

¿Qué puedo comer ahora que estoy en el Programa de Hemodiálisis? ...y tengo diabetes?



- Montserrat Castells Prat, dietista-nutricionista de la unidad de Endocrinología y Nutrición
- Sònia Elvira Carrascal, enfermera de la unidad de Nefrología

Asesoramiento médico:

- Dr. Laureano Pérez Oller, médico adjunto de la unidad de Nefrología
- Dr. Manel Porta Martí, jefe de la unidad de Endocrinología y Nutrición

Agradecimientos:

Anna M. Tomàs Musach, secretaria de la unidad de Nefrología, y a todo el personal de la unidad.

3ª edición revisada
Julio de 2005

	Página
INTRODUCCIÓN	3
¿QUÉ DEBE TENER PRESENTE AL PREPARAR SU DIETA?	4
Cuidado con el potasio	5
Cuidado con el fósforo	7
Cuidado con el sodio	8
Cuidado con los líquidos	10
DIETA DE INSUFICIENCIA RENAL Y DIABETES PARA EL PACIENTE EN PROGRAMA DE HEMODIÁLISIS	11
RECETAS	16
POSTRES 'LIGHT'	17
RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO PARA UNA DIETA DE 1.800, 2.000 o 2.200 CALORÍAS	18
NO PERDAMOS LA ILUSIÓN DE VIVIR POR LA COMIDA	19

El paciente con insuficiencia renal crónica en programa de hemodiálisis debe tener un cuidado especial con su dieta. El hecho de tener unos riñones no funcionantes hace que tanto los líquidos como la ingesta de algún tipo de alimento se tengan que reducir.

Este documento está elaborado específicamente para estas personas, con la intención de familiarizarnos con los nutrientes y elementos químicos que hay que tener más en cuenta, así como dar una

serie de recomendaciones alimenticias y unos ejemplos de dietas adecuadas.

El seguimiento de estos consejos, sin duda, evitará una serie de problemas asociados a la insuficiencia renal crónica, tanto a corto como a largo plazo, y mejorará la tolerancia a las sesiones de hemodiálisis. Además, no debemos olvidar que son dietas equilibradas que aportarán una nutrición adecuada y supondrán un beneficio para la salud en general del paciente.

Para consultar cualquier duda o hacer sugerencias, se puede dirigir a:

UNIDAD DE NEFROLOGÍA. 2a planta

Teléfono 93 702 77 20 o 93 883 30 01 Ext. 1225

Enfermera: Sònia Elvira

e-mail: nefrologia@hgv.es

UNIDAD DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. 5ª planta

Teléfono 93 883 30 01 Ext. 1520

Dietista: Montserrat Castells

¿Qué debéis tener en cuenta al preparar su dieta?

- Los alimentos están formados por una serie de sustancias llamadas nutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas), junto con otros elementos químicos.
- La dieta a seguir debe ser equilibrada, para que aporte la cantidad adecuada de cada uno de los nutrientes, siendo este aspecto vital para una correcta evolución del paciente en hemodiálisis. La dieta mediterránea es una gran ventaja para nosotros, ya que cumple perfectamente estos requisitos.
- Sin embargo, tendremos que llevar a cabo una serie de limitaciones alimenticias en base a los elementos químicos que lleva cada alimento, haciendo especial mención al sodio, al potasio y al fósforo.
- Del mismo modo, debido a la ausencia de emisión de orina o a la reducción de la misma a cantidades mínimas, también tendremos que reducir sensiblemente la ingesta de líquidos.
- A continuación, les ofrecemos una visión global de los aspectos principales que hay que considerar al establecer la dieta de una persona bajo tratamiento sustitutivo renal con hemodiálisis.



En la insuficiencia renal avanzada, los riñones no son capaces de eliminar el potasio adecuadamente y, por lo tanto, hay tendencia a que los niveles de potasio en sangre aumenten por encima de los límites normales, con riesgo de presentar alteraciones del ritmo cardíaco (y hasta un paro cardíaco).

Siempre hemos insistido en la importancia de que la dieta de los diabéticos incluya una buena cantidad de verduras, pero debido a la insuficiencia renal, no se puede abusar de las verduras ni de las hortalizas, por lo que habrá que tomarlas del modo que les explicamos a continuación.

Consejos dietéticos:

Las fuentes principales de potasio son la fruta, las frutas secas, los

frutos secos, las verduras, las hortalizas, las legumbres y las setas. Por lo tanto, habrá que reducir el consumo de estos productos en la dieta.

Frutas

Recomendaciones



- Ingerir, como máximo, 1 PIEZA DE FRUTA CRUDA AL DÍA.
- Restringir los zumos de fruta naturales y envasados.
- Eliminar los frutos secos (avellanas, almendras, cacahuetes, nueces, coco, pistachos, etc.)
- Eliminar las frutas secas (higos, dátiles, pasas, ciruelas, etc.).

En general, el tratamiento de las frutas reduce el potasio en un 75%, por lo que aconsejamos las mermeladas “light” (por ejemplo Hero diet) y la fruta hervida, pero sin su zumo. Sin embargo, si las frutas se cocinan al horno o al microondas no pierden potasio, por lo tanto en estos términos cuentan igual que las frutas crudas.

Verduras, hortalizas y patatas



¿Cómo prepararlas?

- Se tienen que cortar en trozos muy finos y pequeños y dejarlas en remojo durante aproximadamente 8 horas, cambiando el agua

tantas veces como sea posible para que pierdan potasio.

- La ebullición prolongada con bastante cantidad de agua, cambiando el agua a media cocción, eliminará cerca de un tercio del potasio (hay que tener en cuenta que al hacer el cambio de agua,

el agua de sustitución también tiene que estar caliente)

- No se debe aprovechar nunca el agua de la cocción
- Como sistema de cocción de los vegetales, aconsejamos la ebullición prolongada o hervir a presión con bastante agua y desaconsejamos los métodos al vapor, al horno o al microondas, ya que no pierden potasio, al no haber contacto con el agua en su preparación.

ción prolongada o hervir a presión con bastante agua y desaconsejamos los métodos al vapor, al horno o al microondas, ya que no pierden potasio, al no haber contacto con el agua en su preparación.

La verdura congelada tiene menos potasio que la verdura fresca, sin embargo, seguiremos el proceso de ebullición prolongada con cambio de agua a media cocción mencionado anteriormente .

Legumbres

Recomendaciones:



- Comeremos legumbres máximo 2 veces por semana, ya cocidas, y siempre en la medida de un platillo de café.

- Hay que cocerlas en casa de forma casera; es decir, hay que dejarlas en remojo 12 horas y posteriormente hacer la doble ebullición, como se ha explicado anteriormente.

Como sistema de cocción para las legumbres (garbanzos, guisantes, grano de soja, alubias, habas y lentejas), aconsejamos la ebullición prolongada o a presión con bastante agua, siempre con el cambio de agua a media cocción.

Setas

Recomendaciones:



- Comeremos, como máximo, la medida de un platillo de café cada 15 días.

- Seguiremos las instrucciones de remojo y doble ebullición, como se ha explicado anteriormente.

Es importante saber que todos los productos en lata (espárragos, alcachofas, etc., incluidas las setas), pierden potasio en su elaboración, pero contienen mucho sodio; por lo tanto, los dejaremos en remojo de 2 a 3 horas para desalarlos.

Los niveles altos de fósforo pueden acarrear ciertos trastornos sintomáticos, como picor. Sin embargo, son más importantes sus efectos negativos a largo plazo, generalmente asintomáticos y que afectan principalmente a los huesos. Para intentar disminuir el fósforo sanguíneo, recetamos una serie de medicamentos conocidos como quelantes del fósforo, pero no debemos olvidarnos de la dieta, ya que los medicamentos no la sustituirán nunca.

Consejos dietéticos:

El fósforo se encuentra, principalmente, en los productos que detallamos a continuación y que, por lo tanto, deberéis reducirlos de vuestra dieta.

- Evitaremos los quesos curados, secos, semi-secos y los quesos de untar. Recomendamos 100g de requesón a la semana, queso fresco de vaca o de cabra, queso Camembert 60% MG (Materia Grasa) o quesitos en porciones, pero sólo los “Kiri”, porque tienen menos fósforo que el resto.
- Evitaremos los frutos secos (pista-

chos, almendras, cacahuets, etc.)

- Evitaremos los productos integrales.
- Evitaremos el pescado azul (recomendamos el pescado blanco, porque tiene menos fósforo, y en especial el rape, bacalao, merluza, mero, calamares y pulpo).
- Restringiremos las yemas; recomendamos tomar 2 huevos a la semana como máximo (podemos tomar claras cocinadas más a menudo, ya que contienen muy poco fósforo).
- Evitaremos las legumbres (garbanzos, guisantes, grano de soja, alubias, habas y lentejas).

Disminuiremos los productos lácteos Recomendamos:



- No tomaremos más de un vaso de leche al día (si no lo tomamos lo podemos sustituir por un yogur, flan, mousse o cuajada).
- No tomaremos más de 2-3 yogures, flanes dietéticos (ver “Postres light”) o cuajadas o 100g de requesón o queso fresco a la semana (a parte del vaso de leche diario).

La leche de soja y la leche de almendras tienen menos fósforo que la leche de vaca. Por lo tanto, si tenéis un nivel elevado de fósforo, sería una buena elección sustituir la leche de vaca por un vaso de leche de soja o de almendras

Por lo tanto, cuando tomemos una ración, tendremos que saber que:

1 vaso de leche de vaca (200cc) equivale a 2 vasos de leche de soja o de almendras. De todos modos, hay que tener en cuenta que si se toman 2 vasos de leche, quedará menos líquido para beber el resto del día.

Cuidado con el Sodio

El sodio es un componente de la sal común, que es el condimento más utilizado.

Sin embargo, hay que restringir su uso en ciertos pacientes, como por ejemplo las personas hipertensas, para las que la eliminación de la sal en su dieta puede hacer que baje significativamente su presión arterial. Asimismo, en caso de insuficiencia renal (insuficiencia de la que los pacientes en programa de hemodiálisis son el caso extremo), una dieta con sodio favorece la retención de líquidos con la posibilidad de producir un edema agudo de pulmón.



Consejos dietéticos:

Hay que tener en cuenta que algunos alimentos ya contienen sal (carne, pescado, huevos, etc.) y que, por lo tanto, no es necesario para nuestra salud añadir más. Si se quiere aumentar el sabor de la carne y del pescado podemos recurrir a sustitutos de la sal como gotas de limón, ajo, perejil, laurel, pimienta, orégano, finas hierbas, hierbas de Provenza, tomillo, canela, comino, etc., y a las salsas caseras (elaboradas sin sal). A las

verduras podemos añadirles aceite, vinagre, pimienta (negra, blanca, roja), gotas de limón, ajos o salsas caseras.



Los alimentos que hay que restringir por su alto contenido en sodio son:

- Las sales dietéticas, es decir, las sales potásicas de las tiendas de dietética. No llevan sodio, pero sí potasio.
- Alimentos en lata o en conserva (sardina, atún, legumbres, fabada, pepinillos, conservas de vegetales, conservas en vinagre, etc.). Actualmente, en el mercado hay atún en conserva baja en sal, pero como sigue habiendo sal, aunque en menor cantidad, sólo utilizaremos media lata para condimentar el plato esporádicamente.
- Platos precocinados (canelones de comercio, lasaña, pizza, etc.)
- Productos de aperitivo (patatas chips, latas de almejas, berberechos, aceitunas, etc.)

- Frutos secos salados, como las almendras saladas, etc.
- Pan o biscotes con sal. Mejor consumir pan sin sal.
- Charcutería (embutidos). Los quesos también tienen un alto nivel de sodio, excepto el requesón y el queso fresco sin sal. De todos modos, como escogeremos pan sin sal, podremos añadir un poco de jamón o quesos aconsejados, chorizo, longaniza, etc., pero en poca cantidad.
- Sopas de sobre, pastillas de caldo tipo “Avecrem”.
- Bebidas con gas bicarbonatadas tipo “Vichy catalán”.
- Alimentos ahumados.
- Salsas elaboradas comercialmente (mostaza, ketchup, etc.)



Cuidado con los Líquidos

Los pacientes en PROGRAMA DE HEMODIÁLISIS no pueden eliminar adecuadamente los líquidos que toman, por lo que deberán limitar su ingesta.

Se recomienda una ingesta líquida aproximada de 750cc/día como máximo, teniendo en cuenta que en esta cantidad tiene que estar incluido el líquido de algunos alimentos, como las sopas, los guisados, etc.

En el caso de mantener aún una cierta cantidad de orina residual, el paciente podrá aumentar la ingesta de líquido. A continuación damos una serie de consejos dietéticos para intentar disminuir la entrada de líquidos.



Consejos dietéticos:

- Se recomienda que el paciente se mantenga lo más activo posible para evitar pensar en la sed.
- Hay que evitar la ingesta de alimentos salados y alimentos de preparación industrial (platos preparados, sopas de sobre, etc.), ya que su alto contenido en sal puede hacer aumentar la sensación de sed
- Para reducir aún más el agua de las verduras, después de hervirlas las podemos saltar en la paella con

aceite y ajo, porque así pierden parte del agua que tienen.

- Las patatas fritas tienen menos agua que las hervidas (hay que recordar que siempre seguiremos el proceso de remojo antes de freírlas para disminuir el potasio). Sin embargo, las patatas hervidas también se pueden dorar a la paella con aceite y ajo, así serán más sabrosas y tendrán menos potasio y menos agua.
- El pan tostado tiene menos cantidad de agua que el pan del día (un 35% menos), por lo tanto, siempre que sea posible, tostaremos el pan o tomaremos biscotes sin sal.
- Las rodajas de limón son aconsejables para estimular la saliva y humidificar la boca, así no habrá tanta necesidad de beber agua (recordemos que el limón contiene potasio, por lo que utilizaremos un máximo de 2 rodajas al día).
- Se aconseja tomar caramelos sin azúcar para masticar y así estimular la saliva.

En días calurosos, recomendamos tener siempre a punto en el congelador de casa cubitos de agua con unas gotitas de limón para ir saboreando, así reduciremos la sensación de sed y la ingesta de líquidos.

Dieta controlada de 25 raciones de hidratos de carbono y fraccionada en 6 comidas.

10g de hidratos de carbono = 1 ración

En esta dieta hablaremos siempre de raciones (R). Utilizaremos como medida un vaso de yogur. CADA VASO DE YOGUR LLENO DE ALIMENTO COCIDO EQUIVALE A 2 RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO.

A continuación explicaremos cómo desglosar la dieta hasta llegar a las 25 raciones de hidratos de carbono al día que hay que tomar.



Es muy importante recordar cuántas R hay que tomar en cada comida

Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena	Piscolabis antes de ir a dormir
3R	3R	8R	2R	7R	2R

Ejemplo de Menú

(dieta normoproteica, baja en fósforo, potasio y sodio, de 2000 calorías)

Desayuno

3R

Escoger 1R entre:

- (1R) 200cc de leche semidesnatada (1 vaso) con Eko o café descafeinado de cafetera sin azúcar (sólo con edulcorante).
- (1R) 2 yogures naturales con edul-

corante o con 1 cucharada (con cucharilla de postre) de mermelada 'light' (como "Hero diet").

Escoger 2R entre:

- (2R) 40g de pan sin sal (2 rebanadas de una barra de cuarto)

o 3 biscotes grandes sin sal, con aceite de oliva, con queso fresco o jamón (del país o cocido).

■ (2R) 40g de pan sin sal, con margarina vegetal o mermelada 'light' (poca cantidad).

Media Mañana

3R

Escoger 3R entre:

■ (3R) 60g de pan sin sal (3 rebanadas de pan de una barra de cuarto) o 5 biscotes grandes, sin sal, con queso fresco o jamón (del país o cocido) o con una cucharada (con cucharilla de postre) de mermelada 'light'.

■ (3R) 50g de pan sin sal (2 rebanadas y media de pan de una barra de cuarto), con queso o jamón, más un yogur natural con edulcorante.

Almuerzo

8R

(6R) Para el primer plato, escoger de entre los siguientes harináceos (de la medida de 3 VASOS DE YOGUR lleno de alimento cocido):

■ Arroz cocido o a la cazuela. Puede ser paella una vez a la semana. Hay que tener en cuenta que cuando midamos el arroz nunca llenaremos el vaso de yogur totalmente, ya que el arroz hace subir más el azúcar.

■ Pasta hervida, ya sean macarrones, espaguetis, fideuà, etc.

■ Sémola de trigo o de arroz, tapioca.

■ Sopa espesa de pasta.

■ Sopa tostada de pan (ver receta pag 16).

■ Patatas hervidas, siempre siguiendo el proceso de remojo y doble ebullición y, como tienen más contenido de potasio que el arroz o la pasta, solamente las recomendamos 2 veces a la semana como máximo.

■ Patatas hervidas con una cucharada sopera de legumbres, siempre siguiendo el proceso de remojo y doble ebullición; las tomaremos como máximo 2 veces por semana.

El día que comamos patatas hervidas de primero, no podremos comer fruta cruda de postre, pero sí fruta hervida.

Si se quiere aumentar la cantidad de legumbres (guisantes, grano de soja, alubias, habas y lentejas, máximo 2 veces por semana), no debemos añadirle patata. Además, aquel día no podremos comer fruta cruda de postre, pero sí fruta hervida.

Recomendaciones para preparar un caldo para 4 días:

Añadir a la olla: pollo, huesos de tocino y ternera, patata pequeña, media cebolla y un puñado de judías verdes.

(OR) Para el segundo plato, elegir:

- 100g de carne, ya sea pollo, lomo, carne magra, chuleta de cerdo, manitas de cerdo, ternera, cordero, conejo, pato o pavo.
- 100g de pescado, ya sea rape, bacalao, merluza, mero, calamares o pulpo.



Todo el grupo de carne y pescado escrito en negrita tiene un contenido bajo en fósforo. Si no existen alteraciones de fósforo, se pueden comer otros tipos de carne y pescado que no estén en las listas anteriores.

La carne y el pescado pueden estar cocinados a la plancha, al horno o guisados. También se pueden freír, previamente enharinados o rebozados con pan rayado.

- 2 huevos, ya sean fritos, duros con alioli, revueltos, tortilla a la francesa o de verdura (hervida o frita y siempre siguiendo el proceso de remojo y doble cocción).

Comer 2 -3
huevos a la
semana, como
máximo

- Tortilla de claras, ya que las claras de huevo tienen una aportación muy baja de fósforo. Podemos sustituir la carne o el pescado por un plato elaborado con claras, como por ejemplo:

- 2 claras de huevo duro (es decir, 4 mitades) con alioli casero y gratinadas al horno.
- tortilla de 2 claras, con trocitos de pescado.

(OR) Para acompañar el segundo plato:

De la medida de un plato de café escoger entre:

- Lechuga, escarola, tomate, judías verdes, espinacas, alcachofas,

cebolla, pepino, apio, zanahoria, coliflor, porro, coles de Bruselas, champiñones, espárragos de lata, etc.

El día que tomemos 2 cucharadas soperas de sofrito de cebolla y tomate para condimentar el primer plato, eliminaremos el plato pequeño de acompañamiento del párrafo anterior.

(1R) Pan:

- 20g de pan sin sal (1 rebanada de una barra de cuarto). Podemos añadirle aceite de oliva extravirgen. En el caso de no tomar pan en

(1R) Para el postre, escogeremos entre:

- 1 pieza de fruta cruda al día, como máximo (100g). Podemos escoger entre 2 radajas finas de sandía, 1 manzana cruda o al horno, 1 pera, 2 mandarinas pequeñas, 2 rodajas finas de piña, 1 platillo de café lleno de fresas, 1 melocotón, 1 caqui, 1 naranja, 1

- Las frutas están ordenadas por cantidad de potasio (de menos a más).

esta comida, podemos añadir harináceo al primer plato, de la medida de MEDIO VASO de yogur.

nectarina, 2 higos frescos, 2 ciruelas, 1 platillo de café lleno de cerezas o uva blanca, 1 kiwi, 1 raja fina de melón o medio plátano.



- En el caso de no tomar postre en esta comida, podemos añadir harináceo al primer plato, de la medida de MEDIO VASO de yogur.

Merienda

2R

- (1.5R) 30g de pan sin sal (1 rebanada y media de una barra de cuarto) o 2 biscotes grandes sin sal, acompañados con queso fresco, jamón o mermelada 'light'.

- (0.5R) 100cc de leche semidesnatada (medio vaso de leche) o 1 yogur natural edulcorado.

Cena

7R

- (5R) Escogeremos el primero y el segundo plato del mismo grupo de alimentos que el almuerzo, cambiando la medida del primer plato: en vez de 3 vasos de yogur de alimento cocido serán 2 VASOS Y MEDIO.

- (1R) 20g de pan sin sal (1 rebanada de una barra de cuarto) y podemos añadirle aceite de oliva extravirgen En el caso de no tomar pan en esta comida, podemos añadir harináceo al primer plato, de la medida de MEDIO VASO de yogur.

Una vez a la semana se puede escoger para la cena:

- (6R) 120g de pan sin sal (6 rebanadas de una barra de cuarto) con tomate y embutido (queso fresco, 2 tiras finas de jamón serrano, longaniza, etc.).

- El día que comamos pan con tomate para cenar, no tomaremos primer plato, ya que sustituiremos las raciones de HC (pasta) por más cantidad de pan.

(1R) Para el postre, escogeremos entre:

- 1 manzana o 1 pera hervida (podemos añadirle canela o edulcorante).
- 2 yogures naturales o de sabores con edulcorante.
- Cuajada con edulcorante o con una cucharadita (de postre) de mermelada light.
- Medio vaso de arroz con leche y canela en polvo (con edulcorante).
- 100g de requesón con una cucharadita (de postres) de mermelada 'light'.

En el caso de tener un nivel elevado de fósforo, sólo se podrán tomar 2 o 3 postres lácteos a la semana.

Piscolabis antes de ir a dormir

2R

- **(1R)** 20g de pan sin sal (1 rebanada de una barra de cuarto) o 1 biscoyte grande sin sal (con aceite).
- **(1R)** 200cc de leche semidesnatada (1 vaso de leche) o 2 yogures naturales.

Hay que recordar que se pueden tomar 4 cucharadas soperas de aceite de oliva extravirgen al día.

¿CÓMO PODEMOS PREPARAR LA COCA CASERA?

Ingredientes:

- 1 RAMA DE CANELA Y RAYADURA DE LIMÓN. LO PONREMOS A HERVIR CON MEDIO VASO DE AGUA, LO COLAREMOS Y DESPUÉS AÑADIREMOS LOS SIGUIENTES INGREDIENTES:
- 3 HUEVOS
- 1 YOGUR VITALÍNEA DE LIMÓN
- 3 VASOS DE HARINA (de la medida de un yogur)
- 1 VASO DE ACEITE (de la medida de un yogur)
- 2 SOBRES DE LEVADURA
- 12 CUCHARADITAS (DE TAMAÑO DE CAFÉ) DE SACARINA (ASSUGRIN CUISINE LÍQUIDO, SE VENDE EN FARMACIAS)



Mezclar bien estos ingredientes y meterlos en el horno durante 30 minutos a 180 grados. Hay que tener encendidas las partes de arriba y de abajo del horno.

Cada 40g de esta coca contiene 1R DE HIDRATOS DE CARBONO.

¿CÓMO PODEMOS PREPARAR LA MAYONESA CASERA?

Ingredientes:

- 1 CLARA DE HUEVO CON 150ml DE ACEITE
- Batir bien con la batidora hasta que la mayonesa esté bien formada. Finalmente, añadir vinagre, ajo y pimienta al gusto.
- Será una mayonesa sin yema de

huevo ni leche, por lo que será muy baja en fósforo.



¿CÓMO PODEMOS PREPARAR LA SOPA TOSTADA DE PAN?

Preparemos un caldo (explicado en la página 19).

Aprovecharemos el pan seco sin sal que nos haya sobrado y lo trituraremos o lo trocearemos con la picadora (120g de pan).

Cuando el caldo hierva, tiraremos el pan triturado hasta que la sopa se espese.

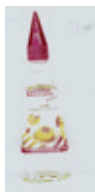
Para darle más sabor, podremos añadirle una clara de huevo o pelotillas. Lo dejaremos hervir 5 minutos a fuego lento.



Postres Light



ASSUGRIN
(Liquid-cuisine)



D'aquesta barra de gelat, faci 6 marques o porcions 1 porció serà 1R de HC.



¿Cuántas raciones tengo que comer para seguir una dieta de 1.800, 2.000 o 2.200 calorías?

Dieta de 1800 calories:

Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena	Piscolabis antes de ir a dormir
3R	3.5R	7R	2R	6R	1R

Dieta de 2000 calories:

Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena	Piscolabis antes de ir a dormir
3R	3R	8R	2R	7R	2R

Dieta de 2200 calories:

Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena	Piscolabis antes de ir a dormir
4R	5R	8R	2R	7R	1.5R

- Debemos intentar que el cumplimiento de los consejos mencionados no suponga el aislamiento del resto de la familia a la hora de la comida. En muchos platos que hemos recomendado, la preparación puede ser la misma para el resto de la familia (nadie notará, por ejemplo, cómo se ha hervido la verdura, o se puede cocinar sin sal y añadirla posteriormente en los platos de las personas que sí puedan tomarla). Otros platos sólo necesitarán ligeras modificaciones sobre los del resto de la familia.
- Tampoco hay que renunciar a los restaurantes o a las celebraciones familiares. Si comemos a la carta, siempre encontraremos platos sencillos que cumplan los requisitos, y podemos pedir que no nos pongan sal. Si la comida es común para todos, tendremos que intentar no sobrepasar los límites indicados y siempre podemos solicitar alguna pequeña modificación.
- Les agradecemos su interés en conocer nuestros consejos y esperamos su colaboración en el mantenimiento de su salud. Asimismo, nos gustaría recibir nuevas aportaciones desde su propia experiencia para mejorar próximas ediciones.