



**SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES**

# ACEITES Y GRASAS SALUDABLES

Entre las grasas y los aceites saludables se incluyen los que tienen contenido elevado de ácidos grasos monoinsaturados (monounsaturated fatty acids [MUFA]) y poliinsaturados (polyunsaturated fatty acids [PUFA]). Entre las grasas malas se incluyen las grasas trans y las grasas saturadas de origen industrial. Muchos alimentos tienen alto contenido de PUFA y MUFA, pero debemos limitar el consumo de grasas alimentarias para evitar una ingesta excesiva de calorías.

## ¿Por qué los aceites/las grasas saludables son un superalimento?

- La grasa que incorporamos a nuestra dieta es una fuente importante de energía (calorías).
- Permite absorber algunas vitaminas y minerales.
- La grasa es necesaria para generar membranas celulares y tejido nervioso.
- Es esencial para la coagulación sanguínea, el movimiento muscular y para reducir la inflamación.
- Los aceites y grasas saludables contribuyen a reducir las probabilidades de sufrir cardiopatías y aterosclerosis al disminuir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, low-density lipoprotein).

## Los aceites y grasas saludables y las enfermedades renales

Los aceites y las grasas saludables son buenos para la salud del corazón y son una excelente opción para una dieta nefrosaludable. Su consumo no supone ningún riesgo para las personas que tienen las siguientes afecciones renales o que están bajo los siguientes tratamientos:

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

GRASAS Y ACEITES SALUDABLE	DESCRIPCIÓN DE LA GRASA	PUNTO DE HUEMO*	USOS
Aceite de aguacate	MUFA, alto contenido de ácido oleico, luteína, carotenoides y antioxidantes.	Muy alto	Bueno para asar y freír. El sabor neutro lo convierte en una buena opción para hornear.
Aceite de canola	MUFA y PUFA	Alto	Bueno para asar y freír. Sabor neutro.
Aceite de linaza	PUFA, alto contenido en ácidos grasos omega 3.	Muy bajo	No se debe calentar este aceite. Úselo en platos fríos, tales como batidos, aderezos para ensaladas o adobos.
Aceite de semillas de uva	PUFA, alto contenido de ácidos grasos omega 6 y antioxidantes como vitaminas D, C y E.	Alto	Bueno para cocinar y asar a la parrilla.
Aceite de oliva	MUFA; el aceite de oliva extra virgen tiene un alto contenido de antioxidantes.	Bajo	Bueno para platos salteados y productos horneados.
Aceite de sésamo	PUFA, alto contenido de antioxidantes.	Alto	Bueno para platos salteados, pero tiene un sabor fuerte.
Aceite de girasol	Principalmente poliinsaturadas, ricas en ácidos grasos omega 6 y vitamina E.	Alto	Ideal para freír, saltear, asar, asar a la parrilla, hornear y aderezar ensaladas. Sabor suave.
Aceite de nuez	Principalmente PUFA, alto contenido de ácidos grasos omega 3.	Muy bajo	No utilizar para cocinar. Ideal para condimentar ensaladas y como potenciador del sabor para terminar un plato.

\*Punto de humeo = temperatura a la que la grasa o el aceite comienzan a humear.

## Receta



**Aceite:** el elemento clave en cualquier receta de aderezo para ensaladas. El aceite extra virgen es el mejor aceite y el más común. También puede sustituirlo por aceite de girasol o de aguacate para la misma preparación.

**Vinagre:** a menudo añade acidez. Los vinagres balsámico, de vino blanco, de vino tinto, de vino de arroz y de sidra de manzana son magníficos para probar, y aparecen en las recetas siguientes.

**Cítricos:** los limones, las limas y las naranjas sirven para añadir acidez y, al mismo tiempo, aportan un toque de dulzura.

**Condimentos:** puede agregar una variedad de sabores mezclando en condimentos como jengibre, ajo, hierbas o especias.

**Endulzante:** no es apto para todo el mundo, pero la miel, el jarabe de arce o el azúcar son ideales para contrarrestar la acidez de los cítricos o el vinagre.

### RECETAS de aderezos para ensaladas saludables para el corazón

#### Vinagreta italiana

Rinde 7 porciones, tamaño de la porción: 2 cucharadas.

#### INGREDIENTES:

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 diente de ajo triturado
- 2 cucharaditas de aderezo italiano
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 2 cucharaditas de miel
- 1 pizca de sal\*

#### Aderezo de mostaza y miel

Rinde 7 porciones, tamaño de la porción: 2 cucharadas.

#### INGREDIENTES:

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de vino blanco o vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de miel
- 1 pizca de sal\*

#### INSTRUCCIONES

Mezcle todos los ingredientes de cualquiera de las siguientes formas: con batidora, con procesadora, tarro con tapa o bol con batidora (con batidora será más difícil, ya que tendrá que batir durante unos minutos). Úselo como aderezo para ensalada (2 cucharadas) o como adobo.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

##### ADEREZO DE MOSTAZA Y MIEL

Calorías.....	166
Grasas.....	16 g
Colesterol.....	0 mg
Hidratos de carbono.....	7,5 g
Azúcar.....	7,2 g
Sodio.....	119 mg
(*) ½ cucharadita de sal añade 166 mg	
Fósforo.....	2 mg

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

##### VINAGRETA ITALIANA

Calorías.....	154
Grasas.....	16 g
Colesterol.....	1,8 mg
Hidratos de carbono.....	2,2 g
Azúcar.....	1,7 g
Sodio.....	40 mg
(*) ½ cucharadita de sal añade 166 mg	
Fósforo.....	12,6 mg

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**, o por correo electrónico [nkfcare@kidney.org](mailto: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.