Consejos alimentarios en la **enfermedad renal crónica**

Recetario 2



La salud es **nuestra energía**

Rubió



Una vez diagnosticada la enfermedad renal, podemos **ralentizar** su **progresión controlando** el sobrepeso, la hipertensión, el sedentarismo, los hábitos tóxicos y nuestra **alimentación** haciendo especial énfasis en:

· La sal

· El potasio

· El fósforo

· Las proteínas

Así pues, **una correcta alimentación es uno de los pilares básicos en la enfermedad renal**, ayudando a disminuir las sustancias que se acumulan cuando nuestros riñones no funcionan correctamente.

La dieta en la enfermedad renal no es siempre la misma. Que la dieta sea más o menos estricta, que se controlen más o menos parámetros, depende del estadio de la enfermedad en que te encuentras y de tu evolución. Por eso **toma este recetario como una guía donde finalmente deben primar las recomendaciones de tú equipo médico**.

A continuación te mostramos algunos **trucos, consejos y recetas para cuidar tu alimentación** y para que puedas variar tus recetas de cada día.

¿Cómo puedo controlar el fósforo en mi día a día?

El fósforo es un mineral que a altas concentraciones, entre otras complicaciones, nos provoca descalcificación en los huesos volviéndolos más débiles.

Son alimentos ricos en fósforo:

- Cereales integrales (pan, pasta, cereales de desayuno…)
- Chocolate y cacao
- Frutos secos
- Lácteos
- Carnes procesadas
- Comida precocinadas
- Legumbres
- Bebidas carbonatadas y de cola

Revisa el listado de ingredientes de los alimentos para localizar el "***fósforo oculto***" mediante los siguientes aditivos:

E322, E338, E339, E340, E341, E342, E343, E442.

Y todos los comprendidos entre el **E626** y el **E635.**

Y no te olvides de las proteínas.

Adapta el tamaño de las raciones de los alimentos proteicos a tus necesidades marcadas por tu equipo médico.

Cuando sea necesario, y así lo indique el quipo médico, se reducirá el tamaño de los alimentos proteicos porque someten a los riñones a un excesivo trabajo. En esta situación, una alternativa es tomar toda la cantidad permitida de una vez en la comida o en la cena.

Además, varía lo máximo posible entre los diferentes alimentos proteicos: **carne, pescado y huevos**.

Una ración de alimento proteico habitualmente equivale a:

- **100 g de carne**
- **125 g de pescado blanco**
- **100 g de pescado azul**
- **1 huevo + 1 clara**



¿Cómo puedo sazonar mis platos si debo limitar la sal?

Limita y/o evita la sal.
Para ello, es importante restringir tanto la sal que se añade mientras cocinamos como aquella que forma parte de los alimentos elaborados, envasados y precocinados.

Evita:
- Añadir sal a las comidas
- Enlatados, encurtidos, salazones
- Patatas fritas comerciales
- Sopas y caldos comerciales
- Las sales dietéticas (son ricas en potasio)
- Embutidos curados…

Entonces...
¿Cómo darle sabor a los platos sin usar la sal?

Las hierbas aromáticas y las especias son nuestras aliadas. Combínalas y varía el sabor de tus platos existiendo así ¡una infinidad de posibilidades!

- **Guindilla, curry, cardamomo, pimienta, nuez moscada…**
- **Eneldo, albahaca, estragón, mejorana, salvia, romero, menta…**

Aceite de albahaca.
Tritura con la batidora, unas hojas de albahaca fresca con aceite de oliva. Consérvalo, bien tapado, en la nevera.

Aliño de naranja y menta.
Tritura con la batidora unas hojas de menta fresca con un poco de aceite de oliva. Por último, añádele un poco de ralladura de naranja, limón o lima.



¿Cómo puedo reducir el potasio de los alimentos?

El potasio es un mineral ampliamente distribuido, pero sobre todo lo encontramos en frutas, verduras, legumbres, frutos secos, alimentos integrales, chocolate y comida precocinada.

No significa que debamos eliminarlo de la dieta pero es importante **escoger aquellos alimentos que nos aporten menor cantidad.**

Menos de 200 mg	Entre 200 y 400 mg	Más de 400 mg
Pasta blanca, leche , endibia, cebolla, coliflor congelada, judía verde congelada, pimiento, arándanos, fresas, limón, mango, manzana, pera, piña y melocotón en almíbar o en su jugo…	Copos de avena, acelga, lechuga, zanahoria, calabacín, tomate, kiwi, ciruela, champiñón, garbanzo remojado y hervido, haba remojada y hervida, lenteja remojada y hervida, patata hervida, melón, plátano, guisante fresco…	Quínoa, cereales integrales para desayuno, muesli, leche en polvo, col de Bruselas, espinaca, legumbre seca, patata cruda, frutos secos, fruta desecada…

Recuerda que reduces su concentración si:

- ☑ Pelas, troceas y remojas de 12 a 24 horas, cambiando el agua cuantas más veces mejor.
- ☑ Realizas la doble cocción
- ☑ Hierves primero en lugar de usar directamente el microondas, horno, parrilla…
- ☑ Utilizas verduras y/o frutas en conserva o en su jugo (desechando el líquido)
- ☑ Utilizas la verdura congelada o la congelas tú mismo (escaldándola primero).

¿Qué es la doble cocción?

Pon las verduras y hortalizas en una olla con agua fría. Llévalas a ebullición y cuando empiece a hervir, tira el agua de la olla y vuelve a rellenar con agua fría. Termina la cocción de los vegetales despreciando, al final, el agua de cocción.

Cocciones al vapor, horno o microondas, disminuyen muy poco el contenido en potasio si primeramente no sometes al alimento a un remojo previo.

Crema de zanahoria y cebolla



Ingredientes para 1 persona

- 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo
- 200 g de zanahoria
- 200 g de cebolla
- 100 ml de agua
- 1 pizca de pimienta
- Nata líquida para decorar

Preparación

1) Pelar y cortar la zanahoria en rodajas pequeñas. Cortar la cebolla en trozos pequeños irregulares.

2) Hervir la zanahoria y la cebolla durante 15 minutos. Al acabar desechar el agua.

3) Repetir el paso anterior.

4) Disolver 1 sobre (90g) de dieta completa en polvo en 100 ml de agua. Mezclar.

5) Añadir la verdura a la mezcla y triturar.

6) Añadir una pizca de pimienta

7) Para emplatar colocar en un bol la crema y decorar con nata líquida

Comentario nutricional

Cuando se realicen recetas con hortalizas y/o vegetales aplicar, para disminuir el contenido de minerales como el potasio, el remojo previo y/o la doble cocción (si la receta necesita cocinado). Optar por verdura congelada, en lugar de fresca, reduce el contenido de potasio de la receta.

Comentario gastronómico

Servir esta crema bien fresquita para los días de más calor. Cambiar el tipo de verduras, siguiendo los pasos de esta receta, aplicando siempre las recomendaciones para la disminución de minerales.

Añade hierbas provenzales, romero, ajo en polvo, cilantro fresco...para variar el sabor de las cremas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 545,96 kcal
Proteínas: 13,5 g
Hidratos de carbono: 82,41 g
Grasas: 17,10 g
Sodio: 165,5 mg
Potasio: 608 mg
Fósforo: 150,5 mg

Los valores han sido tomados de una tabla de composición de alimentos, usando para su cálculo los valores de la cebolla y de la zanahoria hervidas una sola vez. Recordar que aplicando la doble cocción (como se indica en la receta) y el troceado pequeño se reduce el contenido de minerales siendo así inferiores a los que se hacen constar arriba.

Batido de café



3-5 min.

Ingredientes para 1 café

- 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo
- 5 g de café soluble
- 1 bola mediana de helado de nata (unos 70 g)
- 100 ml de agua caliente

Preparación

1) Disolver el café soluble en 100 ml de agua caliente.

2) Agregar 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo en el café y remover bien.

3) Servir la preparación en una copa y añadir, por último, una bola de helado de nata.

Comentario nutricional

Debido a la sustitución de la leche por una bola de helado de nata, esta preparación resulta una alternativa interesante al clásico café con leche cuando las necesidades energéticas están aumentadas. Además, dicha sustitución le confiere a la bebida una textura más cremosa. En relación al aporte de sodio, fósforo y potasio existe una pequeña diferencia entre la leche (entera) y el helado, casi despreciable.

Comentario gastronómico

Cambiar el sabor del helado, respetando la cantidad indicada, para variar el sabor de la bebida.
Puede optarse por usar un café descafeinado.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 595 kcal
Proteínas: 10,66 g
Hidratos de carbono: 66,65 g
Grasas: 27,23 g
Sodio: 130,9 mg
Potasio: 332,4 mg
Fósforo: 111,1 mg

Natilla



10 min.

Ingredientes para 1 natilla

- 1 sobre (90 g) de dieta completa en polvo
- 250 ml de agua
- 1 cucharada sopera rasa de harina de maíz
- Ralladura de limón
- Unas gotas de esencia de vainilla.

Preparación

1) Disolver la harina de maíz en 175 ml de agua fría. Añadir la ralladura de limón y unas gotas de esencia de vainilla. Remover.

2) Introducir la mezcla, en un recipiente apto para el microondas, y cocinar 1 minuto y medio a máxima potencia.

3) Sacar la mezcla del microondas y remover, energéticamente, con ayuda de unas varillas. Reservar.

4) En un bol disolver un sobre (90 g) de dieta completa en polvo con 75 ml de agua y añadir a la mezcla de harina de maíz que teníamos reservada. Remover bien con unas varillas.

5) Introducir de nuevo la mezcla en el microondas y cocinar 1 minuto y medio a máxima potencia.

6) Retirar del microondas y remover, energéticamente, con unas varillas hasta obtener la consistencia de natillas deseada.

7) Refrigerar y servir decorada con una galleta tipo María.

Comentario nutricional

Esta receta constituye una alternativa a la mítica natilla pero con un aporte inferior de sodio, potasio y fósforo. La reducción de estos micronutrientes se debe a que en esta receta no se utiliza leche ni huevos para su elaboración.

Comentario gastronómico

Sustituir la ralladura de limón por naranja o mandarina para cambiar el sabor de la natilla.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 509,50 kcal
Proteínas: 11,36 g
Hidratos de carbono: 85,64 g
Grasas: 13,96 g
Sodio: 79,54 mg
Potasio: 21,45 mg
Fósforo: 21,98 mg