



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

ARÁNDANOS

Los arándanos son una fruta popular y nutritiva que están disponible todo el año. El costo de los arándanos frescos puede variar según la estación, pero los arándanos congelados pueden ser más asequibles. Son fáciles de preparar: simplemente enjuague y coma.

¿Por qué los arándanos son un superalimento?

- Los arándanos son una buena fuente de fibra, vitamina C, vitamina K y antioxidantes.
- Los arándanos tienen pocas calorías y alto contenido de fibra; $\frac{1}{2}$ taza de arándanos tiene 40 calorías y unos 2 gramos de fibra.
- Están disponibles en las tiendas todo el año, ya sea frescos o congelados.
- Puede comerlos solos o agregarlos a su cereal, panqueques o ensalada de frutas preferidos.

Arándanos y enfermedad renal

Una porción de $\frac{1}{2}$ taza de arándanos tiene menos de 150 miligramos de potasio, lo que los convierte en una opción de fruta con bajo contenido de potasio. Los arándanos también tienen poco sodio y fósforo, lo que los hace adecuados para una dieta saludable para los riñones. Es seguro comerlos en todas las siguientes afecciones renales y tratamientos:

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



Receta

TRUFAS ENERGÉTICAS DE ARÁNDANOS

RINDE: 10 TRUFAS

½ taza de arándanos congelados (descongelados)

6 dátiles (descarozados)

½ taza de avena sin gluten

¼ taza de mantequilla de almendra

¼ taza de semillas de chía

Opcional: 1 cucharadita de açai en polvo

INSTRUCCIONES

Coloque todos los ingredientes en una procesadora de alimentos y procese hasta que los ingredientes se mezclen y queden pegajosos.

Con las manos, haga bolitas con la mezcla, cada una de entre 1 y 2 cucharadas. Si está demasiado pegajoso, mójese los dedos en agua tibia.

Colóquelas en una placa o en un recipiente, cúbralo y refrigere durante al menos 1 hora. ¡Sirva y disfrute!

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Calorías: 110

Grasas totales 5 g

Colesterol 0 mg

Sodio 15 mg

Fibra alimentaria 3 g

Potasio 131 mg

Azúcar 4 g

Calcio 56 mg



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.