

¿Por qué necesita mi hijo 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 niveles elevados de azúcar en la sangre y la 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 debería 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 tales como pan o pasta integrales, arroz integral y cereales integrales.
- Grasas saludables para el corazón, como el aceite de oliva, de colza (*canola*) o los aceites vegetales, aguacates, frutos secos (de cáscara dura) y el pescado.
- Agua en abundancia. Pregúntele al médico o al nutricionista de su hijo cuánta agua tiene que beber su hijo.
- Es posible que su hijo también necesite alimentos ricos en proteína y fósforo tales como los que se mencionan en la página .

¿Pueden los medicamentos afectar la dieta de mi hijo?

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

- Los esteroides como el Prednisone
 - Pueden aumentar:
 - Apetito causando un aumento de peso no deseado.
 - Niveles de colesterol y triglicéridos (grasas en la sangre).
 - Niveles 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
- Niveles de azúcar en la sangre
- Presión arterial

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

¿Aumentará de peso mi hijo después del trasplante de riñón?

Muchas personas quieren comer más después de un trasplante y pueden aumentar de peso. Es importante proporcionar porciones de un tamaño correcto para ayudar a manejar el peso y los niveles de azúcar en la sangre de su hijo.

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

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

¿Necesita mi hijo hacer ejercicio?

Consulte con el médico antes de que el niño haga ejercicio. Es posible que el médico de su hijo le aconseje 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 durante 20 a 30 minutos. Algunas cosas que muchos niños pueden 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:

- Toronjao jugo de toronja, granada o jugo de granada ni otros cítricos amargos, como las naranjas amargas o el pomelo, si su hijo toma *cyclosporine* o *prograf*. La toronja y la granada afectan a 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

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

- Frutas, verduras o ensaladas crudas sin lavar
- 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, pays, galletas, jaleas y miel por unas 6 semanas después de la intervención quirúrgica para evitar la diarrea (deposiciones sueltas).

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, el marisco o los huevos con los alimentos 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

- www.fsis.usda.gov/sites/default/files/media_file/2021-04/at-risk-booklet.pdf
- www.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
- Charcutería como jamón, tocino y salchicha
- Embutidos como mortadela, salami y perros calientes
- Comidas precocinadas y congeladas
- Fideos estilo *Ramen*, tallarines de caja y mezclas de arroz

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

- Sopas enlatadas, verduras y salsa para pasta
- Alimentos encurtidos, como las aceitunas, pepinillos y la col fermentada
- Meriendas como papas, *pretzels* y palomitas de maíz
- Salsa soya, 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 niño 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 de su hijo puede hablar con usted para hacer cambios en su dieta.

Algunos alimentos ricos en potasio son, entre otros:

- Las arañas
- Los plátanos (bananas)
- Los omates y los productos a base de tomate tales como la pizza o la salsa de tomate
- Las papas y los camotes (batata/boniato)
- La 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 el consumo de alimentos con fósforo.

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

- Los productos lácteos tales como la leche, el queso, el yogur y natillas (*pudding*).

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

- La mantequilla de cacahuete/maní
- 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 diariamente. Esto ayudará a mantener los huesos lo más saludable posible.

¿Qué debo saber sobre los líquidos?

Su hijo debe tomar suficiente líquido para que su 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 educativa 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.