



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

MANZANAS

Hay muchas variedades de manzanas, y abundan desde finales del verano hasta el invierno. Las manzanas tienen un sabor que va del dulce al ácido y son un excelente refrigerio para llevar, en ensaladas, con una pizca de canela o al horno.

¿Por qué las manzanas son un superalimento?

- Son ricas en antioxidantes, recuerde no quitar la cáscara, que tiene entre 2 y 6 veces más poder antioxidante.
- Son una buena fuente de fibra, que puede ayudar con el estreñimiento.
- Son una buena fuente de vitamina C, que es importante para tener tejidos sanos y para el sistema inmunitario.
- Pueden ayudarle a sentirse más satisfecho durante períodos más prolongados, tienen pocas calorías y pueden ayudar a regular el azúcar en sangre cuando se comen en lugar de los jugos de fruta.

Las manzanas y las enfermedades renales

Las manzanas tienen poco potasio, fósforo y sodio, por lo que son una gran opción para una dieta saludable para los riñones. Es seguro comerlos para todas las siguientes afecciones renales y tratamientos:

- Enfermedad renal crónica (ERC)/trasplante
- Hemodiálisis (3 veces por semana)
- Hemodiálisis/diálisis peritoneal diaria nocturna en casa
- Cálculos renales

Variedades populares de manzana

VARIEDAD DE MANZANAS	DESCRIPCIÓN	USOS
Ambrosia	Dulce, crujiente	Hornear, comer, ensalada
Braeburn	Dulce, firme	Comer, ensalada, salsa, hornear
Fuji	Dulce, firme	Hornear, comer, ensalada
Gala	Dulce, crujiente	Comer, hornear, secar
Golden Delicious	Dulce, firme	Comer, ensalada, hornear
Granny Smith	Ácida, firme	Hornear, comer
Honeycrisp	Dulce, crujiente	Comer, ensalada, salsa
McIntosh	Ácida, crujiente	Comer, cocinar, tarta, salsa
Pink Lady	Dulce, crujiente	Comer, ensalada
Red Delicious	Dulce, firme	Comer, ensalada

Recetas

RECETA CON BAJO CONTENIDO DE POTASIO MANZANAS COCIDAS CON CANELA

RINDE: 4 PORCIONES. TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ TAZA

1 cucharada de mantequilla o mantequilla vegana
4 manzanas medianas, peladas y cortadas en cubos o en rebanadas
1 cucharadita de canela en polvo
¼ taza de agua

INSTRUCCIONES

Calentar la mantequilla en una sartén grande a fuego medio.
Agregar las manzanas y la canela y revolver para cubrir.
Agregar el agua y bajar el fuego para hervir a fuego lento. Cocinar las manzanas hasta lograr la consistencia deseada, entre 5 y 10 minutos.
Dejar enfriar ligeramente y servir tibio. Ideal para el postre o delicioso para el desayuno servidas con avena, panqueques o waffles.

NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 117
Grasas 3 g
Colesterol..... 0 g
Hidratos de carbono..... 25 g
Azúcar 19 g
Sodio 19 mg
Potasio 195 mg
Fósforo 20 mg
Calcio 12 mg

Del libro The Cooking Doc's Kidney-Healthy Cooking del Dr. Blake Shusterman



RECETAS ADICIONALES

RECETAS CON ALTO CONTENIDO DE POTASIO
RELLENO DE SALVIA Y MANZANA 

RECETA ECONÓMICA
CHIPS DE MANZANA A LA BARBACOA 



Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES** o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**

La National Kidney Foundation agradece al Consejo de Nutrición Renal (CRN, Council on Renal Nutrition) por la elaboración de esta ficha de datos.