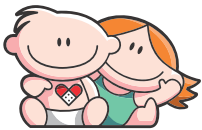


Hospital de Pediatría
Garrahan



Hospital de Pediatría
Garrahan

ÁREA DE ALIMENTACIÓN

📍 Combate de los Pozos 1881
(C 1245 AAM) C.A.B.A.
República Argentina

☎ 4122-6000 int. 6687/8

✉ alimenta@garrahan.gov.ar

🌐 www.garrahan.gov.ar

Esta publicación es un aporte para la
comunidad e instituciones de salud
editada por:



☎ (+5411) 4941-1333 / 4941-1276

✉ info@fhg.org.ar

f /FundacionGarrahan

🐦 @FundGarrahan



ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES TRASPLANTADOS RENALES

Información para aquellas personas con insuficiencia renal
crónica según indicación médica

www.garrahan.gov.ar

Luego del Trasplante es fundamental que realices una alimentación saludable, por ello es importante que consumas los distintos nutrientes que componen los alimentos, estos son los llamados hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Las proteínas tienen como función participar en el crecimiento y en la formación de elementos del cuerpo. En tanto, los hidratos de carbono y las grasas aportan energía. Por ello, es necesario que mantengas una **alimentación variada**.

Además, para facilitar el trabajo de nuestro riñón hay que controlar la cantidad de proteínas y de Sodio que comemos, asegurándonos de comer todo aquello que necesitamos para seguir creciendo.

La cantidad de proteínas en los distintos alimentos es diferente, existen alimentos de elevado, moderado y bajo contenido.

Con respecto al sodio, se debe controlar la **sal** (sodio) que agregas en las comidas según la indicación que te dio tu nefrólogo, evitar los alimentos muy salados y, de acuerdo al contenido de sodio, seleccionar los alimentos industrializados ya que muchas veces nos aportan elevada cantidad de sal.

Por otra parte debes tener en cuenta que luego del Trasplante las defensas están muy bajas por el uso de los inmunosupresores, por este motivo hay más riesgo de enfermarse. La alimentación puede ser causa de infecciones alimentarias y debemos prevenirlas.

- **Te dejamos esta guía que te va a ayudar en la selección de los alimentos teniendo en cuenta los cuidados que te mencionamos.**

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> - Leche UHT (larga vida). - Leche pasteurizada hervida. - Leches en polvo preparadas con agua recién hervida durante 1 minuto. - Quesos frescos sin sal agregada industrializados y comercialmente empaquetados en envases cerrados (Ilolay, Verónica, San Regim, Tregar, Saint Paulin (La Serenísima, La Paulina, Castelmar, Melincué, cremolatti, Soriana Light), Por Salut sin sal (Día, Vidal, Cremigal). Muzarella sin sal (Barraza y Vacalín). - Quesos untable, cocido dentro de preparaciones sin sal agregada tipo Mendicrin, Casancrem, Ciudad del Lago, Tregar, San Ignacio. Preferentemente descremados. - Yogures y Postres lácteos comerciales envasados, (controlar fecha y estado del envase y temperatura de heladera del comercio). - Preferentemente descremados. - Leche chocolatada en brick. - Licuados caseros de leche UHT o leche hervida y enfriada con frutas lavadas y peladas en licuadora lavada y desinfectada con agua hervida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos no pasteurizados, de producción casera, de tambos, granjas, campos o comercios de delicatessen. - Yogur preparado en casa. - Helados a base de leche o crema industriales o artesanales. - Quesos con hongos, verduras crudas o pimientos (azul, roquefort, gorgonzola). - Queso blanco untable, queso crema. - Quesos feteados o trozados en comercios o mercados. - Quesos con sal: cremosos, port salut, pategras, de rallar. - Mantecas y margarinas (salvo las indicadas).
CARNES Y HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Vacuna: cortes bien conservados (refrigerados) y cocidos hasta que su color sea marrón incluso en el centro y al lado del hueso. Recuerde utilizar una tabla y un cuchillo diferente para cortar carnes crudas y carnes cocidas. - Ave (pollo, gallina, pato, pavo) o cerdo, cordero: cortes bien conservados (refrigerados) y cocidos hasta que su color sea blanco incluso en el centro y al lado del hueso. - Pescado fresco del día o congelado cocido hasta que su color sea blanco incluso en el centro. - Huevos: conservados refrigerados y cocidos: clara y yema firme (dura). 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes o huevos insuficientemente cocidos. - Huevos crudos o poco cocidos (ejemplo huevo poche, mousse, merengue italiano). - Fiambres (salame, salami, jamón crudo, mortadela, paleta, jamón cocido) consumidos tal cual se compran o en pizzas. - Carnes cortadas vendidas en comercios: lengua vinagreta, peceto frío, vitel toné, pollo arrollado o relleno, matambre arrollado. - Pescados ahumados. - Pescados conservados en vinagre. - Moluscos y crustáceos. - Enlatados (caballa, anchoas, sardinas, atún, salvo las indicadas). - Hamburguesas comerciales. - Chorizo, morcilla. - Salchichas.

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
CARNES Y HUEVOS	<p>Todos los alimentos mencionados anteriormente bien cocidos y mantenidos calientes consumidos dentro de las 2 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carnes enlatadas: atún, caballa enlatados en aceite o al natural Pennisi y Puglisi sin sal; atún o caballa sin sal Marechiare. 	
SOPAS Y SALSAS	<ul style="list-style-type: none"> - Sopas sin sal agregada y salsas sin sal agregada bien cocidas y mantenidas calientes consumidas antes de las 2 horas. - Caldos comerciales sin sal (Knorr Suiza, Caldiet) llevándolos a cocción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopas y caldos concentrados comerciales con sal.
VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las verduras lavadas y cocidas. - Verduras congeladas o desecadas bien cocidas (al horno, fritura, hervidas, al vapor, bocadillos, tortillas, croquetas). Todas las verduras bien cocidas: Mantenidas calientes consumidas antes de las 2 horas o enfriadas rápidamente y consumidas antes de las 2 horas. - Puré de tomate y tomate perita (excepto La Banda y Sabores del Valle) Verduras enlatadas comercialmente cocida (zanahorias, espinaca, acelga, arvejas, choclo, chauchas, remolachas, champiñones, palmitos ,jardinera) - Puré de papa (Maggi, Knorr) preparados con agua y leche recién hervida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras crudas. - Brotes de vegetales crudos (soja, alfalfa, rabano, brócoli, haba). - Ensaladas crudas. - Ensaladas cocidas fuera de casa. - Verduras en conserva caseras (en frascos de vidrio). - Verduras y legumbres enlatadas comercialmente cocidas (arvejas, choclo, chauchas, remolachas, jardinera).
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta fresca bien lavada en casa (No pomelo), unidad por unidad y desinfectada (3 gotas de lavandina en un litro de agua) y pelada antes de comer, previo lavado de manos. - Frutas enlatadas (en almíbar). 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas crudas sin lavar. - Frutas en conserva casera (frascos de vidrio). - Jugos de frutas comerciales (excepto los pasteurizados y envasados herméticamente).
FRUTAS SECAS Y DESECADAS	<ul style="list-style-type: none"> - Nueces, almendras, avellanas solo cocidas en casa al horno sin cáscara o en preparaciones cocidas (tortas, budines). - Frutas desecadas cocidas en casa (compota de ciruelas, de orejones). 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas secas sin cocinar. - Frutas desecadas (orejones de durazno, ciruela, peras, pasas de uva) (crudas) sin cocinar.

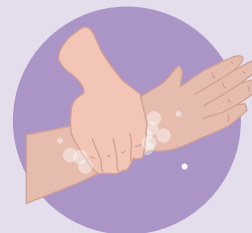
GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas, garbanzos, porotos, soja frescas bien cocidas. Todas las legumbres bien cocidas: mantenidas calientes consumidas antes de las 2 horas o enfriadas rápidamente y consumidas antes de las 2 horas. - Enlatadas comercialmente, lavadas y escurridas (lentejas, garbanzos, porotos). 	
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz, harina de maíz, harina de trigo, pastas simples sin sal agregada (fideos, ñoquis). Todos los mencionados anteriormente bien cocidos, mantenidos calientes y consumidos antes de las 2 horas. - Pastas rellenas pasteurizadas comercialmente envasadas (Ojo contienen sodio) 1gr de Sal equivale a ½ plato. - Cereales para desayuno: copos únicamente de maíz, trigo comerciales envasados, aritos frutales marca 3 arroyos, baloncitos chokolatados marca Granix. Consumir con moderación. - Trigo, maíz y arroz inflado. - Pochoclo hecho en casa. - Tapas de tartas y empanadas: Mendi Light, Don Carlo, Delicias Doradas sin sal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pochoclo fuera de casa. - Productos de grano crudo (semillas sin tostar). - Cereales: Granola y cereales que contengan fruta seca (almendra, nuez, avellana, castaña, maní) o fruta desecada o abrigantada o miel dentro de sus ingredientes. - Barritas de cereales. - Harina Leudante.
PAN , PANIFICADOS Y Galletitas	<ul style="list-style-type: none"> - Panes sin sal y facturas simples (sin crema pastelera) de panadería o establecimiento habilitado y elaboración del día. Consumidos el mismo día. - Galletitas de agua sin sal, galletas marineras sin sal, galletitas de salvado sin sal, grisines sin sal, Tostadas Riera: comunes, dulces, Vitamix, Tostadas Día (light y salvado Dulces comercialmente envasadas: Obleas (Recital, Trexy de Terrabusi, Oblita, Día, Arcor, Cuquet), Okebón sabor leche, dulce de leche, Rococó, Boca de dama, Pepas, Florinhas de 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortas preparadas fuera de casa. - Facturas de crema pastelera o facturas y panes de días anteriores. - Polvos para preparar bizcochuelo (o según recomendación). - Amasados de pastelería, facturas, pan con sal, galletitas (salvo las indicadas) o según recomendación. - Pan rallado común.

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
PAN , PANIFICADOS Y Galletitas	<p>batata y membrillo (Gaona), Vainillas Capri, Anillos (Gold Mundo, Gaona, Día), Bay Biscuit (Gold Mundo, 9 de Oro), Coquitas (Nevarés), Magdalenas (Dulcypas), Maruquitas meringadas frutilla (Tía Maruca), Mini scones (Tía Maruca, Malvi, Recetas de la abuela), Scones con chips y clásicos (Gaona), Scones marca Día, Polvorones y con chip de chocolate (Gold Mundo), Surtidas (Gold Mundo, Recreo), cubanitos y barquillos (Urquiza), Pepitos de vainilla con chispas de chocolate simples y rellenas (Terrabusi, Gold Mundo, Gaona), pepitos sticks (Terrabusi), Chocochips (Arcor), Cereal Mix con Semillas y Chips, Costa Gran Cereal más avena. Mini arrocitas de chocolate y arrocitas dulces (Cerealko). Bizcochos de arroz dulces (Gallo). Mini Pitusas de limón. Azucaradas Día, Galletitas de limón Balcarce, vocación clásica y chocolate.</p> <p>Consumir con moderación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tortas preparadas y cocidas en casa con los alimentos permitidos, refrigerados consumidas en mismo día de elaboración. Consumir con moderación. - Panes y pizzas sin sal preparados en casa asegurando la cocción completa en el centro. - Galletas sin sal preparadas en casa bien cocidas y almacenadas en freezer. Descongelar 2 horas antes de su consumo a temperatura ambiente en envase cerrado. 	
BEBIDAS E INFUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Agua de la canilla (de red o de pozo) hervida durante 1 minuto y mantenida refrigerada para consumir durante 1 día. - Jugos de frutas comerciales pasteurizados y envasados herméticamente tipo BC, Tropicana, Baggio común y light (no Liviano Fresh ni 	<ul style="list-style-type: none"> - Agua de la canilla (de red o de pozo) sin hervir. - Agua envasada en bidones, agua de dispensers con filtro. - Agua saborizadas. - Agua mineral. - Hielo comercial. - Bebidas con hielo comercial.

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
BEBIDAS E INFUSIONES	<p>Jugo "Soy Yo", Cepita común (excepto multifruta y pomelo) (no en botella); Cepita Premium (naranja, manzana), Cepita light, Yahoo (excepto Sport), Poosh.</p> <p>No consumir de sabor Pomelo ni Multifrutas por la medicación Preferentemente light.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bebidas gaseosas embotelladas Con azúcar: Coca Cola y Life, Pasos de los Toros tónica, Pepsi, Seven Up, Pritty limón, Cunnington (excepto Pomelo y Cola); Coto Cola y Doble Cola. Sin azúcar: Coca Cola Light y Zero, Mannaos (naranja), Seven free, Pepsi Max y Light, Fanta naranja zero, Neuss lima-limón, naranja. (No pomelo). Preferentemente light. - Hielo preparado con agua hervida. - Te, mate, o café en saquitos o instantáneo preparados con agua recién hervida. - Mate cebado de uso individual con agua recién hervida. - Jugos en polvo preparados con agua previamente hervida y enfriada, consumidos dentro de las 24 hs. Tipo: Arcor (todos excepto manzana). Cligh (frutos rojos, naranja-mango, mango, pera, mandarina); Zukko común (excepto durazno); Zukko zero (excepto manzana verde); Ser (excepto pera dulce); Tang (limonada); BC: naranja, naranja-mango, limonada, pera, naranja dulce. Tri (manzana, naranja) Preferentemente light. No consumir de sabor Pomelo ni Multifrutas por la medicación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bebidas gaseosas no embotelladas (de máquina expendedora). - Mate cebado compartido.
GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> - Aceites. - Mayonesa comercial marca – Fana-coa (1 Cucharadita tipo té). - Manteca sin sal agregada (Marga-Diet, Sancor baja en sodio, La Paulina sin sal, marca Día). Consumir con moderación. - Crema de leche (únicamente para preparar comidas que se cocinan) o crema UHT (larga vida) Consumir con moderación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayonesa casera o hecha en casa u otra marca comercial. - Preparaciones dudosa de haber sido preparadas con mayonesa casera (sándwiches, mayonesa de ave, ensalada rusa). - Mayonesa, salsa golf, mostaza, aderezos y ketchup (o según recomendación).

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
ESPECIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Todos (azafrán, comino, orégano, pimienta, pimentón) en polvo y salsas comerciales (mostaza, kétchup) (1 Cucharadita tipo té) agregados antes de la cocción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las especias crudas. - Salsas comerciales (mostaza, kétchup) sin cocinar. - Polvo de hornear. - Salsa de Soja.
OTROS	<ul style="list-style-type: none"> - Azúcar. Consumir con moderación. - Jaleas, mermelada, dulce de leche (Coto, San Ignacio, Sancor común, La Serenísima colonial y repostero, Vacalín), dulces industrializados y controlados. - Cacao en polvo cocido dentro de la leche o en tortas. - Caramelos comerciales envasados, chupetines, gomitas. - Consumir con moderación. - Cacao en polvo cocido dentro de la leche o en tortas. - Caramelos comerciales envasados, chupetines, gomitas. - Consumir con moderación. - Alfajores industrializados (Vimar glaseado) En envases herméticos. No de chocolate. Consumir con moderación. - Gelatinas: preparadas con agua hervida enfriada y agua hervida. - Preferentemente light. - Polvo para flanes/polvo para postre comerciales: preparados con leche hervida y bien cocidos. - Preferentemente light. - Helados de agua industrializados de marca conocida. - Consumir con moderación. - Papas fritas sin sal envasadas (Kra-chitos, Lays sin sal). 	<ul style="list-style-type: none"> - Sándwich de fiambres. - Licuados fuera de casa. - Dulces y mermeladas caseras. - Miel. - Chocolates. - Alfajores de chocolate. - Maní y garrapiñada de maní o de almendra. - Helados de agua artesanales (de heladerías). - Alimentos de copetín: palitos, chizitos, maní salado, 3D, papas fritas (salvo las indicadas). - Pickles y aceitunas.

LOS HÁBITOS HIGIÉNICOS



LAVADO DE MANOS

Lavar las manos con jabón y agua caliente durante 30 segundos.

Lavar las manos:

- » **Antes** de tocar alimentos o vajilla o cubiertos o mamaderas o baxters.
- » **Antes** de preparar comida, mamaderas o baxters.
- » **Después** de ir al baño.



RECORDÁ:

- » Que todos los alimentos pueden tener peligros (microorganismos que no se ven a simple vista).
- » Que a temperatura ambiente (entre 4°C y 60°C) los microorganismos crecen muy rápido.

Por ello, es necesario:

- » Mantener los alimentos muy fríos en heladera (a menos de 4 °C) o en freezer (a -18° C).
- » Mantener los alimentos muy calientes (a más de 60°C) por no más de 2 horas.



En la compra de alimentos frescos refrigerados o congelados:

- » Comprar en supermercados grandes donde hay especialistas que controlan la inocuidad de los alimentos.
- » Controlar que el termómetro de las heladeras marque 4°C o menos.

Controlar rótulo:

- » Registros de fabricante habilitado (R.N.E., R.N.P.A., etc).
- » Fecha de vencimiento.

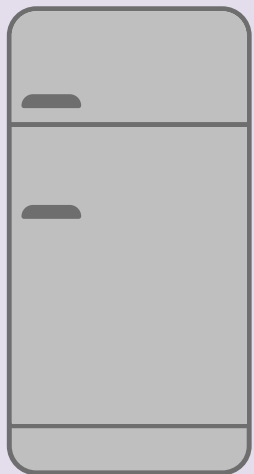


- » Envase cerrado sin roturas.
- » Los alimentos congelados deben estar duros al tacto. Elegir los que estén en la parte inferior del freezer. Nunca se debe comprar un producto congelado blando o perdiendo agua.
- » Colocar en el carro **separados** y embolsados las carnes y huevos crudos de los lácteos y alimentos listos para consumo.
- » Los alimentos congelados y refrigerados deben ser recogidos al finalizar la compra para evitar que se pierda la cadena de frío.

En la compra de alimentos secos:

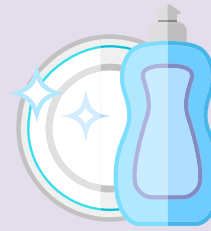
Controlá rotulo:

- » Registros de fabricante habilitado (R.N.E., R.N.P.A., etc).
- » Fecha de vencimiento.
- » Envase cerrado sin roturas.



Para guardar alimentos:

- » Guardar los alimentos refrigerados y congelados en forma rápida ni bien se llega a casa.
- » Guardar los lácteos, quesos y fiambres en la parte superior de la heladera y controlar las fechas de vencimiento.
- » Las carnes y los huevos **crudos** suelen contener peligros (bacterias) que si tocan o chorrean a otros alimentos los contaminan, por eso...**guardarlos** en envases profundos, separados y siempre **en la parte más baja** de la heladera.
- » Las carnes frescas guardarlas por no más de 2 días y los huevos por 15 días.
- » Cuando se descongelan carnes crudas, hacerlo en recipientes tapados en la parte más baja de la heladera, donde guarda carnes y huevos crudos.
- » Cuidar que la heladera se mantenga siempre limpia y en buen funcionamiento.



Lavar el lugar y mesadas donde se preparan alimentos y se come frecuentemente.

- » Limpiar todos los utensilios, vajilla, elementos de cocina con detergente, enjuagar con agua caliente y desinfectar con agua recién hervida.
- » Limpiar las mesadas, equipos de cocina con detergente y enjuagar con agua caliente.
- » Mantener el lugar donde se preparan alimentos y se come sin insectos, roedores y animales.



Para preparar comidas:

- » **Lavarse las manos** antes de preparar los alimentos.
- » Utilizar diferente tabla y cuchillo para alimentos crudos (carnes crudas) y para alimentos cocidos o listos para consumir (ej: quesos, carnes cocidas).
- » Los alimentos, durante su preparación antes de la cocción, deben estar el menor tiempo posible a temperatura ambiente.

Cocinar bien los alimentos y:

- » mantenerlos muy calientes y consumirlos antes de las 2 horas.
- » o enfriarlos rápidamente y consumirlos antes de las 2 horas.

El niño debe consumir las comidas recién preparadas.

- » En caso de quedar una sobra de comida **no debe** ser entregada al niño en otro horario (no recalentar).



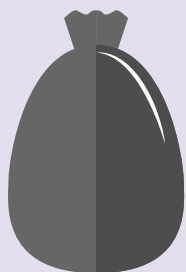
Para preparar una mamadera:

- » Lavar las manos con agua potable y jabón o detergente antes de comenzar la preparación de la fórmula.
- » Todos los utensilios deben ser exclusivos.
- » El lugar donde se prepara el biberón y los utensilios deben estar correctamente higienizados.
- » **Limpieza del biberón:** Desarmar separando todas sus partes y lavar con agua tibia, detergente y cepillo.



Enjuagar. Sumergir todas las partes y utensilios en cacerola honda con agua, llevar a fuego y dejar hervir.

- » Dejar secar en lugar limpio.
- » **Para preparar el biberón:** Utilizar agua hervida durante 1 minuto y las medidas que trae el envase de la formula.
- » Realizar la preparación de la formula minutos antes de usarla.
- » Si sobra formula después de administración debe descartarla.



Para tirar la basura:

- » La basura siempre está contaminada por eso debe estar en lugares separados de los alimentos y siempre tapada.
- » Retirar la basura del lugar donde se preparan y consumen alimentos por lo menos dos veces por día.
- » Tirar la bolsa aunque no esté llena, lavar bien el recipiente usado y todo el lugar. Disponer de un estropajo especialmente para este uso.
- » Lavarse siempre las manos después de tirar la basura.



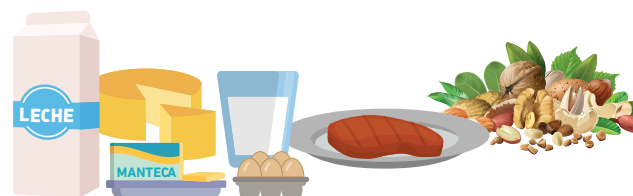
Y si se va a comer afuera:

- » No concurrir a restaurantes de autoservicio.
- » Pedir preparaciones sencillas, por ejemplo carnes (a la parrilla, al horno, frito, con guarniciones simples (purés, al horno, fritos).
- » Exigir que las carnes estén bien cocidas.
- » Exigir que la comida esté **bien cocida y bien caliente**.
- » Pedir siempre alimentos cocidos.
- » No comer mariscos, ni verduras crudas ni pescados crudos.
- » No comer preparaciones frías que no requieran calentamiento (vitel toné, carnes o verduras a la vinagreta, ensaladas rusa o waldorf o de verduras o combinadas).
- » De postre puede solicitar frutas enlatadas o postres comerciales.

CONTROL DE PROTEÍNAS

ALIMENTOS CON MUCHAS PROTEÍNAS

CONSUMIR BAJA CANTIDAD



ALIMENTOS CON MODERADA CANTIDAD DE PROTEÍNAS

CONSUMIR MODERADAMENTE



ALIMENTOS CON BAJA CANTIDAD DE PROTEÍNAS

CONSUMIR LIBREMENTE



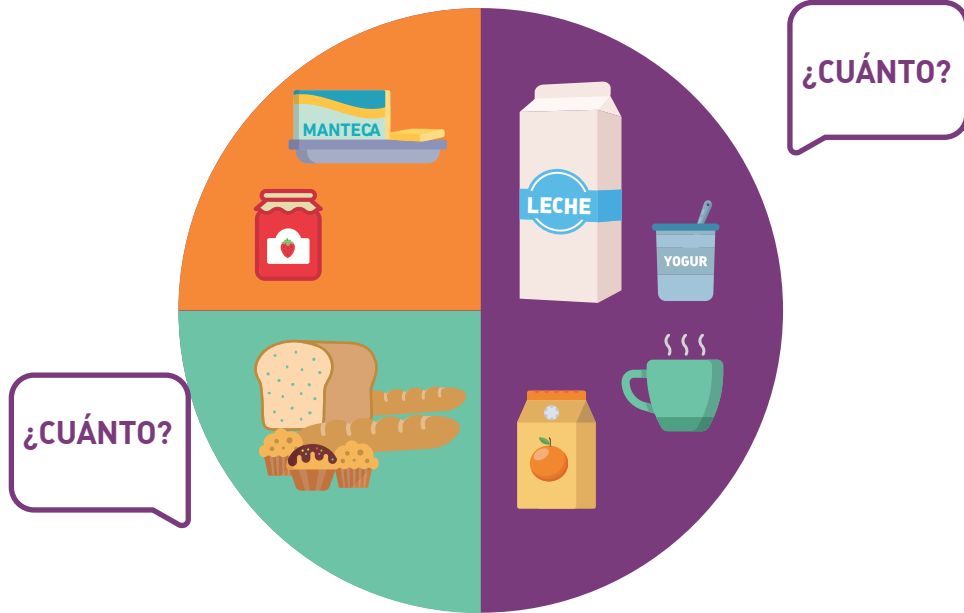
ALIMENTOS SIN PROTEÍNAS

RECORDÁ QUE SE PUEDE CONSUMIR PERO CONVIENE HACERLO CON MODERACIÓN

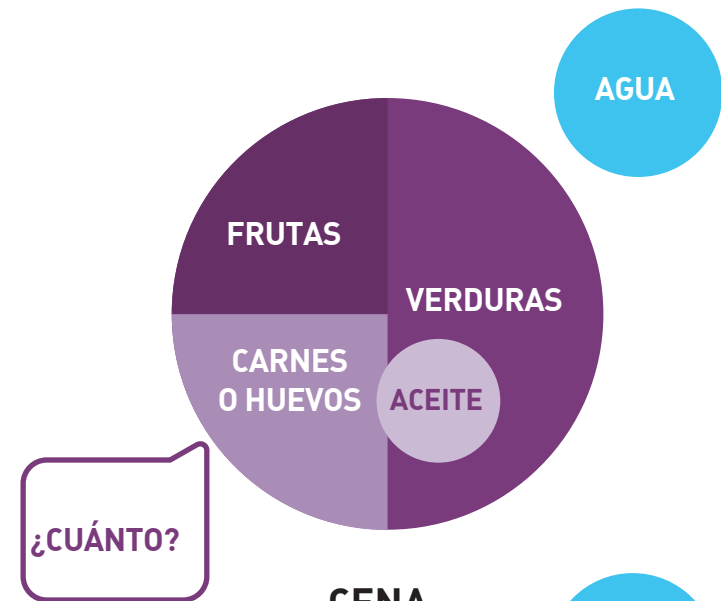


CÓMO ORGANIZAR UN DÍA

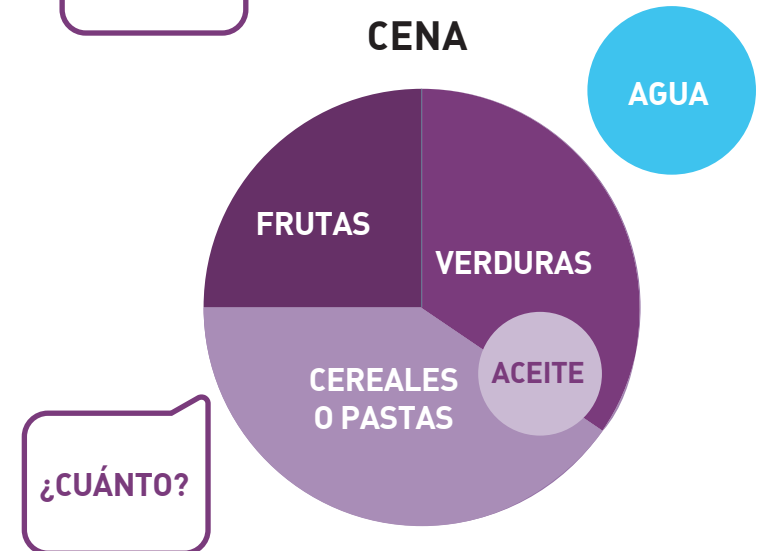
DESAYUNO Y MERIENDA



ALMUERZO



CENA



Siempre que tu médico te lo autorice es muy importante que realices Actividad física, ya que una Alimentación saludable y la Actividad Física son fundamentales para cuidar nuestra salud.