



SUPERALIMENTOS PARA CUIDAR LOS RIÑONES

AGUACATES

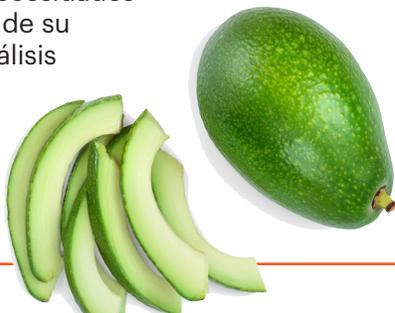
Existen muchos tipos de aguacates; el más común es el aguacate Hass. Su dura cáscara similar al cuero cambia de color a medida que maduran, pasando del verde al casi negro cuando están listos para comer. Otra forma de saber si están maduros es apretándolos: al sostener la fruta en su palma, debería notar que cede al apretar el aguacate entre los dedos.

¿Por qué los aguacates son un superalimento?

- Los aguacates tienen una gran densidad nutricional. Contienen unas 20 vitaminas y minerales diferentes.
- Su perfil nutricional es único, ya que contienen menos hidratos de carbono y más grasas que otras frutas.
- Los aguacates son ricos en grasas monoinsaturadas. Este tipo de grasas puede ayudar a reducir el colesterol LDL (“malo”) y la inflamación.
- Son una buena fuente de fibra, lo que resulta muy beneficioso para la salud intestinal, la saciedad y el control del azúcar en sangre.
- Una porción (1/3 de aguacate) contiene unos 250 mg de potasio.

Los aguacates y las enfermedades renales

Los aguacates, como la mayoría de las frutas, no son una fuente importante de fósforo o sodio. Se los considera un alimento con alto contenido de potasio. La consulta con un especialista en nutrición renal puede ayudarlo con sus necesidades de potasio según la etapa de su enfermedad renal y los análisis de laboratorio.



ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)/TRASPLANTE

Las personas que tienen una ERC en etapa temprana o un trasplante de riñón no suelen necesitar restringir el potasio. Si en sus análisis de sangre se muestran niveles altos de potasio, pregúntele al especialista en nutrición renal cómo incluir el aguacate de forma segura en su plan de alimentación.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

La mayoría de las personas que reciben hemodiálisis pueden incluir alimentos con más potasio, como el aguacate, siempre que tengan en cuenta las porciones y otras fuentes de potasio en su dieta. Consulte con el especialista en nutrición renal para determinar cómo incluir el aguacate de forma segura en su plan de alimentación.

DIÁLISIS DIARIA EN CASA Y HEMODIÁLISIS/DIÁLISIS PERITONEAL NOCTURNA

Algunas personas que se someten a este tipo de tratamientos necesitan más potasio en la dieta, ya que se elimina más potasio de la sangre. Consulte con el especialista en nutrición renal para determinar cuánto aguacate puede consumir de forma segura.

CÁLCULOS RENALES

El consumo de aguacates no influye en la formación de cálculos renales.



CÓMO ABRIR Y CONSERVAR UN AGUACATE

Utilice un cuchillo de cocina para cortar a lo largo del aguacate hasta que el cuchillo toque el hueso. Mantenga el cuchillo en su lugar y gire el aguacate alrededor del cuchillo para cortarlo por la mitad.

Con las manos, separe las mitades del aguacate. Para quitar el hueso, golpéelo con la hoja afilada del cuchillo. La pulpa del aguacate se puede sacar de la cáscara con una cuchara. Para conservar un aguacate una vez cortado, mantenga el hueso dentro y cúbralo con film transparente presionando el film directamente sobre él. Luego, colóquelo en un recipiente con tapa para evitar que cambie de color.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL AGUACATE

($\frac{1}{3}$ de un aguacate entero)

Calorías	84
Proteínas	1 g
Carbohidratos	4 g
Azúcares	0 g
Fibra	3 g
Grasas	8 g
Potasio	250 mg
Sodio	4 mg
Fósforo	27 mg

Fuente: Food Data Central del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, United States Department of Agriculture)

Receta

AGUACATE Y GUACAMOLE DE GUISANTES

La receta rinde: 1 $\frac{1}{2}$ taza

Tamaño de la porción: $\frac{1}{4}$ de taza

INGREDIENTES:

1 taza de guisantes congelados, ligeramente descongelados

1 aguacate mediano

jugo de 1 lima

$\frac{1}{2}$ taza de tomates uva, cortados en cubos

$\frac{1}{2}$ taza de cebolla roja, cortada en cubos

1 jalapeño, sin semillas y picado

$\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado

1 diente de ajo picado

INSTRUCCIONES

1. Ponga los guisantes en el bol, la procesadora de alimentos o la minipicadora y pulse hasta que los guisantes estén molidos.
2. En un bol mediano, corte o aplaste el aguacate hasta obtener la consistencia deseada.

3. Pase los guisantes al bol y añada el jugo de lima, el tomate, la cebolla, el jalapeño, el cilantro, el ajo y la sal. Revuelva todo con un tenedor.
4. Sirva con verduras crudas o nachos con bajo contenido de sodio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN DE $\frac{1}{4}$ DE TAZA)

Calorías.....	69
Grasas.....	3.7 g
Colesterol.....	0 g
Hidratos de carbono.....	8.4 g
Proteínas.....	2.1 g
Calcio.....	17.2 mg
Potasio.....	236 mg
Fósforo.....	43 mg
Sodio.....	27 mg



Adaptado de: eatingbirdfood.com/healthy-guacamole-frozen-peas/

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**, o por correo electrónico nkfcare@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.