



El consumo de verduras, hortalizas y frutas en Insuficiencia Renal

Alimentos RECOMENDADOS (por su BAJO contenido en potasio)

Verduras y hortalizas

- Achicoria
- Berenjena
- Cebolla
- Espárragos frescos
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento verde y rojo



Frutas

- Arándanos
- Compota de manzana/pera
- Limón
- Manzana
- Melocotón en almíbar
- Pera
- Pera en almíbar
- Piña en almíbar
- Sandía



Alimentos NO RECOMENDADOS (por su ALTO contenido en potasio)

Verduras y hortalizas

- Calabacín
- Chirivía
- Champiñón
- Setas
- Patata fresca
- Acelga
- Borraja
- Cardo
- Espinacas frescas y congeladas
- Tomate frito en conserva
- Encurtidos vegetales



Frutas

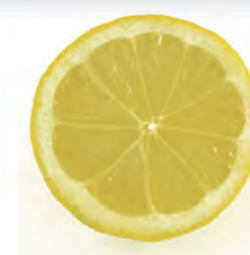
- Plátanos
- Albaricoques
- Aguacates
- Zumos frescos y empaquetados
- Kiwi
- Granada
- Coco
- Ciruelas secas
- Albaricoques secos
- Uvas negras



Abbott
A Promise for Life



¿Qué puedo comer si tengo Insuficiencia Renal?





Material elaborado por



Introducción

Este librito quiere ser una guía de ayuda para los pacientes con problemas renales y sus cuidadores. En él se detalla como debe ser la correcta alimentación en caso de padecer una enfermedad renal.

Irás descubriendo a lo largo de la guía que no sólo es importante elegir unos alimentos u otros, sino que hay que prepararlos y cocinarlos de una forma concreta. Con los menús, consejos, pautas y recetas que encontrarás en él, queremos ayudarte a que te sea lo más fácil seguir las recomendaciones de tu médico.



Insuficiencia Renal Crónica

¿Qué funciones tiene nuestros riñones?

Una función endocrina (hacia dentro del cuerpo), que consiste en fabricar determinadas sustancias y hormonas necesarias para nuestro desarrollo.

Una función exocrina (hacia fuera del cuerpo), que evita la acumulación de algunas sustancias tóxicas e incluso la eliminación de un exceso de líquidos ingeridos a lo largo del día.

¿Qué es la insuficiencia renal?

La insuficiencia renal **consiste en la pérdida total o parcial de la función renal**. Debido a este mal funcionamiento se acumulan sustancias de deshecho tóxicas que normalmente son expulsadas por el cuerpo; urea, creatinina, ácido úrico.

Esta insuficiencia puede ocurrir de forma aguda o bien crónica y cuando sucede debemos buscar una alternativa para depurar las sustancias tóxicas acumuladas. Esto es la diálisis, en sus dos variantes la hemodiálisis y la diálisis peritoneal.

¿En qué consiste la hemodiálisis?

Consiste en pasar la sangre por una membrana artificial que actúa como un riñón y que elimina los desechos acumulados. Durante la diálisis:

- Se eliminan las sustancias tóxicas, la sal y el agua en exceso.
- Se mantiene un nivel adecuado de ciertas sustancias en sangre.
- Se contribuye a mantener la presión sanguínea.

Desafortunadamente no hay nada tan eficaz como el riñón y la efectividad de este proceso varía. Por ello el equipo médico ajustará el tratamiento a cada paciente siendo normalmente de unas 2-3 veces por semana y de unas 4 horas de duración.

¿En qué consiste la diálisis peritoneal?

En lugar de usar una máquina, este tipo de diálisis utiliza la membrana peritoneal (membrana que rodea nuestro intestino) para filtrar la sangre.

Para ello se introduce un líquido especial de diálisis, a través de catéter colocado en el abdomen. Este líquido se encarga de depurar la sangre de los productos de deshecho y tras un período variable de tiempo, el líquido se drena a través del catéter. Este procedimiento se realiza de 2 a 4 veces día, en función del paciente, permitiendo la eliminación de manera continua de los productos de deshecho, a semejanza de un riñón normal.

Además de la diálisis debemos seguir una dieta adecuada que limite lo más posible la acumulación de tóxicos y líquidos extra. Esta es un aspecto importante a tener en cuenta ya que forma parte del tratamiento. Es importante estar bien alimentado y mantener un peso saludable acorde con nuestra situación. **Una alimentación correcta va a ayudar a que haya un menor número de complicaciones** (infecciones, descalcificación de huesos, picores, problemas circulatorios...). Asimismo hay que tener en cuenta que **la dieta puede ir variando durante el tratamiento ajustándose a la función renal existente**.

Desgraciadamente en ocasiones es difícil alimentarse correctamente ya que la propia enfermedad puede causar pérdida de apetito, náuseas, vómitos etc y además muchas veces es difícil comer bien debido también a las restricciones dietéticas que existen.

Principales aspectos nutricionales a tener en cuenta en la dieta renal (prediálisis y diálisis)

PILARES DE LA DIETA EN PREDIÁLISIS	
• Bajo consumo de proteínas (su médico es quien determinará la cantidad adecuada). • No suele haber restricción de líquidos. • Restricción de potasio*. • Restricción de fósforo*. • Dieta baja en sal.	Muchas calorías con pocas proteínas. Puede ser necesario el uso de suplementos nutricionales.
PILARES DE LA DIETA EN HEMODIÁLISIS	
• Consumo moderado de proteínas (su médico es quien determinará la cantidad adecuada). • Puede existir restricción de líquidos. • Restricción de potasio*. • Restricción de fósforo*. • En algunos casos el médico le puede pautar un suplemento de vitaminas.	Puede ser necesario el uso de suplementos nutricionales. Además hay que procurar no acumular más de 2-2,5 kg de peso entre las sesiones.
DIETA EN DIÁLISIS PERITONEAL	
Habrà que tener cuidado con el exceso de calorías (controle su peso). * A lo largo del librito se explicará como es la dieta adecuada a la restricción de potasio y fósforo.	

¿Cuáles son los principales pilares de la dieta?

- **Dieta sin sal.**
- **Dieta baja en potasio** (1-2 piezas de fruta al día, verduras hervidas dos veces, patatas dejadas en remojo, pocas legumbres, no consumir frutos secos ni chocolate).
- **Dieta baja en leche y derivados lácteos.**
- **Dieta ajustada en proteínas** (100-250 g de carne o pescado más un huevo o embutido).

¿Cuántas calorías necesito?

Las calorías que se necesitan para mantener un peso adecuado dependen de nuestra altura, edad y estado de salud. En caso de insuficiencia renal suelen ser de entre **1800-2200 kcal al día** (unas 35 kcal por kg por día) pero su equipo médico determinará cuantas son necesarias en su caso.

Si hay pérdida de peso necesitará un extra de energía de la dieta que hace habitualmente y en caso de ganancia lo contrario, habrá que disminuir sus calorías habituales.z



Los carbohidratos en mi alimentación (prediálisis y diálisis)

Constituyen una de las mayores fuentes de energía de la alimentación humana y son imprescindibles en la dieta. Los principales son:

Azúcares o carbohidratos simples

Las podemos encontrar en azúcar refinado, miel, fruta, leche, productos de pastelería etc. Y son aquellos que se digieren rápidamente.

Carbohidratos complejos

Almidones y fibra que encontramos en cereales, legumbres, tubérculos, verduras, frutas. Se digieren más lentamente.

En las dietas renales:

- **Se recomienda consumir: pan, pastas y arroz**, de forma que se obtenga la mayor cantidad de energía de estos alimentos.
- **Deberán consumirse con moderación**, por su alto contenido en potasio: **las legumbres**.

Cada día pueden consumirse de 5-6 raciones de carbohidratos

Pan (90 g = 1 panecillo mediano ó 3 rebanadas o 8 biscotes).

Arroz (30 g en crudo; son 3 cucharadas soperas o 60 g hervido).

Pasta -fideos, macarrones, lasaña- (30 g en crudo 60 g hervido).

Harinas de cualquier cereal (trigo, arroz, maíz) (60 g aproximadamente).

Tapioca (3 cucharadas soperas o 60 g).

Sémolas (3 cucharadas soperas o 60 g).

Una **patata** mediana (100-180 g) (sometida a remojo y pelada).

Legumbre (60 g hervidas) de: La legumbre se puede consumir 1 vez por semana una vez mantenidas en remojo y con doble cocción (retirando el agua de ebullición, mejor incluso 3 veces). Hay que tener en cuenta que aportan más proteínas que las anteriores. En caso de restricción proteica consultar a su dietista para ajustar la dieta.

Otros productos: También dentro de este grupo entrarían: productos de bollería, galletas en general, bizcochos (en la medida de lo posible siempre es mejor cocinarlos en casa para controlar los ingredientes que se ponen).



Verduras y hortalizas

consumir 2 raciones al día (1 RACIÓN = 100 g aprx.)

Son alimentos ricos en potasio por lo que hay que tener una serie de consideraciones en cuanto a su consumo.

No es necesario retirarlas de la dieta pero hay que elegir aquellas que son menos perjudiciales y sobre todo someterlas a remojo y doble cocción.

A continuación te mostramos una tabla con el contenido en potasio de las diferentes verduras y hortalizas.

Contenido potasio bajo 140-210 mg

Achicoria, berenjena, cebolla, espárragos frescos, lechuga, pepino, pimiento verde y rojo.

Contenido potasio medio 228-350 mg

Batata, boniato, berro, brócoli, calabaza, col lombarda y rizada, coles, repollo, coliflor, endibias, escarola, habas frescas, judías verdes, nabos, patata sin piel a remojo, puerro, rábano, remolacha, tomate y zanahoria.

Contenido potasio alto No se aconseja su uso

Calabacín, chirivía, champiñón, setas, patata fresca, acelga, borraja, cardo, espinacas frescas y congeladas, tomate frito en conserva y encurtidos vegetales.

Su médico establecerá cuantas veces a la semana puede tomar los alimentos de este grupo.

ESPECIAL ATENCIÓN A LA PATATA

La patata contiene mucho potasio y su concentración es más alta en la piel y en la primera capa cercana a la piel por ello además de someterla a remojo y doble cocción, se recomienda para su consumo pelarla de manera gruesa.

¿Cómo podemos reducir el contenido en potasio de las verduras y hortalizas?

- Siempre mantenerlas en remojo durante 24 horas.
- Cortar los alimentos ricos en potasio en trozos pequeños y cambiar el agua de 2-3 veces.
- Someterlas a doble cocción (desechar primer hervor).

Las congeladas tienen menor contenido en potasio pero aun así habrá que someterlas a remojo.

Frutas

consumir 1-2 raciones al día
(1 RACIÓN = 100 g aprx.)

Las frutas también tienen un elevado contenido en potasio pero tienen otras propiedades aconsejables, así que se recomienda utilizar aquellas que contengan menos potasio.

A continuación te mostramos una tabla con el contenido en potasio de las diferentes frutas.



Se desaconseja
tomar frutas secas y
frutos secos

Contenido potasio bajo 66-150 mg

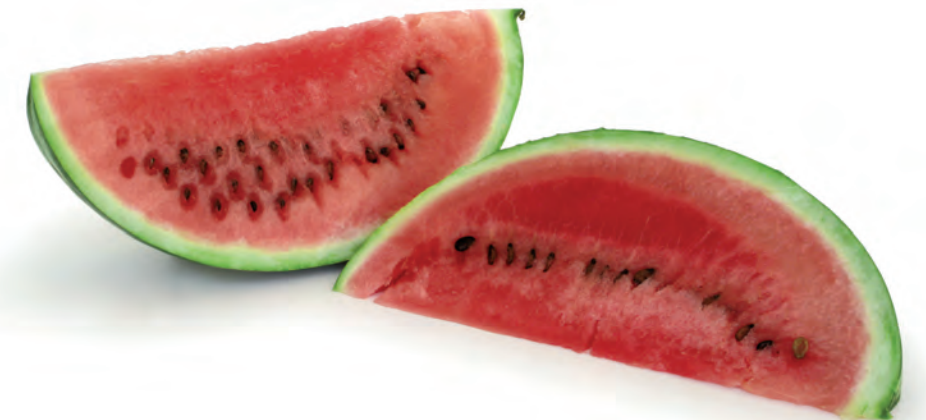
Arándanos, compota de manzana/pera, limón, manzana, melocotón en almíbar, pera, pera en almíbar, piña en almíbar y sandía.

Contenido potasio moderado 150-300 mg

Caquis, cerezas/guindas, ciruelas, frescas, frambuesa, grosella roja, higos/brevas, mandarina, mango, melocotón, melón, membrillo, moras, naranja, nectarina, nísperos, piña, pomelo y uvas blancas.

No se recomiendan

Plátanos, albaricoques, aguacates, zumos frescos y empaquetados, kiwi, granada, coco, ciruelas secas, albaricoques secos y uvas negras.





Grasas o lípidos



Son los nutrientes que más energía nos aportan y también constituyen la principal reserva energética del organismo. Existen distintos tipos de grasas con diferentes consecuencias para la salud.

- **Se recomienda el consumo de: aceites** (principalmente aceite de oliva en crudo).
- **No se recomienda el consumo de: grasas de origen animal** (sebos y mantequilla) y

Proteínas

consumir 1-2 raciones al día
(1 RACIÓN = 125 g aprox.)

El consumo de proteínas tendrá que ajustarse en función de si está en diálisis o prediálisis.

Los alimentos que contienen proteínas son los siguientes:

Proteínas de origen animal
Huevo, carnes, pescados, lácteos, y derivados de todos ellos.

Proteínas de origen vegetal
Legumbres, cereales (pero con menor contenido y gran variación que las anteriores) y frutos secos. Las frutas y verduras apenas contienen proteínas.



grasas trans o hidrogenadas (que se especifican en el etiquetado y que suelen estar presentes en galletas, bollerías y productos manufacturados en general).

- En pacientes con enfermedad renal se pueden dar alteraciones lipídicas (hiperlipidemias). Esto será controlado y si sus niveles se alteran podrá ser necesario cambios en su dieta e incluso medicación.

¿Cuántas proteínas necesito?

- **Los productos proteicos** (carnes, pescados y huevos) varían en su contenido proteico pero como media aportarán 15-20 g de proteínas por 100 g.
- **La leche y yogur** aportarán una 3-4 g por 100 ml pero cuidado con los quesos en estos aumenta hasta 20-30 g por 100 g.
- **Los cereales, las frutas y verduras** tienen menor contenido proteico y no se incluirán en el total de proteínas consumidas a lo largo del día.

Su equipo médico determinará cuantos alimentos proteicos puede tomar en la dieta pero como media podrá ser alrededor **de 100-250 g de carne o pescado más un huevo ó embutido al día.**

Todas sus necesidades tendrán que ser valoradas por su equipo médico:

Carnes magras
Posible consumo diario
180 mg de **P**; 150-360 mg **K**; 70 mg **Na**

Carnes
Buey, ternera, cabrito, cerdo magro*, clara de huevo**, codorniz, perdiz, conejo, liebre, paloma, pavo y pollo.

Pescados
Bacalao fresco, calamares, merluza y pulpo.

*la panceta tampoco
**la clara no tiene casi fósforo

Carnes magras
Consumo moderado: 2-3 veces/semana
150-300 mg de **P**; 300-450 mg **K**; 70 mg **Na**

Huevo (entero), carne picada, chuletas de cerdo, cerdo semigraso, chuletas de ternera, paletilla de cordero, pierna de cordero, chuleta de ternera, gallina, lengua de ternera, lomo de cerdo, pies de cerdo y ternera semigrasa.

Pescados
Consumo ocasional: 1 vez/semana
180-360 mg de **P**; 300-400 mg **K**; 75-180 mg **Na**

Anchoas frescas, angulas, atún fresco, besugo, bonito, boquerón, carpa, congrio, dorada, gallo, lenguado, lija, lubina, merluza, mero, pescadilla, rape, raya, rodaballo, salmonete, sardinas y trucha.

Se desaconseja el consumo de los siguientes alimentos:

- | | |
|---|--|
| · Visceras | · Caviar |
| · Mollejas | · Mariscos |
| · Yema de huevo sola | · Crustáceos |
| · Patés | · Moluscos |
| · Morcillas | · Pescaditos pequeños que se comen enteros |
| · Salchichas | · Salmón |
| · Embutidos grasos | · Pez espada |
| · Pescados en aceite, en salsas, salazón o ahumados | · Conservas de carne |





SE DESACONSEJA TOMAR

Leche y yogur
(según pauta individual)

MODERAR

Derivados lácteos tipo natillas,
flan, arroz con leche y helados

EVITAR

Quesos muy grasos, batidos lácteos
chocolateados, yogures con frutas,
petit suisse, leche de cabra...



Lácteos y derivados lácteos

consumir 1-2 raciones al día (siempre según
su pauta personal)

Son alimentos ricos en proteínas y fósforo por
ello pueden estar restringidos a 1-2 raciones
diaria.

Raciones lácteos

- Leche 125 ml.
- 1 yogur desnatado/entero.
- 20 g de queso fresco de Burgos.
- 70 g de requesón.
- 20 g de mozzarella.

Vitaminas

Son sustancias esenciales para nuestro
organismo que hay que consumir en la dieta
(nuestro cuerpo no las crea pero las necesita
para funcionar).



En la enfermedad renal
puede haber deficiencias de:
vitamina D, (necesaria para
absorber el calcio y por
tanto para una buena salud
de los huesos), de vitamina
C y de las vitaminas del
grupo B porque se pueden
“perder” en diálisis.

Minerales

Son pequeños elementos que forman parte de
nuestro cuerpo y que son necesarios para un
buen funcionamiento. Al igual que las vitaminas
nuestro cuerpo no puede sintetizarlos y es
imprescindible consumirlos en la dieta. Según
las necesidades se dividen en:

Macrominerales

Son aquellos que se necesitan en mayor
cantidad; calcio, fósforo, magnesio, sodio y
potasio.

Microminerales

También llamados oligoelementos, se precisan
en cantidades muy pequeñas, hierro, iodo,
zinc, cobre...

El riñón va a ser el encargado de eliminar los
excesos de minerales a través de la orina. Por
ello ante la presencia de cualquier anomalía
renal, los minerales sobrantes no pueden ser
eliminados y se acumulan en sangre hasta
cantidades perjudiciales para la salud.

**En la dieta hay que vigilar los siguientes
minerales: Potasio, fósforo, sodio, magnesio
y hierro.**

POTASIO

El potasio es un mineral que se encuentra en
muchos alimentos, especialmente en la leche,
frutas y verduras. Los niveles de potasio
pueden aumentar entre las sesiones de diálisis
y afectar los latidos de su corazón.

El potasio de la dieta debe limitarse si este
se acumula. **Ver apartado de verduras para
saber como disminuir su contenido en
potasio.**





FÓSFORO

Mineral que se encuentra sobre todo en alimentos proteicos (lácteos, pescados, carnes...). Con un riñón enfermo el fósforo se acumula en el cuerpo y puede interferir con la asimilación del calcio. Elevadas cantidades de fósforo y bajas de calcio afectan a los huesos. El problema es que en los alimentos estos minerales suelen venir juntos así que en ocasiones hay que utilizar medicamentos quelantes o fijadores de fósforo y suplementación de calcio y vitamina D. Según su analítica su médico le indicará cuantas raciones de lácteos y proteínas podrá tomar al día o si habrá necesidad de tomar medicación.



SODIO

El riñón es el encargado de regular la cantidad de sodio del organismo. Un alto consumo puede derivar en retención de líquidos y contribuir a hipertensión arterial. Además incrementa la sed.

Normalmente se pautan dietas sin sal, con lo que hay que evitar la sal en la mesa y alimentos de alto contenido en sal.

Su médico puede pautarle también:

- Restricción moderada: una cucharadita de sal/día.
- Restricción severa: 1,5–2 g/día. (en pacientes con hipertensión o retención de líquidos).

Tome nota de los siguientes aspectos:

- No usar sustitutos de sal ya que contienen mucho potasio.
- **Comidas saladas a evitar**
 - Aperitivos salados; patatas fritas, cortezas, cacahuetes, olivas.
 - Sopas y cremas enlatadas.
 - Pescados y carnes ahumadas.
 - Bacón, salchichas y comidas en general procesadas.
 - Pastillas de caldo.
- **Alternativas bajas en sal:**
 - Especies (ninguna contiene sodio); orégano, tomillo, pimentón...
 - Existen latas con indicación de bajas en sal.
 - Todos los productos frescos no manufacturados.

MAGNESIO

Se altera su eliminación por lo que se acumula en sangre. La ingesta es la que determinará su concentración en sangre. **Se encuentra sobre todo en frutos secos, cereales integrales, legumbres, germinados con lo que hay que disminuir el consumo de estos alimentos.**

Agua

Normalmente se necesita 1 ml por cada kcal consumida. Esto puede representar entre 1-2 litros de agua/día.

En caso de restricción puede ser necesario un consumo de entre 500-1000 ml/día. Los líquidos necesarios variarán según la función renal de cada paciente y serán ajustados por su equipo médico.

Una dieta baja en sal suele bastar para frenar la sed y mantener el equilibrio del agua.

HIERRO

Existen casos frecuentes de anemia por lo que en ocasiones habrá que tomar suplementación (su médico le indicará si es necesario).

Cuando su médico le pautе un bajo consumo de líquidos tendrá que prestar atención al consumo de ciertos platos; sopas, helados, gelatinas, salsas, leche

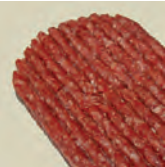




PROTEÍNA

Buenas elecciones	Malas elecciones	Buenas elecciones	Malas elecciones
			
Pescado.	Legumbres y Tofu.	Espicias sin sal como el ajo, la cebolla y pimentón dulce.	Patatas de bolsa, snacks salados, escabeches y olivas.
			
Carnes magras: buey, cabrito, codorniz, conejo y liebre.	Conservas de pescado y salmón ahumado.	Snacks sin sal (leer las etiquetas para escoger los productos más idóneos).	Embutidos, jamón, salchichas, bacón y carne de buey.
			
Huevos (especialmente la clara de huevo).	Embutidos, salchichas, tocino, carne picada, chuletas de cerdo o de ternera, gallina y vísceras.	Carne de ternera, cerdo, aves, pescado, pasta o arroz.	Comida rápida (fast-food), alimentos congelados con sal, comida para llevar y comida de restaurante.
			
		Sopas caseras o sopas de sobre bajas en sal y vegetales frescos, enlatados y congelados sin sal añadida.	Sal de mesa, sal para condimentar, sal de ajo, salsa de barbacoa y salsa de soja (la baja en sodio tampoco es una buena elección).

FÓSFORO

Buenas elecciones	Malas elecciones
	
Pollo y hamburguesa.	Productos de comida rápida (fast-food).
	
Pan, pasta y arroz blanco, cuscús, cereales de arroz o maíz.	Lácteos (yogur, leche, helado, queso...).
	
Manzana, bayas, uvas, ciruelas y piña.	Bebida de cola y chocolate.
	
Espárragos, judías verdes, brócoli, remolacha, col, zanahoria, pepino, pimiento, cebolla y espinacas.	Legumbres (lentejas, judías secas y guisantes), nueces, cacahuete y pan integral.

POTASIO

Buenas elecciones	Malas elecciones
	
Leche de arroz sin enriquecer.	Zumos envasados.
	
Zumo natural de arándanos, zumo de manzana y zumo de pera.	Nueces, guisantes, semillas y chocolate.
	
Zanahoria, judía verde, coliflor, pepinos, berenjena, lechuga, espárragos, cebolla, pimiento verde y rojo.	Plátanos, naranjas, aguacate, albaricoques, nectarinas, papaya, kiwi, mangos, granada, uvas negras y coco.
	
Manzana, pera, compota de manzana y pera, arándanos, melocotón, piña y pera en almíbar y limón.	Patata, tomates, vegetales de hoja verde, espinacas, acelga, borraja, calabaza, calabacín y encurtidos vegetales.

Recetas, preparación y manipulación de los alimentos

Preparación y manipulación de los alimentos



- El método de cocción más recomendado es el hervido, el cual se puede alternar con otros tipos de cocción como la plancha, al vapor, al horno, a la parrilla, asados o rebozados pero conviene moderar el consumo de fritos.
- Al principio, puede ser conveniente pesar los alimentos hasta acostumbrarse a su medida visual o medida casera (cucharadas, rebanadas, etc.).
- Cortar las verduras y hortalizas en fragmentos muy pequeños antes de lavarlos.
- Pelar y limpiar los alimentos (patatas, zanahorias...).
- Remojar varias veces los alimentos en agua y mantenerlos en remojo durante el mayor tiempo posible **cambiando el agua 2-3 veces**.
- Para salsas y sofritos utilizar las verduras ya manipuladas (con el adecuado remojo)
- **Evitar los productos procesados**, pues suelen contener mucha sal. En el caso de utilizarlos hay que dejarlos en remojo para quitar el exceso de sal.
- **Hervir dos veces los alimentos** cambiando el agua y desechar siempre el agua utilizada de este hervido.
- **No utilizar sal** en la elaboración de la comida ni el salero en la mesa.
- La condimentación de los platos es un aspecto muy importante cuando se aconseja cocinar sin sal de mesa. Se puede condimentar los platos a gusto utilizando especias y hierbas aromáticas.





Menú Tipo

Dieta ejemplo para 1 día

~ 2000 kcal
~ 60g de proteína

	PREDIÁLISIS	DIÁLISIS
DESAYUNO	125 cc. Leche + 40 g de Pan (2 rebanadas) con mantequilla y mermelada	125 cc. Leche + 40 g de Pan (2 rebanadas) con mantequilla y mermelada
MEDIA MAÑANA	Compota de manzana	Compota de manzana
COMIDA*	- Arroz con conejo y verduras - Melocotón en almíbar	- Arroz con conejo y verduras - Melocotón en almíbar
MERIENDA	Churros	Bocadillo de embutido sin sal (con aceite sin tomate)
CENA*	- Sopa de pollo casera con fideos - Pollo plancha y berenjena rebozada con harina - Pera	- Pollo plancha y berenjena rebozada con harina - Guarnición de pasta - Pera

*Se recomienda comer y cenar con pan



Para incluir en tu Alimentación (prediálisis y diálisis)

Opciones de Desayuno

- Churros
- Tostadas con aceite ó mantequilla o mermelada ó membrillo
- Leche desnatada
- Infusiones



Opciones de Snacks

- Pan
- Bastones de pan
- Tortitas de arroz
- Galletas sencillas
- Bocadillos (embutido sin sal, queso fresco...)



Opciones de Comidas y Cenas

- Arroz con verdura
- Espaguetis con espárragos
- Sopas caseras sin sal
- Carne guisada con vino
- Canelones
- etc



Opciones de Postres

- Compota de manzana
- Tarta tatín (pera o manzana)
- Bizcocho
- Arroz con leche...





Mis Recetas



Aperitivo dos pimientos y salsa lactonesa

Ingredientes para 8 unidades

Tostadas de pan	8 unidades
Pimiento verde	1/2 unidad
Pimiento rojo	1/2 unidad
Aceite	1 cucharada sopera

Para hacer la salsa "lactonesa"

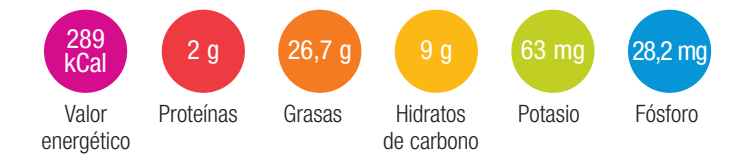
Leche entera	75 ml
Aceite de girasol	200 ml
Sal	1 pizca
Limón y vinagre	Al gusto



Preparación

1. Cortar los pimientos a tiras y poner a remojo durante 24 horas, cambiando el agua de remojo de 2 a 3 veces.
2. Hervir los pimientos durante 2 minutos y colarlos desechando el agua de cocción.
3. Volver a hervir los pimientos durante 2 minutos con agua limpia. Una vez fríos pelarlos.
4. Saltear los pimientos durante 1 minuto con la cucharada de aceite para conseguir que tengan una textura más crujiente. Reservar.
5. Poner en el recipiente del minipimer 75 ml de leche, 200 ml de aceite de girasol y un poco de sal, vinagre y limón batir a máxima potencia.
6. Montar la tostada poniendo una cucharada sopera de la salsa y 3 trozos de pimiento.

Valoración nutricional de una sola tosta



Tostas con sabor mediterráneo

Ingredientes para 10 unidades aproximadamente

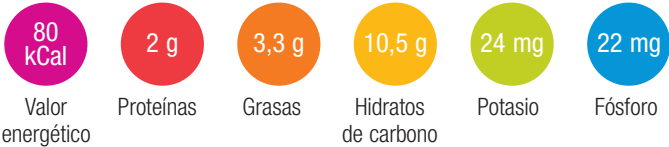
Pan de baguette	200 g
Aceite de oliva	2 cucharadas soperas
Ajo en polvo	1/2 cucharadita
Romero	Al gusto
Orégano	Al gusto

Preparación

1. Coger un cuenco pequeño y mezclar el aceite de oliva con el ajo en polvo, el romero y el orégano.
2. Cortar el pan en rebanadas finas y extender la mezcla de aceite y especias.
3. Poner las rebanadas en una fuente de horno y hornearlas a 160° C durante 20 minutos o hasta que las rebanadas estén tostadas y crujientes.
4. Una vez frías, se pueden guardar en un recipiente cerrado.



Valoración nutricional de una sola tosta



Tortilla de pimientos

Ingredientes para 2 comensales

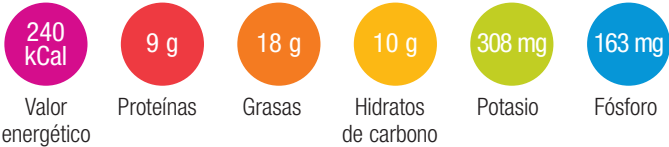
Aceite de oliva	1 cucharada sopera
Cebolla pequeña	1 unidad
Pimiento grande	1 unidad
Huevo	2 unidades
Pimienta molida (opcional)	

Preparación

1. Picar la cebolla y cortar el pimiento en tiras.
2. Calentar la mitad del aceite de oliva en una sartén y sofreír la cebolla picada y el pimiento en tiras.
3. Batir los huevos en el recipiente. Calentar el resto de aceite en otra sartén y añadir al huevo batido.
4. Agregar el sofrito de verduras y hacer la tortilla hasta que quede ligeramente dorada.
5. Si se desea puede añadirse un poco de pimienta molida en este momento.
6. Dar la vuelta a la tortilla con cuidado.
7. Servir cuando esté dorada por el otro lado o, si lo prefiere, fría.



Valoración nutricional de una tortilla





¿Qué son los suplementos nutricionales?

Los suplementos nutricionales son preparados que se utilizan para complementar la dieta en caso de que ésta sea insuficiente. El médico puede pautarte este tipo de ayudas para conseguir todos los nutrientes que tu cuerpo necesita cuando tienes insuficiencia renal. También pueden ser recomendados cuando se padece anorexia (pérdida de apetito), dificultades para masticar correctamente o para tragar los alimentos (disfagia), en periodos de convalecencia...

Recuerda que tu médico es quien pautará su consumo en caso de que sea necesario.

