

Consejos alimentarios en la **enfermedad renal crónica**

Recetario 3





En la enfermedad renal crónica los riñones eliminan menos potasio, por lo que éste puede acumularse provocando hiperpotasemia (niveles altos de potasio en sangre). Los síntomas más frecuentes son:

- Debilidad muscular
- Sensación de entumecimiento u hormigueo
- Confusión mental
- Vértigos
- Alteración del ritmo cardíaco

Para evitar la hiperpotasemia se debe controlar de forma periódica la cantidad de potasio que hay en sangre mediante la realización de una analítica. Tu equipo médico se encargará de ello. Mientras tanto, mantener una alimentación baja en potasio y seguir unas buenas pautas nutricionales y culinarias permitirán evitar el aumento de potasio en sangre.

Como en anteriores recetarios, te mostramos sencillas recetas, apetecibles y adaptadas a la enfermedad renal crónica. Ten siempre presente que tu equipo médico es quien te otorgará las instrucciones y consejos a seguir en cada fase. Ante cualquier duda con la dieta ellos serán tus mejores asesores.

¿En qué alimentos encontramos el potasio?



- Legumbres, frutos secos y chocolate
- Algunos alimentos procesados → revisar las etiquetas
- Sustitutos de la sal de mesa
- Zumos de fruta
- Frutas, verduras y hortalizas: no todas presentan la misma cantidad

Verduras y hortalizas

Aconsejadas	Uso moderado	Desaconsejadas
Conservas (soja germinada, champiñón, judía verde, zanahoria, pepinillo en vinagre), pepino, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla blanca...	Conservas (espárrago blanco, menestra de verduras, espinacas), zanahoria, berenjena, endivia...	Crudos (champiñón, calabaza, espinacas), ajo, rúcula, canónigos, alcachofa, acelga en conserva...

Frutas

Aconsejadas	Uso moderado	Desaconsejadas
Sandía, manzana, pera, arándano, mandarina, piña, limón, frutas en su jugo, en almibar...	Fresas, melocotón, naranja, nectarina, cerezas, uva blanca, kiwi, frambuesas, melón...	Plátano, albaricoque, aguacate, fruta deshidratada, uva negra...

¿Cómo reducir el potasio de los alimentos?

Especialmente, para las verduras y legumbres, son varias las opciones que dispones para reducir el potasio a la hora de elaborar tus recetas. Sigue los siguientes consejos...

¡Y reduce el potasio de los alimentos!

A Consumir las conservas de verduras, hortalizas y legumbres en lugar de frescas. ¿Cómo?

1. Eliminando el líquido de la conserva.
2. Lavando bien el alimento con agua del grifo.
3. Cocinándolo en abundante agua (unos 5-6 minutos) y despreciando el agua de cocción.
4. Usando el alimento en tu receta de manera habitual.

B Optar por verduras u hortalizas congeladas. ¿Cómo?

1. Descongelándolas en abundante agua (4 horas aproximadamente) y eliminando el agua de descongelación.
2. Usando el alimento en tu receta de manera habitual.

Prioriza el uso de verdura congelada, bien comprada directamente o congelada por ti. Ten en cuenta que si optas por congelarlas tú mismo es preferible que las escaldes, antes de la congelación, para obtener mejores resultados en cuanto olor, color, textura... Luego, sigue los consejos de descongelación del punto anterior.



C En el caso de utilizar verdura u hortalizas frescas ten en cuenta el tipo de elaboración/cocción que realizarás:

Si en tu receta la verdura u hortaliza necesita una cocción con líquido, por ejemplo, guiso o estofado:

1. Déjalas en remojo en abundante agua (6-8 horas aproximadamente) y desprecia el agua.
2. Cocínalas de forma habitual, pero con abundante agua o caldo.

Si vas a consumir verdura u hortalizas crudas, o bien las cocinarás sin usar agua o caldo como por ejemplo cuando las prepararás a la plancha, salteadas o asadas:

1. Remójala en abundante agua (6-8 horas aproximadamente), cambiando el agua una vez.
2. Elimina el agua de remojo.
3. Cocínala de manera habitual.

¿Cómo afectan las técnicas de cocción y conservación en el contenido de potasio?



Acelgas 100 gramos

Cruda nos aportan: 285,5* mg → remojo y una cocción: 84,3* mg.

Congeladas industrialmente nos aporta: 52,8* mg → remojo y una cocción: 0,8* mg



Zanahoria 100 gramos

Cruda nos aporta: 286 mg.

En conserva nos aporta: 121 mg.



Judía verde 100 gramos

Cruda nos aporta: 211* mg. → remojo y una cocción: 75* mg.

Congeladas industrialmente nos aporta: 170* mg. → remojo y una cocción: 3* mg.

En conserva nos aporta: 107 mg.

La fibra

Es un componente de los alimentos de origen vegetal que no puede ser digerido por el organismo, pero que tiene funciones beneficiosas para la salud.

Forma parte de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. **Al existir en ocasiones restricción de determinados grupos de alimentos, podemos no llegar a las cantidades diarias recomendadas.**

Para conseguir un buen aporte de fibra:

- ✓ Opta por frutas y verduras con menor contenido en potasio.
- ✓ Usa verduras congeladas o en conserva y legumbres en conserva.
- ✓ Utiliza las técnicas para disminuir el contenido de potasio.
- ✓ En el mercado existen productos enriquecidos en fibra. Consulta con tu médico y te recomendará aquellos más adecuados para ti.



Plato completo de polenta con pollo y verdura



20 min.
Fácil

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 526,00 kcal

Proteínas: 31,16 g

Hidratos de carbono: 66,20 g

Grasas: 14,75 g

Sodio: 101,29 mg

Potasio: 502,25 mg*

Fósforo: 262,8 mg*

* Valores aproximados. No refleja las pérdidas efectuadas tras la cocción de las verduras o el método de descongelación. El valor final será pues, inferior si se aplican las técnicas descritas.

Comentario nutricional

Adecua la cantidad de pollo a la que le ha recomendado su especialista.

Comentario gastronómico

Si se prefiere se puede sustituir la carne de pollo por pavo, cerdo magro o ternera.

La polenta es sémola de maíz, muy empleada en la cocina italiana y argentina.

Ingredientes para 2 raciones

- 200 ml de agua
- 100 g de polenta
- 1 sobre de dieta completa en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de albahaca
- 1 pizca de romero
- 1 pizca de pimentón picante
- 200 g de pechuga de pollo, sin piel
- 120 g de pimiento rojo asado congelado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Preparación de la polenta

- 1) Llevar a ebullición el agua.
- 2) Añadir la polenta gradualmente y remover constantemente.
- 3) Bajar la temperatura del fuego y continuar removiendo aproximadamente 10 minutos.
- 4) Condimentar con pimienta negra molida, orégano, albahaca y romero.
- 5) Retirar del fuego y mezclar bien. Dejar enfriar.
- 6) Añadir el sobre de dieta completa en polvo y remover hasta tener una mezcla homogénea.

Preparación de la pechuga de pollo:

- 1) Filetear la pechuga de pollo.
- 2) Sazonar por ambas caras con pimienta y pimentón picante.
- 3) Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva.
- 4) Cocinar los filetes de pollo por ambos lados.

Preparación del pimiento asado:

- 1) Descongelar el pimiento rojo asado en abundante agua. Retirar el agua.
- 2) Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva.
- 3) Cocinar el pimiento unos 6 minutos.

Colocar todas las preparaciones en un plato. Servir.

Batido de calabaza y canela



10 min.
Fácil

Ingredientes para 1 persona

- 120 gde calabaza congelada
- 1 sobre de dieta completa en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 sobres de edulcorante
- 240 mlde leche semidesnatada

Preparación

- 1) Descongelar la calabaza en abundante agua y escurrir el agua.
- 2) Cocinar la calabaza en una sartén a fuego medio con un poco de mantequilla hasta que quede blanda (4-5 minutos).
- 3) Chafar la calabaza con ayuda de un tenedor hasta conseguir un puré.
- 4) Verter en un vaso batidor el puré de calabaza, la leche, el sobre dieta completa en polvo, la esencia de vainilla y las especias.
- 5) Triturar hasta que obtener una textura homogénea.
- 6) Servir en un vaso.

Comentario nutricional

Para reducir la cantidad de potasio es importante dejar descongelar la calabaza a temperatura ambiente en abundante agua y escurrirla.

Comentario gastronómico

Se puede utilizar nata batida por encima del batido y espolvorearlo con canela.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 635,16 kcal

Proteínas: 18,54 g

Hidratos de carbono: 80,82 g

Grasas: 24,44 g

Sodio: 171,35 mg

Potasio: 960,5 mg*

Fósforo: 262,2 mg*

* Valores aproximados. No refleja las pérdidas efectuadas tras la cocción de las verduras o el método de descongelación. El valor final será pues, inferior si se aplican las técnicas descritas.

Sorbete de piña y arándanos



5 min.
Fácil

Ingredientes para 1 persona

- 60 g de piña congelada
- 60 g de arándanos congelados
- 70 g de hielo
- 1 sobre de dieta completa en polvo
- 2 hojas de menta
- Zumo de ½ lima natural

Preparación

- 1) Poner las frutas congeladas en un bol con agua y dejar descongelar.
- 2) Una vez descongeladas, retirar el agua.
- 3) Triturar bien las frutas y añadir un sobre de dieta completa en polvo.
- 4) Añadir unas hojas de menta, el zumo de media lima y los cubitos de hielo. Volver a triturar.
- 5) Servir en un vaso, decorando con un poco de menta picada.

Comentario nutricional

Es importante descongelar la fruta en abundante agua para lograr disminuir la cantidad de potasio.

Comentario gastronómico

Puede utilizar otras frutas congeladas como por ejemplo moras, frambuesas, fresas, etc., para elaborar el batido.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 462,13 kcal

Proteínas: 10,54 g

Hidratos de carbono: 72,50 g

Grasas: 13,31 g

Sodio: 82,29 mg

Potasio: 171,6 mg*

Fósforo: 33 mg*

* Valores aproximados. No refleja las pérdidas efectuadas tras la cocción de las verduras o el método de descongelación. El valor final será pues, inferior si se aplican las técnicas descritas.