



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

FRIJOLES

Los frijoles son parte de la familia de las legumbres, que incluye, entre otros, lentejas secas y guisantes partidos. Investigaciones recientes muestran los beneficios de los alimentos de origen vegetal en la dieta renal. Los frijoles son excelentes para las personas con enfermedad renal. Son asequibles y fáciles de conseguir. Los frijoles se pueden encontrar a precios muy bajos en tiendas de comestibles, distribuidores de alimentos, almacenes, tiendas de todo por un dólar y muchos más lugares.

¿Por qué los frijoles son un superalimento?

- Alto contenido de fibra: le ayudan a mantenerse lleno durante más tiempo, por lo que come menos, reduce el colesterol malo, ralentiza la velocidad con la que aumenta el azúcar en sangre después de una comida y alimenta las bacterias buenas del intestino.
- Alto contenido de proteínas: proporcionan entre 6 y 8 gramos de proteínas en $\frac{1}{2}$ taza y son una excelente opción de proteína que no es de origen animal.
- Alto contenido de hierro: son una buena fuente de hierro que proporciona casi $\frac{1}{3}$ de la ingesta de hierro recomendada.
- Alto contenido de potasio y magnesio: dos minerales que ayudan al funcionamiento del corazón y controlan la presión arterial.
- bajo contenido de grasas y sin grasas saturadas, grasas trans o colesterol: ayudan a proteger el corazón de enfermedades cardíacas.

Los frijoles y las enfermedades renales

Dado que los frijoles son un alimento vegetal, el fósforo y el potasio de los frijoles no se absorben tan bien como el fósforo y el potasio de fuentes animales o los aditivos de fosfato y potasio. La cantidad de potasio y fósforo que puede ingerir por día dependerá de la etapa de la enfermedad renal o del tipo de tratamiento que reciba:

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)/TRASPLANTE

La mayoría de las personas con ERC que no reciben diálisis y que han recibido un trasplante no tienen que limitar el consumo de frijoles debido al potasio o al fósforo. Si los resultados de sus análisis de laboratorio muestran niveles más altos de potasio o fósforo, hable con el especialista en nutrición renal. Busque un especialista en nutrición renal en sites.google.com/view/ckdrd/home.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

Consulte con el especialista en nutrición renal para elaborar un plan de comidas que le permita consumir frijoles en su plan de alimentación. Por ejemplo, es posible que pueda usar frijoles en lugar de carne.

HEMODIÁLISIS/DIÁLISIS PERITONEAL DIARIA NOCTURNA EN CASA

Estos tipos de diálisis pueden eliminar más potasio. Los frijoles pueden aportarle el potasio que necesita. Consulte con el especialista en nutrición renal para elaborar un plan de comidas que le permita consumir frijoles en su plan de alimentación.

CÁLCULOS RENALES

Si tiene antecedentes de cálculos de oxalato cálcico, hable con su médico o especialista en nutrición renal sobre la necesidad de limitar los oxalatos. Muchos frijoles tienen alto contenido de oxalatos.

Información nutricional de los frijoles

PORCIÓN ½ TAZA	PROTEÍNA (G)	POTASIO (MG)	FÓSFORO (MG)
Frijoles negros, cocidos	7	305	120
Frijoles de ojos negros, cocidos	2,5	345	42
Garbanzos, cocidos	7	238	137
Frijoles rojos, cocidos	8	356	125
Lentejas, cocidas	9	365	178
Frijoles de lima/manteca, cocidos	6,7	437	96
Frijoles blancos, cocidos	7	354	131
Frijoles pintos, cocidos	7	372	125
Frijoles blancos, cocidos	8	414	150

g = gramos, mg = miligramos

Receta

ENSALADA DE TRES FRIJOLES

RINDE: 16 PORCIONES. TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ TAZA

- 1 lata de frijoles verdes con bajo contenido de sodio, escurridos y enjuagados
- 1 lata de frijoles de cera bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 lata de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla amarilla o blanca pequeña, cortada en aros finos
- ⅓ de taza de vinagre blanco
- ⅓ de taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de semillas de apio
- 2 cucharadas de azúcar

INSTRUCCIONES

- Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
- Marinar la ensalada en el refrigerador durante un mínimo de 12 horas antes de servir.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Calorías:71
 Grasas5 g
 Colesterol.....0 mg
 Hidratos de carbono.....6 g
 Azúcar2 g
 Potasio89 mg
 Fósforo22 mg
 Calcio19 mg



Consejos para cocinar: mondaycampaigns.org/meatless-monday/beans-cooking-and-tips

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.