

Guía práctica de la dieta en la enfermedad renal crónica



ESTRUCTURA Y ENFOQUE DE LA GUÍA

Para qué sirve este documento

Este archivo tiene como objetivo explicar cómo está organizada la guía y cómo utilizarla, para que pueda leerse con criterio y sin confusión.

La guía no es una dieta cerrada ni una pauta rígida.

Está diseñada como material de apoyo clínico para ayudar a comprender la relación entre alimentación, metabolismo y enfermedad renal crónica, y para facilitar la toma de decisiones en el día a día.

Cómo está organizada la guía

La guía sigue una estructura progresiva:

- Parte de principios generales comunes en la enfermedad renal crónica
- Explica por qué no todas las personas con ERC necesitan lo mismo
- Avanza hacia la adaptación individual basada en la evolución clínica y analítica

Este enfoque permite entender el porqué de las recomendaciones, reducir la sensación de arbitrariedad y evitar restricciones innecesarias.

ÍNDICE COMENTADO DE LA GUÍA

1. Qué se busca con la alimentación en la enfermedad renal crónica

Este primer capítulo explica cuáles son los objetivos reales de la alimentación en la ERC: proteger la función renal, evitar sobrecargas innecesarias y mantener el estado nutricional. Ayuda a entender que la dieta no se basa únicamente en prohibiciones, sino en equilibrio y contexto.

2. Pautas generales comunes en la ERC

Se describen los principios dietéticos que suelen ser compartidos por la mayoría de personas con ERC, independientemente del estadio o del origen de la enfermedad. Este apartado proporciona un marco de seguridad y orientación general sobre el que se construyen los ajustes posteriores.

3. Por qué no todas las ERC son iguales

Este capítulo introduce la importancia del origen de la enfermedad renal.

Explica por qué una ERC de origen diabético, hipertensivo, inflamatorio o hereditario no debe abordarse de la misma manera desde el punto de vista dietético, aunque compartan ciertos principios generales.

4. Importancia de la energía y el estado nutricional

Se aborda el papel central de la energía en la dieta renal y el riesgo de desnutrición y catabolismo.

Este apartado explica por qué asegurar un aporte energético adecuado es clave para evitar la pérdida de masa muscular y el empeoramiento del pronóstico.

5. Proteína: ajuste, no demonización

Este capítulo aclara el papel de la proteína en la ERC, desmontando la idea de que siempre debe restringirse de forma automática.

Se explica cómo ajustar la cantidad y la distribución proteica según el contexto clínico, el estadio de la enfermedad y el estado nutricional.

6. Urea, catabolismo y errores frecuentes de interpretación

Aquí se explican conceptos clave como la urea, el catabolismo y su relación con la dieta.

El objetivo es ayudar a interpretar correctamente ciertos valores analíticos y evitar decisiones dietéticas que puedan resultar contraproducentes cuando existe déficit energético o pérdida muscular.

7. Ajustes individuales y seguimiento

La analítica como herramienta para valorar la dieta

Este capítulo explica cómo utilizar la analítica como apoyo para evaluar si la alimentación que se está siguiendo es adecuada.

Se revisan parámetros relacionados con el metabolismo glucémico, la función renal, los electrolitos, el metabolismo mineral óseo, el perfil lipídico y la inflamación, siempre como parte de una valoración global y no de forma aislada.

8. Trabajo coordinado con el equipo médico

El último capítulo refuerza la importancia del seguimiento médico y del trabajo conjunto con nefrología y atención primaria.

La guía se plantea como un apoyo complementario, no como un sustituto del criterio clínico ni del control sanitario habitual.