



---

# DIETA CARDIORRENAL

---

RECOMENDACIONES GENERALES PARA  
ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA  
INSUFICIENCIA CARDIACA

DIETA MEDITERRÁNEA

POTASIO: LIMITACIONES SI HIPERPOTASEMIA

FÓSFORO: LIMITACIONES SI HIPERFOSFATEMIA

SODIO



11 DE JUNIO DE 2025

UNIDAD CARDIORRENAL. HU SAN CECILIO  
Servicios de Nefrología, Medicina Interna y Cardiología

**UNIDAD CARDIORENAL**

Servicios de Nefrología, Medicina Interna y Cardiología

**ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA: DIETA MEDITERRÁNEA**

**-RECOMENDACIONES GENERALES ERCA 3-5:**

**-Limitar ingesta de PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL y MANTENER LAS DE ORIGEN VEGETAL**

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Raciones al día</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Lácteos</b>	0,5-1 Leche: 220-250 ml Yogur: 2 x125 ml Queso fresco:80-125 g.	Preferibles semidesnatados. Si hiperfosfatemia, bebidas vegetales
<b>Cereales</b>	6 Pan: 40-60 g. Arroz/pasta: 60-80 g. Cereales: 20-30 g. Patatas: 150-200 g.	Alimentos integrales, individualizar
<b>Frutas</b>	2-3	Individualizar según potasio
<b>Verduras/Hortalizas</b>	2	Manejo de técnicas de cocinado para disminuir el potasio
<b>Huevos/Legumbre Pescados/Carnes</b>	1 Carne y pescado: 100-150 g Legumbre: 60-80 g Huevos 65-100gr	Individualizar según los requerimientos de proteínas. Preferibles carnes blancas.
<b>Repostería/Bollería</b>	Desaconsejado	
<b>Azúcares añadidos</b>	Ocasionalmente	
<b>Chocolates y derivados</b>	Desaconsejados	
<b>Frutos secos</b>	Menos de 30gr/día	Preferibles tostados/crudos. Evitar salados/fritos
<b>Alcohol</b>	Desaconsejados	
<b>Alimentos ultraprocesados</b>	Desaconsejados	



## UNIDAD CARDIORENAL

Servicios de Nefrología, Medicina Interna y Cardiología

# **POTASIO: LIMITACIONES SI HIPERPOTASEMIA**

-**HUEVOS:** Ingesta igual a la población general( 4-5 unidades/semana)

-**LÁCTEOS:** aconsejables leche semidesnatada, yogures enteros o quesos frescos o bajos en grasa. Evitar los yogures con trozos de fruta.

-**FRUTOS SECOS:** no más de 30gr/día( tostados o crudos. Evitar salados/fritos). Si hiperpotasemia/hiperfosfatemia difícil control; individualizar consumo.

-**NO** se aconseja el **CHOCOLATE** y **DERIVADOS**.

-Evitar conservas " bajas en sodio" y más si portan cloruro potásico.

-No utilizar sales bajas en sodio por soler presentar cloruro potásico

**Principal estrategia para control del potasio: EVITAR alimentos ULTRAPROCESADOS, empanados, bebidas no alcohólicas, comida rápida, repostería industrial.**

*\*Aditivos a Evitar: E 249, E 340, E 450, E 501, E 508, E 515, E 525*

-La técnica de **CONSERVA**( de alimentos cocinados en bote de cristal ) y **CONGELACIÓN:** permiten eliminar potasio.

-Si hiperpotasemia; consumo **MÁXIMO** de 2-3 raciones de fruta al día de menor contenido de potasio. **EVITAR** las de alto contenido.

-Se deben consumir 2 raciones al día de verduras u hortalizas y 2-4 raciones de legumbre a la semana.

• **Verdura, Patata o legumbre en conserva**

Eliminar el líquido de la conserva, lavar bien bajo del grifo y aplicar una breve cocción de 4-5 minutos.

• **Verdura o legumbre congelada**

Descongelarla en agua entre 1-2 horas, a continuación eliminar el agua de remojo y ponerlas a cocer en agua limpia el tiempo necesario.

• **Verduras y hortalizas frescas**

Se deben pelar (si es posible), trocearlas y ampliar las horas de remojo a 8 horas.

• **Legumbres secas:** Desaconsejadas. Si se consumen, hacerlo **ESPORÁDICAMENTE** y preferiblemente **GUISANTES, GARBANZOS** o **LENTEJAS** PERO:

**remojar 12h->tirar el agua y cocer lo necesario**

• **PATATA FRESCA:** trocear en trozos de medio tamaño-> cocer 6-7 minutos (al dente)-> poner en remojo 2-3 horas-> eliminar agua de remojo->terminarla de cocinar al gusto

## UNIDAD CARDIORENAL

Servicios de Nefrología, Medicina Interna y Cardiología

### ACONSEJADOS

Manzana  
Pera, Piña  
Sandía  
Pomelo  
Melocotón lata jugo/almíbar  
Limón  
Aceitunas verdes/negras  
Dulce de membrillo  
Guisantes conserva/congelados  
Espárragos cocidos  
Pimientos verdes  
Judías verdes en conserva  
Pepinos  
Berenjenas cocidas  
Maíz en grano hervido en lata  
Arándano

### LIMITADOS

Uva blanca  
Fresa, caqui  
Cereza, granada  
Naranja, mandarina, nectarina  
Kiwi, frambuesa  
Higo, durazno, Mango, Papaya  
Membrillo, Ciruela  
Maracuyá, mora  
Col lombarda, repollo  
Judía verde cruda  
Maíz mazorca hervida  
Tomate crudo/frito/pelado  
Berro  
Lechuga  
Guisante fresco  
Espárrago crudo/lata  
Rábano  
Nabo  
Puerro  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Berenjena frita

### DESACONSEJADOS

Plátano, grosella negra  
Dátil  
Uva negra/pasas  
Melón  
Fruta desecada  
Chirimoya  
Coco  
Albaricoque  
Tomate lata triturado  
Espinaca cruda  
Col bruselas  
Patata/Cardo  
Aguacate  
Apio  
Brócoli, Soja  
Champiñón  
Ajo fresco/en polvo  
Algas/níscalos  
Zanahoria  
Calabaza/Boniato  
Alcachofa  
Acelga  
Escarola

<b>ACONSEJADOS</b>	<b>DESACONSEJADOS( máx 1-2 raciones/semana/menor 100gr)</b>
Conejo	Carnes grasas/Embutidos
Pavo	Cordero
Pollo	Ternera
Cerdo	
Rape	Atún
Merluza	Trucha
Gallo	Sardinas
Pescadilla	Lubina
Bacalao	Emperador
Calamar	Bonito
Lenguado	Halibut
Salmón, caballa	Sepia

## UNIDAD CARDIORENAL

Servicios de Nefrología, Medicina Interna y Cardiología

# **FÓSFORO: LIMITACIONES SI HIPERFOSFATEMIA**

**-LÁCTEOS:** disminuir su ingesta a 1 ración al día equivalente a :

- \* 1-2 yogures de sabores o normales ó
- \* 1 vaso de leche semidesnatada
- \* 1 porción ( 80gr) de queso fresco, blanco o requesón

**-BEBIDAS VEGETALES** de avena, arroz, etc pueden ser una alternativa, pero deben estar enriquecidas en calcio y vitamina D sin azúcares añadidos.

**-HUEVOS:** 4-5 unidades a la semana.

**-FRUTOS SECOS:** no más de 30gr/día( tostados o crudos. Evitar salados/fritos). Si hiperpotasemia/hiperfosfatemia difícil control; individualizar consumo.

**-CHOCOLATE y DERIVADOS:** NO se aconsejan.

**-BEBIDAS Y REFRESCOS AZUCARADOS:** NO se aconsejan.

**-ALIMENTOS INTEGRALES**( avena, pasta, arroz, pan); RECOMENDABLES

**-LEGUMBRES: ACONSEJADAS** siempre que se practiquen técnicas de cocinado.

**-CARNES BLANCAS** preferibles a magras y último lugar cordero.

**-EMBUTIDOS/FIABRES/CARNES PROCESADAS/SEMIELABORADAS:** EVITAR. Más aconsejables jamones cocidos.

**-PESCADO AZUL,** por el aporte de ácidos grasos omega 3: SE RECOMIENDA CONSUMO DE 2 VECES/SEMANA. NO se desaconseja.

<b>LÁCTEOS ACONSEJADOS</b>	<b>LÁCTEOS DESACONSEJADOS</b>
Semidesnatados	Quesos curados/semicurados
Bebidas vegetales suplementadas con Calcio o vitD	Quesos untables y fundentes
Queso fresco	Nata
	Lácteos enriquecidos
	Postres elaborados de manera industrial



**UNIDAD CARDIORENAL**  
Servicios de Nefrología, Medicina Interna y Cardiología

<b>PESCADOS ACONSEJADOS</b>	<b>PESCADOS DESACONSEJADOS</b>
Bacalao, Pulpo	Emperador
Raya	Vieira, Percebe, mejillón, centollo
Jurel, Boquerón, Atún	Lenguado
Dorada, congrio, perca	Gallo
Mero, calamar, chipirón	Rape
Sepia, palometa, caballa	Ostras
Trucha, Salmón	Sardinas
Abadejo	Anguila

**UNIDAD CARDIORENAL**  
Servicios de Nefrología, Medicina Interna y Cardiología

## **SODIO**

**-RECOMENDADO MENOS de 5gr sal /día**

<b>ALIMENTOS DESACONSEJADOS</b>
Embutidos y fiambres
Ahumados y salazones
Quesos curados/semicurados
Conservas
Crustáceos/Mariscos
Encurtidos( aceitunas/cebolletas/pepinillos)
Comida rápida/precocinada/manufacturada/Snacks comerciales( patatas fritas/galletas saladas, etc)
Carnes/pescados concentrados( "Starlux")
Mostazas, mahones( salsas comerciales)

<b>ALIMENTOS ACONSEJADOS PARA AROMATIZAR Y SUSTITUCIÓN DE SAL</b>
Aceites, perejil, ajo
Espicias/hierbas aromáticas( romero, orégano, laurel, menta, albahaca, perejil, nuez moscada, pimentón, tomillo, etc)