

Consejos alimentarios en la **enfermedad renal crónica**

Recetario 1



La salud es **nuestra energía**

Rubió



Mantener una adecuada alimentación resulta importante para ralentizar la progresión de la enfermedad renal crónica.



En la enfermedad renal crónica los riñones dejan de realizar correctamente sus funciones haciendo que se excreten por la orina sustancias que no se deberían excretar y, acumulándose en la sangre otras sustancias que se deberían expulsar.

En esta primera guía queremos mostrarte, de manera breve, qué aspectos se deben tener en cuenta en la enfermedad renal crónica. Para ello, te proponemos el:

"Decálogo de la alimentación en la enfermedad renal crónica".

10 consejos prácticos para mantener determinados nutrientes bajo control y adecuar la dieta a las necesidades de esta patología.

A pesar de las limitaciones alimentarias que debes tener presente en la enfermedad renal crónica, como el control del potasio, sodio, fósforo... es importante que tu dieta sea agradable y satisfactoria, adaptándose lo más posible a tus gustos personales. Entendemos que a veces resulta complicado romper con la monotonía. Por ello, en el interior de esta guía, te mostramos 4 recetas sencillas, sabrosas y nutricionalmente adaptadas.

Queremos que tu dieta continúe siendo apetecible. Ten presente los siguientes trucos y modificaciones alimentarias que te proponemos, pero recuerda **seguir siempre las instrucciones de tu equipo médico.**

Decálogo de la alimentación en la enfermedad renal crónica

- 1** **Varía lo máximo posible la alimentación** para asegurar el aporte de todos los nutrientes necesarios.
- 2** Distribuye la comida en 4-5 ingestas al día y **evita los ayunos prolongados**.
- 3** En general toma 2 raciones de fruta y 2 de verduras al día pero ten presente, **limitar el potasio de la dieta**. Escoge aquellos alimentos con menor contenido y aplica las técnicas para reducir este mineral: el troceado, el remojo y la doble cocción.
- 4** **Controla el consumo de alimentos ricos en proteínas** como las carnes, pescados, huevos, legumbres y lácteos. Limita la cantidad y la frecuencia de consumo según las indicaciones de tu equipo médico.
- 5** **Las legumbres no deben estar presentes más de 1-2 veces a la semana** por su alto contenido en potasio y fósforo. Remójalas siempre con un mínimo de 12 horas, cambiando el agua cuantas más veces mejor. Si utilizas legumbres de bote, recuerda escurrirlas y lavarlas bien.
- 6** **Modera el consumo de lácteos** (*leche, yogur, queso...*). Son alimentos ricos en proteínas y fósforo, nutrientes a controlar.
- 7** **Reduce el fósforo de la dieta**. Para ello evita los alimentos integrales, los frutos secos y los refrescos de cola, por ejemplo.
- 8** **No añadas sal a tus comidas** y procura no usar alimentos ricos en ella como conservas, precocinados, embutidos... Sazona tus platos con especias (pimienta, curry, canela, pimentón...) y hierbas aromáticas (menta, romero, eneldo...).
- 9** En caso necesario, **tu equipo médico puede indicarte la toma de un suplemento** nutricional. Sigue siempre sus indicaciones.
- 10** Disfruta de la hora de las comidas, experimenta con sabores nuevos, especias, texturas... y **¡evita la monotonía!**

Desayuno Roma



Ingredientes para 1 persona

- 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo
- 1 *croissant*
- 3 g café soluble descafeinado

Preparación

- 1) Abrir el *croissant* por la mitad y tostar.
- 2) Mezclar 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo con 150 ml de agua y verter en un vaso de batidora junto con el *croissant* y el café soluble descafeinado. Triturar.
- 3) Servir en una copa decorando por encima con migas de *croissant*.

Comentario nutricional

Se recomienda evitar el consumo de cereales integrales ya que el contenido de minerales como fósforo es mayor.

Comentario gastronómico

Son variantes de este desayuno el sustituir el *croissant* por un briox o unas magdalenas. Puede prescindirse el paso de tostar el *croissant*.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 586,95 kcal
Proteínas: 13,04 g
Hidratos de carbono: 82,90 g
Grasas: 21,34 g
Sodio: 350,6 mg
Potasio: 99,2 mg
Fósforo: 88 mg

Batido tropical



Ingredientes para 1 persona

- 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo
- 250 g de yogur de coco
- 200 ml de agua

Preparación

- 1) Mezclar 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo con 200 ml de agua.
- 2) Añadir a la mezcla los yogures de coco. Mezclar bien con unas varillas.
- 3) Reservar en nevera.
- 4) Servir en un vaso o copa y decorar con *toppings* de fideos de colores o trocitos de piña en almíbar.

Comentario nutricional

Se deben tener presentes las raciones de lácteos del batido. Recordar que las necesidades de sodio, fósforo y potasio varían en cada persona.

Para un desayuno completo acompañar el batido con piña en almíbar (sin el jugo) y una ración de tostadas.

Comentario gastronómico

Este desayuno es ideal para tomar también como batido entre horas. También, puede prepararse como helado colocando la mezcla en poleras.

Para tener una bebida refrescante se puede servir con hielo picado.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 565,90 kcal
Proteínas: 16,41 g
Hidratos de carbono: 83,90 g
Grasas: 16,63 g
Sodio: 339 mg
Potasio: 656 mg
Fósforo: 227 mg

Flan de pimientos del piquillo



Comentario nutricional

Cuando se utilicen verduras en conserva es importante retirar el líquido en el que vienen sumergidas ya que en él vienen disueltos minerales como el sodio o el potasio que deben ser controlados.

Comentario gastronómico

Usar las especias o hierbas aromáticas deseadas.

Para potenciar el sabor de los platos, usar aceites aromatizados como el aceite de albahaca. Para ello triturar unas hojas de albahaca con el aceite. También se puede macerar aceite con unos dientes de ajo, laurel, guindilla, pimienta, romero...según los gustos de cada uno.

Ingredientes para 1 persona

- 1/2 sobre (45 g) de dieta completa en polvo
- 150 ml de nata líquida para cocinar
- 50 g de pimiento del piquillo enlatado
- 1/2 huevo
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- pimienta
- guindilla en polvo

Preparación

- 1) Pelar, laminar y dorar los ajos en una sartén con el aceite. Cuando estén ligeramente dorados añadir los pimientos del piquillo escurridos y saltear.
- 2) Añadir 50 ml de nata y cocinar un par de minutos a fuego medio-bajo hasta que espese un poco. Retirar del fuego.
- 3) En un vaso de batidora verter la mezcla que hemos retirado de la sartén y añadir medio huevo, la nata restante, ½ sobre (45 g) de dieta completa en polvo y sazonar con pimienta y un poco de guindilla en polvo o bien pimentón picante. Triturar.
- 4) Verter el contenido en un molde apto para el microondas, dejando un dedo hasta llegar al borde. Cocinar a mitad de la potencia durante 4 minutos. Si al finalizar el tiempo de cocción el flan aún le falta algo de cocción, cocinaremos añadiendo intervalos de 30 segundos para evitar que el flan quede reseco.
- 5) Desmoldar y servir acompañado con una poco de aceite de albahaca.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 591,91 kcal

Proteínas: 12,78 g

Hidratos de carbono: 35,73 g

Grasas: 43,74 g

Sodio: 160,3 mg

Potasio: 343,3 mg

Fósforo: 183 mg

Flan



Comentario nutricional

Esta receta tiene un menor contenido de fósforo que el flan tradicional ya que se utiliza una dieta completa en polvo como sustituto lácteo.

Comentario gastronómico

Es importante no excederse en el tiempo de cocción del flan. Ante la duda, retirar del microondas y tapar. El propio calor acaba de cocinarlo. Se puede saborizar el flan con ralladura de limón o naranja.

Si el molde es pequeño rinde para 2 unidades.

Ingredientes para 1 persona

- 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo
- 1 huevo
- 1 cucharada de caramelo líquido
- 1 rebanada de pan de molde
- 150 ml de agua

Preparación

- 1) Colocar en el vaso de la batidora 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo, 150 ml de agua y el huevo. Triturar.
- 2) Untar un molde apto para el microondas con caramelo líquido.
- 3) Verter la mezcla en el molde y cocinar a mitad de potencia durante aproximadamente 4 minutos.
- 4) Dejar atemperar antes de desmoldar.
- 5) Decorar con guinda y/o menta.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 469,90 kcal

Proteínas: 10,37 g

Hidratos de carbono: 76,79 g

Grasas: 12,61 g

Sodio: 281,7 mg

Potasio: 98,4 mg

Fósforo: 107 mg

** Minerales del caramelo líquido no contabilizados por no estar disponibles.*

Pancakes de lima y canela



Ingredientes para 1 persona

- 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo
- ½ huevo
- 50 g de harina de trigo
- 100 ml de agua
- 1 pizca de canela en polvo
- ralladura de lima
- mantequilla

Preparación

1) Verter todos los ingredientes en un vaso de batidora, a excepción de la mantequilla, y triturar hasta conseguir una mezcla fina y homogénea. La ralladura de lima puede triturarse o bien rallarse directamente sobre la mezcla.

2) Calentar una sartén con un poco de mantequilla, la justa para evitar que los pancakes se peguen. Cuando esté bien caliente verter un poco de la mezcla en la sartén y cocinar por ambos lados dando la vuelta con la ayuda de una espátula.

3) Servir con un cordón de miel o unas frutas en almíbar o en su jugo troceadas.

Comentario nutricional

Si se utiliza fruta en almíbar o en su jugo para acompañar los pancakes, despreciar el líquido en el que vienen sumergidas ya que en él vienen disueltos minerales como el sodio o el potasio que deben ser controlados.

Tener presente que cocinando las frutas como la manzana o la pera al horno o al microondas, estas no reducen su contenido en potasio por lo que se debe optar por hervirlas despreciando siempre el líquido de cocción.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 567,40 kcal

Proteínas: 17,08 g

Hidratos de carbono: 88,52 g

Grasas: 15,23 g

Sodio: 142,3 mg

Potasio: 128 mg

Fósforo: 141 mg

Comentario gastronómico

Otra opción es acompañar los pancakes con un poco de mermelada, confitura o compota casera.

Para cambiar el sabor de los pancakes se puede optar por sustituir la ralladura de lima por la de mandarina o naranja y sustituir la canela por vainilla o por un poco de anís en polvo.