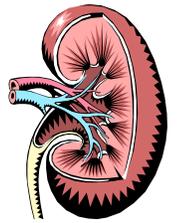


La Nutrición Después de un Trasplante de Riñón

Después de su trasplante de riñón, es posible que usted pueda comer alimentos que estaban limitados antes del trasplante. Es importante seguir una dieta bien balanceada para mantener sano el nuevo riñón. Comer una dieta sana y aumentar su actividad puede reducir su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, diabetes, alta presión arterial y osteoporosis.



A continuación se dan algunos consejos sobre la dieta para mantenerse sano después de su trasplante:

Líquido

Si el riñón nuevo está funcionando, tome muchos líquidos. Ya no tiene ninguna restricción de líquidos. La deshidratación puede ser peligrosa para el riñón nuevo.

Proteína

En los primeros 2 meses después del trasplante, usted necesita más proteína para sanar después de la cirugía y para combatir la infección. Los alimentos ricos en proteína incluyen:

- Carnes magras, pollo, pescado
- Leche, yogur, queso bajos en grasa o sin grasa
- Huevos, sustitutos de huevos (como *Egg Beaters*®)
- Frijoles, chícharos, nueces
- Tofu, otros productos de soya



Potasio

Sus medicamentos de trasplante pueden causar un alto nivel de potasio en la sangre. Su Médico o Dietista podría decirle que evite alimentos altos en potasio. Los alimentos altos en potasio incluyen:

- Algunas frutas, incluyendo melones, plátanos, aguacates, naranjas
- Algunas verduras, incluyendo papas, jitomates, verduras de hojas verdes oscuras
- Chocolate
- Frijoles, lentejas
- Sustitutos de sal (en su lugar pruebe *Mrs. Dash*® o hierbas secas)

Sodio

Limite el sodio para ayudar a controlar la retención de líquido y la presión arterial. Evite agregar sal a los alimentos. Los alimentos altos en sodio incluyen:



- Los sazonadores con sal (como la sal de ajo, salsa de soya, salsa dulce *teriyaki*)
- Las carnes curadas (como el jamón, tocino, longaniza)
- Los embutidos variados (como el salchichón de Italia o "*salami*", el salchichón de Bolonia o "*bologna*")
- Las comidas congeladas que tienen más de 600 mg de sodio por porción
- Los pepinos encurtidos y las aceitunas
- Los alimentos enlatados con sal agregada (como las verduras y sopas enlatadas)
- La comida chatarra y muchos alimentos de restaurante

Para preguntas sobre su dieta, llame al Dietista del Centro de Trasplantes al (916) 734 – 6528.

Seguridad de los Alimentos

Los medicamentos de trasplante pueden debilitar su sistema inmunológico, y aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Usted puede reducir su riesgo manejando los alimentos de manera segura:

- Evite las carnes, mariscos y huevos crudos y cocidos a medias. Evite los productos lácteos sin pasteurizar.
- Siempre lave bien las frutas y verduras frescas antes de comerlas.
- Mantenga los alimentos fríos, fríos, y los alimentos calientes, calientes.
- Evite el agua de pozo y el agua embotellada que no hayan sido tratadas adecuadamente.



Interacciones de los Alimentos y los Medicamentos

Para mantener el nuevo riñón sano, tome los medicamentos según se lo indique su Médico y siga estas pautas:

Micofenolato de Mofetilo (MMF):

- El *MMF* podría causar diarrea, estreñimiento, náuseas y vómito. Pruebe comer comidas pequeñas frecuentes o bocaditos para lidiar mejor con estos efectos secundarios.

Tacrolimus:

- Evite comer productos de toronja en todo momento cuando tome Tacrolimus.
- El tacrolimus podría causar un alto nivel de azúcar en la sangre, náuseas y diarrea. Si tiene un alto nivel de azúcar en la sangre, limite los alimentos dulces, el refresco regular y el jugo.



Metas a Largo Plazo: Una Vida Sana

Control de Peso

Es posible que su apetito mejore después de un trasplante y que cause que usted suba de peso. Aumentar de peso en exceso y una dieta no sana puede aumentar su riesgo de sufrir de colesterol alto, alta presión arterial y diabetes, que pueden dañarle el riñón nuevo. Use los siguientes consejos para una dieta balanceada:

- Elija carnes magras, pollo y pescado. Recorte toda la grasa visible de la carne antes de cocinarla.
- Elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Elija alimentos altos en fibra, como granos enteros, legumbres y frutas y verduras frescas.
- Elija aceite de oliva o de colza (*canola*), usado en pequeñas cantidades. Evite la manteca vegetal, la mantequilla o la margarina en bloque.
- Hornee, ase a fuego lento, ase al horno, hierva o saltee los alimentos, en lugar de freírlos.
- Limite los alimentos y bebidas altos en azúcar.
- Pésese por lo menos una vez a la semana.

Ejercicio

Después de un trasplante, el ejercicio puede:

- Ayudarle a controlar su peso.
- Fortalecerle el corazón.
- Mejorar su resistencia.
- Mantenerle los huesos sanos.



⇒ Fíjese como meta hacer 30 minutos de ejercicio al día.

Hable con su Médico de Trasplantes antes de comenzar cualquier actividad física.