



## SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

# HIERBAS

Las hierbas son plantas sabrosas que se utilizan para condimentar los alimentos. Las hierbas culinarias populares incluyen la albahaca, la hoja de laurel, el perifollo, el cebollino, el cilantro, la mejorana, el orégano, el eneldo, el perejil, el tomillo, el estragón, el romero y la menta.

### ¿Por qué las hierbas son un superalimento?

- Dan sabor a los alimentos sin agregar sal.
- Las hierbas se pueden comprar frescas o secas y son económicas.
- Puede cultivarlas fácilmente en una maceta en el interior de su casa o en el jardín.
- Hay muchas variedades de hierbas que se pueden comprar de forma individual o como parte de una mezcla.
- Puede beber las hierbas en forma de té\*.

*\*Algunos té a base de hierbas pueden interferir con las acciones de los medicamentos. Consulte a su nutricionista especialista en riñones o a su médico para obtener detalles específicos sobre los té a base de hierbas.*

### Las hierbas y las enfermedades renales

Si se usan en pequeñas cantidades para condimentar, las hierbas no son una fuente importante de nutrientes. Las hierbas son beneficiosas para las personas en todas las etapas de la enfermedad renal, entre ellas:

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



## Receta

### CONDIMENTO PICANTE

RINDE: APROXIMADAMENTE 1/2 TAZA

3 cucharadas de semillas de apio

1 cucharada de cebolla en polvo

1 cucharadita de ajo en polvo

2 cucharadas de orégano triturado

1 cucharada de tomillo triturado

1-1/2 cucharadita de hoja de laurel molidas

1-1/2 cucharadita de pimienta

1-1/2 cucharadita de clavo de olor molido

(Nutrition: *The Art of Good Eating, Seattle, WA*)

HIERBA	UTILIZAR CON
ALBAHACA	Carne de res, cerdo, la mayoría de las verduras
HOJA DE LAUREL	Carne de res, cerdo, la mayoría de las verduras
CILANTRO	Pollo, mariscos
ENELDO	Carne de res, pollo, judías verdes, col, zanahorias, guisantes, salsas
MEJORANA	Carne de res, pollo, cerdo, judías verdes, coliflor, berenjena
MENTA	Cordero, té helado
ROMERO	Pollo, cerdo, coliflor, guisantes, adobos, risotto
TOMILLO	Carne de res, pollo, cerdo, pescado, judías verdes, remolachas, zanahorias
ESTRAGÓN	Pescado, espárragos, remolachas, repollo, coliflor, adobos



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.