



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

PESCADO

Todos los tipos de pescado aportan excelentes proteínas de primera calidad a su dieta, pero algunos tienen mayor cantidad de ácidos grasos omega 3. Nuestro organismo no produce ácidos grasos omega 3, por lo que debemos obtenerlos de la alimentación.

¿Por qué el pescado es un superalimento?

- Está repleto de vitaminas como la D y la B2 (riboflavina).
- Es una gran fuente de calcio, fósforo, hierro, zinc, yodo, magnesio y potasio.
- El pescado graso, como el salmón, es una de las mejores fuentes de ácidos grasos omega 3. Los ácidos grasos omega 3 son muy beneficiosos para el corazón, el cerebro, los ojos, la inflamación y la salud en general.
- Es una buena fuente de proteínas con bajo contenido de grasas saturadas: una porción de pescado de 3 onzas (del tamaño de una baraja de cartas) aporta unos 20 g de proteínas.

El pescado y las enfermedades renales

La cantidad de potasio y fósforo del pescado varía (consulte el cuadro que aparece en la página siguiente). La cantidad de potasio y fósforo que puede ingerir por día dependerá de la etapa de su enfermedad renal o del tipo de diálisis que reciba.

Algunas inquietudes

Por lo general, los pescados más grandes, como el atún y el tiburón, tienen concentraciones elevadas de mercurio. Consulte la lista de mariscos, los niveles de mercurio y las recomendaciones de porciones máximas por semana en

[verified.org/articles/guides/mercury-poisoning-from-fish](https://www.kidney.org/verified/articles/guides/mercury-poisoning-from-fish).

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)/TRASPLANTE

La mayoría de las personas que tienen ERC o han recibido un trasplante no tienen que limitar la ingesta de pescado. En las etapas avanzadas de la enfermedad renal, es posible que el médico le recomiende limitar la cantidad de proteínas que ingiere. Por eso, quizás tenga que comer porciones más pequeñas de pescado. Hable con el médico o con un especialista en nutrición renal para saber cuáles son sus necesidades particulares.

Tras un trasplante, deberá evitar el pescado crudo o poco cocido, ya que puede aumentar el riesgo de enfermedades de origen alimentario (también conocidas como intoxicaciones alimentarias). Los pacientes trasplantados corren un mayor riesgo, ya que toman medicamentos inmunodepresores o “medicamentos contra el rechazo” para proteger el nuevo riñón trasplantado.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA) Y HEMODIÁLISIS/DIÁLISIS PERITONEAL DIARIA NOCTURNA EN CASA

Las personas dializadas necesitan consumir más proteínas. Incorpore pescado dos veces por semana como una fuente rica de proteínas magras y una forma de contribuir al aumento de la ingesta de ácidos grasos omega 3. En la medida de lo posible, elija pescado fresco, ya que contiene menos sodio. El pescado enlatado suele contener mucho sodio. Hable con un especialista en nutrición renal para averiguar cómo puede incorporar el pescado en su dieta.

CÁLCULOS RENALES

Comer pescado no repercute en la formación de cálculos renales.

PESCADO COCIDO (3,5 ONZAS)	MG DE POTASIO	MG DE FÓSFORO	MG DE SODIO
Bacalao negro*	459	215	72
Atún rojo*	323	326	50
Bagre	366	247	119
Platija	197	309	363
Abadejo	351	278	261
Arenque	542	292	95
Caballa*	558	318	203
Perca	344	257	79
Carbonero	456	283	110
Trucha arcoíris	450	270	61
Salmón*	439	313	90
Lubina rayada*	328	254	88
Sardinas* (enlatadas)	397	490	307
Tilapia	380	204	56
Atún light (enlatado en agua)	176	137	219
Pescado blanco*	434	285	132

Receta



SALMÓN AL HORNO EN PAPEL DE ALUMINIO

Rinde aproximadamente 8 porciones de 3 onzas.

INGREDIENTES:

- ½ taza de aceite de oliva
- 2 ½ cucharadas de jugo de limón, o más, a gusto
- 5 dientes de ajo, picados o machacados con un prensa de ajos
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Lámina de aluminio
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 filete de salmón (2 libras)
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 1 limón en rodajas

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C).
2. En un bol, mezcle ½ taza de aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, el azúcar moreno, el orégano, el tomillo y la pimienta.
3. Coloque un trozo grande de papel de aluminio sobre una bandeja para hornear y úntelo con aceite de oliva. Ponga el salmón en el centro del papel de aluminio, con la piel hacia abajo. Rocíe con una mezcla de aceite de oliva. Doble los bordes de la lámina sobre el salmón para cerrarlo como un paquete, y procure sellar los bordes.
4. Cocínelo en el horno precalentado hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, de 20 a 25 minutos, hasta que la temperatura interna sea 145 °F. Si el filete de salmón es muy grueso, puede llevar más tiempo. Decore con perejil fresco y rodajas de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías.....205	Grasa.....22 g	Sodio.....44 mg
Hidratos de carbono..4 g	Grasas saturadas.....4,5 g	Potasio.....312 mg
Proteínas.....17 g	Grasas poliinsaturadas.....3,8 g	Fósforo.....250 mg

Receta adaptada de [allrecipes.com/recipe/263217/baked-salmon-in-foil/](https://www.allrecipes.com/recipe/263217/baked-salmon-in-foil/).

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.