

## Recomanacions nutricionals | Malaltia Renal Crònica. Estadis 2,3. (Filtrat glomerular:>30-60 ml/min.

### DEFINICIÓ

Els ronyons són els òrgans encarregats de filtrar la sang i eliminar les substàncies que l'organisme no necessita. Mantenen l'equilibri de diferents substàncies com els minerals (sodi, potassi, calci i fòsfor). Aquesta malaltia es caracteritza per un pèrdua progressiva de les funcions que fan els ronyons, amb acumulació de determinades substàncies tòxiques (urea, creatinina i fòsfor).


### CARACTERÍSTIQUES

- Aconseguir i mantenir un adequat estat nutricional, evitant la desnutrició i la obesitat.
- Retardar la progressió de la malaltia i l'entrada a diàlisi.
- Millorar la qualitat de vida, proposant alternatives en l'alimentació


### RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Alimentació amb una quantitat de calories suficient per evitar desnutrició i complicacions.
- Control d'aliments rics en proteïnes i fòsfor (carn, peix, ou i làctics).
- Control del consum de sal i greix.
- Control de glucosa.
- Eviteu l'automedicació.
- Eviteu hàbits poc saludables.

### CONTROL DE SAL

Els aliments destacats amb aquest símbol  proporcionen un alt contingut en sal.


### PREVENCIÓ DE LES MALALTIES DEL COR

Els aliments destacats amb aquests símbol  protegeixen de les malalties del cor i les seves complicacions.




### CONTROL DE PROTEÏNES I FÒSFOR

Els aliments destacats amb aquests símbol  proporcionen un alt contingut en fòsfor.


## CONTROL DE SUCRE



Els aliments destacats amb aquests símbol  proporcionen un alt contingut en sucre. Control de glucosa en diabètics.

## GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS


GRUP D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
<b>LÀCTICS I DERIVATS</b>	Llet semidesnatada  Iogurt natural, amb sabors o bio, quallada, (flam, natilles  ). Formatge sense sal, (gelats d'aigua  ).	Llet desnatada, llet en pols, condensada  . Iogurt líquid per reduir el colesterol. Formatge amb sal  , formatge de Burgos  .
<b>CEREALS I DERIVATS</b>	Pa blanc, biscotes, arròs, pasta, tapioca, sèmola. Farina de blat, panís. Cereals esmorzar ensucrats  .	Pa integral, pa de motlle, pa blanc amb sal. Farina integral, muesli  cereals integrals  .
<b>SUCRES I DOLSOS</b>	Galetes tipus Maria, brioxeria casolana  , gelatina. Sucre, mel, mermelada  .	Galetes salades, brioxeria industrial  .
<b>LLEGUMS</b>	Pèsols, bajoques, llenties.	Llegums envasades, plats preparats o en conserva  .


**CARN,  
PEIX I  
OUS**

Pollastre i gall indi sense pell , carns magres. Tonyina, bacallà, escopinyes, calamars, gall, llenguado, llobarro, lluç...  
Ou de gallina

Embotits, cansalada, carns greixoses, hamburgueses, salsitxes, paté .  
Marisc,  
peix salat , fumats o en conserva, caviar,  
bacallà salat .


**VERDURES**

Totes (fresques o congelades)  
Tomata, salsa de tomata, ketchup , suc de tomata.


Verdures envasades  
Confitats: albergínia , cogombrets, cebes tendres.


**FRUITES I  
SUCS**

Poma, pera, síndria, suc de poma, raïm, préssec, pinya, préssec en almívar.  
Plàtan, taronja, mandarina, suc de taronja.

Fruits secs naturals, salats o fregits .


**GREIX I  
OLIS**

Oli d'oliva , girasol, panís, maionesa lleugera.

Llard, mantega i margarina amb sal, maionesa .

**BEGUDES**


Aigua sense gas, cafè, té, suc de fruites, begudes refrescants (llima, taronja).

Aigua amb gas , vi, begudes alcohòliques, isotòniques.

---

**ALTRES**

Herbes aromàtiques,  
vinagre, mostassa.

Sal de tot tipus, cups de  
caldo , aperitius,  
sopes de sobre

---

**LA TEUA SALUT  
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a  
[www.clinicaterresebre.cat](http://www.clinicaterresebre.cat)