo pequeñas modificaciones, muchos platillos familiares resultan aceptables en un plan de alimentación nefrosaludable.

El tamaño de las porciones y la enfermedad renal

Controlar las porciones es de especial importancia cuando se tiene enfermedad renal. Ingerir porciones del tamaño adecuado puede ayudar a reducir la carga que soportan los riñones y a retrasar el daño renal. Vigilar el tamaño de las porciones contribuye a evitar que se sobrecarguen los riñones, y tener en cuenta los resultados de los análisis clínicos (por ejemplo, las cifras del potasio) puede facilitar la toma de decisiones prudentes que protejan su salud renal.

¿Qué son el tamaño de las raciones y el tamaño de las porciones?

- **El tamaño de la ración (serving size en inglés)** es la cantidad medida estándar de alimento que suele ingerirse. Este dato figura en la parte superior de la etiqueta nutricional. El tamaño de ración sugerido es la cantidad del alimento a la cual corresponden los datos nutricionales.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 cup (227g)**

Amount per serving
Calories **280**

	% Daily Value*
Total Fat 9g	**12%**
Saturated Fat 4.5g	**23%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	**12%**
Sodium 850mg	**37%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- **El tamaño de la porción** es la cantidad de alimento que la persona decide ingerir en una comida, y puede ser mayor o menor que el tamaño de la ración.

A continuación se ofrecen algunas recomendaciones generales para el control del tamaño de las porciones de los nutrientes clave:

Proteínas

Las necesidades de proteínas dependen de su constitución corporal y de la etapa de su ERC. Llevar la cuenta de las proteínas que se ingieren puede resultar difícil o irrealizable para la mayoría de las personas. Sin embargo, sí resulta manejable elegir alimentos que tengan menos densidad proteica pero aporten calorías suficientes como para dejarnos satisfechos. La **densidad proteica** es la cantidad de proteínas que aporta un alimento en cada ración. Los alimentos con más densidad proteica son las carnes animales (de mamíferos, de aves o de pescado), mientras que los de menos densidad proteica son los huevos, los lácteos y algunos alimentos de origen vegetal, como las legumbres, los cereales y los frutos secos.

En muchas culturas, las comidas se basan principalmente en proteínas de animales (por ejemplo, de pollo, de cabra, de borrego, de res o de pescado). No hay por qué abandonar esos alimentos. Tan solo hay que ajustar la porción de proteínas y equilibrar el plato con más verduras, cereales integrales o hidratos de carbono.

25 g de proteínas
140 calorías

7 g de proteínas
140 calorías

Por ejemplo, una pechuga de pollo asada de 3 onzas aporta 25 gramos de proteínas y media taza de chícharos cocidos aporta apenas unos 7 gramos, a pesar de lo cual ambos alimentos contienen alrededor de 140 calorías.

Para hacerse una imagen de las porciones:

Una **ración de 3 onzas de proteínas animales** ocuparía más o menos el tamaño de una baraja de cartas o de la palma de la mano.

Media taza de frijoles cocidos ocupa más o menos el tamaño de la parte frontal del puño o un *cupcake*.

Si usted desea saber con exactitud qué tantas proteínas necesita, consulte a su médico o dietista.

Sodio (sal)

Las personas que tienen ERC deben intentar restringir la ingesta de sal a entre **1500 y 2300 miligramos diarios**.

Para controlar la ingesta de sodio es necesario leer siempre la etiqueta nutricional. Muchos alimentos envasados, muy procesados o congelados contienen gran cantidad de sal agregada. Un modo práctico de no rebasar su límite es intentar no superar los 600 miligramos de sodio por comida. Así queda tantito para los bocadillos que se ingieran a lo largo del día.

2300 miligramos de sal equivalen a aproximadamente 1 cucharadita de sal.

Consejos que ayudan a controlar el sodio:

1. En muchos platillos tradicionales se usan ingredientes muy salados, como las salsas de soya o de pescado, los cubitos de caldo, las verduras encurtidas o las carnes en salazón. En lugar de eliminarlos por completo, modere su cantidad, dé preferencia a versiones sin sal o con poca sal y compense la diferencia agregando hierbas frescas.
2. Opte por recetas que indiquen la cantidad de sodio por ración y no sobrepase el tamaño de la ración.
3. Cuando salga a cenar, restrinja alimentos salados como la charcutería, los aderezos y las salsas. Pida que le pongan la salsa a un lado para así poder controlar la cantidad que ingiere. En su lugar, elija opciones con poco sodio, como las carnes a la plancha, la verdura, la fruta y los cereales integrales.

Potasio y fósforo

El potasio y el fósforo son dos nutrientes importantes que deben vigilarse cuando se tiene enfermedad renal, y la cantidad que debe ingerirse de cada uno varía en función de la etapa de la ERC. Esfuércese por saber cuáles alimentos tienen un contenido natural alto o bajo de estos nutrientes y el efecto que tiene en su ingesta el tamaño de las porciones.

Potasio

Si le recomendaron seguir un plan de alimentación con poco potasio, infórmese bien de cuáles alimentos tienen alto contenido de potasio. Algunos productos tradicionales (como los plátanos macho, los camotes, los frijoles, los aguacates y los tomates) contienen mucho potasio y deben comerse con moderación. Aunque un alimento contenga poco potasio, si se come en gran cantidad puede pasar a ser un alimento con mucho potasio. Le ofrecemos una orientación rápida:

- **Alto contenido** de potasio (alimentos que contienen más de 250 mg de potasio por ración): plátano o banana, plátano macho, aguacate, papa, frijoles negros, quesos procesados, carne de res y carne de puerco.
- **Contenido medio** de potasio (alimentos que contienen entre 150 y 250 mg de potasio por ración): naranja, manzana, maíz, pechuga de pollo, leche, almendras y cacahuates o manís.
- **Contenido bajo** de potasio (alimentos que contienen menos de 150 mg de potasio por ración): brócoli cocido, uvas, frutos del bosque, col (incluido el kimchi), ocra, huevos, tofu y pan blanco y de trigo.

El tamaño de la porción también cuenta. Por ejemplo:

- Media taza de compota de manzana contiene unos 120 mg de potasio; si se ingiere una porción doble, el contenido se dispara a 240 mg.
- Un aguacate mediano entero contiene unos 700 mg de potasio; pero comiendo solo un cuarto de la pieza se ingieren apenas 175 mg, que es una cantidad más nefrosaludable.

Fósforo

Para controlar el fósforo, lo primero es saber dónde se encuentra. El fósforo puede ser natural o venir agregado:

- **El fósforo natural** está en las proteínas animales y vegetales, pero no se indica en la etiqueta de datos nutricionales.
- **El fósforo agregado** (en forma de aditivos de fosfato) se usa en muchos alimentos procesados y se indica en la lista de ingredientes.

Recuerde que:

- Nuestro organismo absorbe más fósforo de los alimentos de origen animal que de los de origen vegetal, por lo que es recomendable sustituir parte de las proteínas animales por proteínas vegetales, como las legumbres o el tofu.
- Lea las listas de ingredientes en busca de palabras que contengan la sílaba “fos-” o su equivalente en inglés “*phos-*” (por ejemplo, fosfato tricálcico o *phosphoric acid*). Se trata de aditivos de fósforo y el organismo los absorbe con rapidez.

A veces resulta difícil reducir las porciones de los alimentos con los cuales nos consentimos. La clave está en sustituirlos por opciones más nefrosaludables y al mismo tiempo incorporar grasas saludables y fibra que nos ayuden a sentirnos satisfechos.

El dietista renal podrá ayudarlo/a a elaborar un plan de alimentación nefrosaludable que le facilite conseguir sus metas de salud y al mismo tiempo concuerde con sus gustos, su cultura y su estilo de vida.

Si desea más información sobre alimentación nefrosaludable y nutrición, visite kitchen.kidneyfund.org

American Kidney Fund® FIGHTING ON ALL FRONTS | KidneyKitchen®

Este recurso cuenta con el apoyo de la iniciativa de salud renal para todos Kidney Health for All™ del American Kidney Fund.

Expresamos nuestro agradecimiento a nuestros patrocinadores principales:

Boehringer Ingelheim | Lilly | VERTEX