

¿Por qué mi hijo necesita una dieta especial después de un trasplante de riñón?

Después de un trasplante de riñón, una dieta especial puede ayudar a:

- Mantener saludable al niño y a su nuevo riñón.
- Prevenir una concentración elevada de azúcar en la sangre y diabetes.
- Prevenir el aumento de peso.
- Promover el bienestar general y la salud.

¿Qué dieta debe seguir mi hijo después de un trasplante de riñón?

La dieta de su hijo debe tener un consumo moderado de sal y debe incluir:

- Una variedad de frutas y verduras frescas.
- Carnes magras como la carne blanca de pavo y pollo, pescado, carne de res y cerdo magros.
- Productos lácteos bajos en grasa como leche descremada y al 1% de grasa, yogur y helado bajos en grasa.
- Granos integrales como pan, pasta, arroz y cereales integrales
- Grasas saludables para el corazón, como el aceite de oliva, de colza (*canola*) o aceites vegetales, aguacates, frutos secos (de cáscara dura) y pescado.
- Agua en abundancia. Pregúntele al médico o al nutricionista de su hijo cuánta agua tiene que beber su hijo.
- Tal vez necesite ingerir alimentos ricos en proteína y fósforo como los que se mencionan en la página 4.

¿Los medicamentos pueden afectar la dieta de mi hijo?

Sí. Ciertos medicamentos comunes que pueden afectar la dieta de su hijo incluyen:

- Los esteroides como la prednisona (prednisone)
 - Pueden aumentar:
 - Apetito causando un aumento de peso no deseado.
 - Niveles de colesterol y triglicéridos (grasas en la sangre).
 - Concentración de azúcar en la sangre.
 - Retención de sal y fluidos (demasiado líquido en el cuerpo).
 - Los esteroides también pueden causar la degeneración de los músculos y los tejidos óseos.
- Los medicamentos para evitar el rechazo de órganos tales como el sirolimus (Rapamune), tacrolimus (Prograf) y cyclosporine
 - Pueden aumentar:

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Nutrición y trasplante de riñón, continuación

- Niveles de colesterol y triglicéridos
- Concentración de azúcar en la sangre
- Presión arterial

Pregunte al médico o al nutricionista de su hijo si su hijo necesita más magnesio.

¿Mi hijo subirá de peso después del trasplante de riñón?

Muchas personas desean comer más después de un trasplante y pueden aumentar de peso. Es importante que las porciones que le proporciona a su hijo sean las correctas para ayudar a manejar su peso y la concentración de azúcar en la sangre.

Usted puede controlarle el peso evitando alimentos grasosos y ricos en azúcar simple. En su lugar, puede darle:

- Alimentos ricos en fibra dietética, como legumbres (frijoles y chícharos), frutas y verduras
- Carnes magras, aves sin piel y pescado
- Productos lácteos sin grasa como leche descremada
- Bebidas sin azúcar como agua, leche y té sin azúcar

¿Mi hijo necesita hacer ejercicio?

Consulte con el médico antes de que el niño haga ejercicio. El médico de su hijo podrá aconsejarle que espere de 6 a 8 semanas después de la intervención quirúrgica antes de hacer ejercicio.

Cuando el médico le dé el visto bueno, su hijo deberá hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana entre 20 y 60 minutos cada vez. Algunas cosas que su hijo puede hacer incluyen:

- Caminar por su vecindario
- Montar en bicicleta
- Patinar
- Nadar
- Jugar baloncesto u otros deportes

¿Debe evitar mi hijo ciertos alimentos?

Su hijo **NUNCA** debe consumir estos alimentos:

- Toronja, jugo de toronja, granada o jugo de granada ni otros cítricos amargos, como naranja amarga o pomelo, si su hijo toma *cyclosporine* o *Prograf*. La toronja y la granada afectan la manera en que funcionan dichos medicamentos
- Pescado, aves, cerdo, carne de res o huevos crudos, medio crudos o a medio cocinar
- Leche, quesos o yogur sin pasteurizar
- Jugos o sidras sin pasteurizar
- Frutas, verduras o ensaladas crudas sin lavar

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Nutrición y trasplante de riñón, continuación

- Bufets de ensalada o de otros alimentos en los restaurantes
- Brotes frescos como los de frijoles o alfalfa
- Alimentos en mal estado o con moho
- Alimentos después de su fecha de caducidad

LIMITE los siguientes alimentos:

- Clementinas, mandarinas y bebidas que contengan cítricos, como por ejemplo: Fresca, Squirt y Sun Drop.
- Cafeína, café y té y especias en gran cantidad.

Evite también los azúcares concentrados, como los que se encuentran en pasteles, tartas, galletas, jaleas y miel por unas 6 semanas después de la intervención quirúrgica para evitar la diarrea (deposiciones acuosas).

Hable con el equipo de atención médica de su hijo antes de darle suplementos nutricionales o herbales. El equipo puede aconsejarle sobre qué productos son inocuos después de un trasplante de riñón. Muchos suplementos pueden interactuar con los medicamentos de su hijo.

Manipule los alimentos de manera segura en casa para prevenir enfermedades por causa de los alimentos o del agua:

- **Limpie:** lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.
- **Separe:** evite la contaminación cruzada entre la carne cruda, el pollo, los mariscos o los huevos con los alimentos que están listos para comer.
- **Cocine:** cocínelos hasta que alcancen la temperatura correcta.
- **Refrigere:** ponga los alimentos en el refrigerador antes de que hayan pasado 2 horas.

Puede obtener más información consultando los folletos *Food Safety for Transplant Recipients* en

- fsis.usda.gov/sites/default/files/media_file/2021-04/at-risk-booklet.pdf
- fsis.usda.gov/PDF/Kitchen_Companion.pdf

¿Qué debo saber sobre la sal?

Después de un trasplante de riñón, la mayoría de las personas deben reducir el consumo de sal. Los medicamentos como los esteroides pueden hacer que el cuerpo retenga líquidos. La sal puede empeorar este problema y elevar la presión arterial. Es importante limitar los alimentos ricos en sal tales como:

- Sal de mesa
- Fiambres como jamón, tocino y salchicha
- Embutidos como mortadela, salame y perros calientes
- Comidas precocinadas y congeladas
- Fideos estilo *Ramen*, tallarines de caja y mezclas de arroz
- Sopas enlatadas, verduras y salsa para pasta

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Nutrición y trasplante de riñón, continuación

- Alimentos encurtidos, como aceitunas, pepinillos y col fermentada
- Meriendas como papas, *pretzels* y palomitas de maíz
- Salsa de soja, salsa barbacoa y salsa picante
- Comidas rápidas

¿Qué debo saber sobre la proteína?

La proteína es necesaria inmediatamente después de un trasplante de riñón, ya que ayuda a desarrollar el tejido muscular que los esteroides pueden descomponer. Esta también ayuda a sanar después de una cirugía.

Dé a su hijo estos alimentos ricos en proteína:

- Carne de res, aves y pescado
- Leche, yogur y queso
- Huevos
- Mantequilla de maní
- Frijoles y arveja o guisante

¿Qué debo saber sobre el potasio?

Siempre y cuando el riñón de su hijo esté funcionando bien, él podrá obtener suficiente potasio en su dieta. Algunos medicamentos para el trasplante pueden aumentar el potasio en la sangre y mientras que otros pueden disminuirlo. Si los niveles de potasio en la sangre están muy altos o muy bajos, el médico o nutricionista podrá hablar con usted para hacer cambios en la dieta de su hijo.

Algunos alimentos ricos en potasio son, entre otros:

- Las naranjas
- Los plátanos (bananas)
- Los tomates y los productos a base de tomate tales como la pizza o la salsa de tomate
- Las papas y los camotes (batata/boniató)
- Leche y el yogur

¿Qué debo saber sobre el calcio y el fósforo?

Si su hijo padeció de enfermedades del riñón por un tiempo antes de recibir el trasplante de riñón, es posible que su cuerpo no tenga el calcio y el fósforo que necesita para tener huesos saludables. A veces después de un trasplante, el nivel de fósforo en la sangre puede bajar demasiado. Si esto ocurre, su hijo necesitará aumentar la cantidad de fósforo que recibe de los alimentos.

Algunos de los alimentos ricos en fósforo son, entre otros:

- Los productos lácteos tales como la leche, el queso, el yogur y natillas (*pudding*).
- La mantequilla de cacahuete/maní

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Nutrición y trasplante de riñón, continuación

- El salvado y el trigo integral, el pan y la pasta
- La carne de res y de ave
- Los frijoles y arvejas

Una vez el nivel de fósforo en su sangre regrese a un nivel normal, tal vez necesite tomar un suplemento de calcio y/o vitamina D a diario. Esto ayudará a mantener los huesos lo más saludable posible.

¿Qué debo saber sobre los líquidos?

Su hijo debe tomar suficiente líquido para que el nuevo riñón funcione bien.

- Su hijo debe tomar _____ (mililitros, (mL)) de líquido al día.
- Esto equivale a _____ onzas al día, _____ tazas al día, _____ botellas de agua al día.

Para asegurarse de que su hijo tome suficiente líquido:

- Lleve un registro de la cantidad de líquido que su hijo toma durante el día.
- Podría ser útil medir cuánto líquido necesita su hijo todos los días y echarlo en una botella. Mantenga la botella cerca en todo momento para asegurarse que su hijo toma todo el líquido necesario.
- Lo mejor es que su hijo beba agua o leche. En el caso de un bebé, dele leche materna o fórmula.
- Limite el jugo a 4 a 6 onzas al día.

¿Con quién me comunico si tengo más preguntas?

Si tiene alguna pregunta sobre la dieta, hable con el médico o nutricionista de su hijo.

Su nutricionista es: _____

El número de teléfono es: _____

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios enumerados como fuentes de información y no hace ninguna declaración con respecto a su contenido o exactitud de la información que contienen. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular ni el contenido o uso de sitios web de terceros, ni determina que tales productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para su uso en la prestación de atención a pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no es responsable del contenido de ninguno de los sitios mencionados anteriormente ni de ningún sitio vinculado a estos sitios. El uso de los enlaces proporcionados en estos u otros sitios web queda bajo su propio riesgo.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.