



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

VEGETALES DE HOJA VERDE

Los vegetales de hoja verde son hojas de plantas comestibles que comemos como verdura. Los vegetales de hoja verde también se llaman verduras de hoja, verduras para ensalada, hortalizas de hoja verde o simplemente verduras de hoja verde. Una taza de verduras de hoja verde crudas puede tener entre 5 y 60 calorías y entre 1 y 4 gramos de fibra.

¿Por qué los vegetales de hoja verde son un superalimento?

- Los vegetales de hoja de color verde oscuro como los vegetales para ensaladas, la col rizada y la espinaca son ricos en vitaminas A, C, E y K. El bok choy y las hojas de mostaza también son ricos en muchas de las vitaminas B. También contienen hierro, magnesio, potasio, calcio y antioxidantes.
- Los vegetales de hoja verde son naturalmente bajos en calorías y ricos en fibra.
- Están disponibles durante todo el año en tiendas de comestibles y mercados de agricultores locales, o puede cultivarlos fácilmente en su jardín.
- Hay muchas variedades y sabores que se pueden usar de diferentes maneras, como en ensaladas, sopas, salteados, etc.

Enfermedad renal y los vegetales de hoja verde

Los vegetales de hoja verde son ricos en potasio, que puede ser necesario controlar en caso de enfermedad renal. La cantidad de potasio que puede consumir por día dependerá de la etapa de su enfermedad renal o del tipo de diálisis que reciba.

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)/TRASPLANTE

La mayoría de las personas con ERC no tienen que limitar el consumo de los vegetales de hoja verde debido al potasio. Si los resultados de sus análisis

de laboratorio muestran niveles más altos de potasio, su médico o especialista en nutrición renal puede hablar con usted sobre la cantidad que debe comer. Las personas con trasplante de riñón deben lavar bien las hojas verdes.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

El potasio puede ser un problema en el caso de algunos vegetales de hoja verde. La forma en que cocina los vegetales de hoja verde puede marcar la diferencia en la cantidad de potasio y otros nutrientes. Por ejemplo, las espinacas crudas al cocinarse se reducen a una cantidad mucho menor, por lo que 1 taza cruda tiene menos potasio que 1 taza cocida.

HEMODIÁLISIS/DIÁLISIS PERITONEAL DIARIA NOCTURNA EN CASA

Estos tipos de diálisis pueden eliminar más potasio, por lo que es posible que deba comer más alimentos ricos en potasio. Los vegetales de hoja verde son una buena manera de añadir más potasio a su dieta y reducir la necesidad de tomar una píldora adicional de potasio.

CÁLCULOS RENALES

Si tiene cálculos de oxalato cálcico, hable con su médico o especialista en nutrición renal sobre la necesidad de limitar los oxalatos. La espinaca y la acelga tienen un alto contenido de oxalatos.

Niveles de potasio en los vegetales de hoja verde comunes

POTASIO BAJO	POTASIO MEDIO	POTASIO ALTO
Col verde (cruda)	Col rizada (hervida)	Bok Choy (hervido)
Col rizada (cruda)	Hojas de mostaza (hervidas)	Hojas de remolacha (hervidas)
Lechuga (cruda)	Col morada (cruda)	Espinacas (hervidas, enlatadas, congeladas)
Repollo chino (cocido)	Espinaca (cruda) Espinaca (cruda)	Hojas de nabo (hervidas)

Deliciosa receta de vegetales de hoja verde

ENSALADA FRESCA DE VERANO

RINDE 4 PORCIONES.

- 1 planta pequeña de lechuga Bibb o mantecosa, cortada entre 6 y 8 fresas rebanadas
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, frías y escurridas
- 1 cebolla morada pequeña, rebanada en anillos
- 1/4 taza de almendras tostadas fileteadas
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/8 cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

Coloque los ingredientes de la ensalada en un tazón grande para ensaladas.

Coloque los ingredientes del aderezo en un frasco: aceite de oliva, vinagre balsámico, azúcar y pimienta. Tape ligeramente y agite hasta que se mezcle bien.

Vierta la mezcla sobre la ensalada y revuelva suavemente para cubrir.

Sirva de inmediato.

Consejos: si necesita más potasio, cambie la lechuga por otros vegetales de hoja verde. Agregue 3 onzas de pollo grillado para agregar proteína.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	250	Grasas	2 g
Hidratos de carbono.....	14 g	Sodio	95 mg
Proteínas	5 g	Potasio	265 mg
Fibra alimentaria.....	20 g	Fósforo	104 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.