



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Hay muchas variedades de frutos secos y semillas. Aunque la mayoría de los frutos secos y las semillas tienen un alto contenido de aceite, aportan “grasas buenas” como las monoinsaturadas y poliinsaturadas.

¿Por qué los frutos secos y las semillas son superalimentos?

- Los frutos secos y las semillas contienen muchos nutrientes beneficiosos, tales como grasas cardiosaludables u omega 3, esteroides vegetales, fibra, proteínas vegetales, vitamina E, selenio y calcio.
- Ayudan a prevenir la inflamación y son ricos en antioxidantes.
- Gracias a su contenido de proteínas, grasas y fibra, los frutos secos pueden contribuir a calmar el hambre.
- Los frutos secos triturados añaden textura y sabor a los alimentos.
- Puede disfrutar de frutos secos y semillas como refrigerio (un puñado), espolvorearlos encima de ensaladas o cereales, y añadirlos a batidos o mezclas de frutos secos.

Los frutos secos y las semillas y las enfermedades renales

Los frutos secos y las semillas contienen potasio y fósforo. La cantidad 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 que tienen ERC o han recibido un trasplante no tienen que limitar la ingesta de frutos secos y semillas debido al potasio o al fósforo. Si los resultados de sus análisis de laboratorio muestran niveles más altos de potasio, el especialista en nutrición renal puede hablar con usted sobre la cantidad que debe comer. Busque un especialista en nutrición renal en [sites.google.com/view/ckdrd/home](https://www.kidney.org/view/ckdrd/home).

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

El potasio y el fósforo pueden ser motivo de preocupación en lo que respecta a los frutos secos y las semillas. Limite la porción a $\frac{1}{4}$ de taza. Use la tabla que aparece en la página siguiente para elegir los frutos secos y las semillas que se adapten a su plan de alimentación nefrosaludable. Por ejemplo, las nueces de macadamia y las pecanas tienen menos potasio y fósforo que los cacahuets y las almendras.

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. La cantidad de fósforo que pueda ingerir dependerá de su nivel de fósforo en sangre. Use la tabla que aparece en la página siguiente para elegir los frutos secos y las semillas que se adapten a su plan de alimentación nefrosaludable.

CÁLCULOS RENALES

Si tiene antecedentes de cálculos de oxalato cálcico, hable con su médico o especialista en nutrición renal sobre la necesidad de limitar los oxalatos. Las almendras, los frutos secos mixtos sin cacahuets y las semillas de sésamo tienen un alto contenido de oxalatos.



Datos sobre frutos secos y semillas

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: ¼ DE TAZA	FÓSFORO (MG)	POTASIO (MG)	PROTEÍNAS (G)
Semillas de calabaza tostadas	15	147	3
Nueces de macadamia	63	124	2,7
Mitades de pecanas	69	101	2,3
Avellanas	84	196	4,3
Semillas de girasol	100	80	1,7
Nueces inglesas	101	129	4,5
Cacahuetes	133	232	8,9
Castañas de cajú	150	180	5
Almendras	150	200	6
Pistachos	150	290	6
Nueces negras	154	157	7
Piñones	194	202	4,6
MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS: 2 CUCHARADAS			
Mantequilla de almendra	163	240	6,7
Mantequilla de maní	108	180	7,2
Mantequilla de semilla de girasol	214	184	5,5

g = gramos, mg = miligramos

Receta

FRIJOLES VERDES, AVELLANAS Y ARÁNDANOS SECOS

RINDE 8 PORCIONES.

- 1½ libra de frijoles verdes frescos (o congelados)
- ½ taza de avellanas
- 12 tazas de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ de taza de chalotas cortadas en rebanadas finas
- ½ taza de arándanos secos
- ½ cucharadita de ralladura de limón

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Esparza las avellanas en una sola capa sobre una bandeja para horno. Hornear a 350° F de 10 a 15 minutos o hasta que las pieles empiecen a agrietarse, y darlas vuelta una vez.
3. Pase las nueces tostadas a un escurridor o plato, y frótelas enérgicamente con un paño para quitarles la piel. Pique las nueces en trozos grandes.

4. Deje hervir 12 tazas de agua en una cacerola grande. Añada los frijoles, cocínelos durante 4 minutos o hasta que estén crujientes. Escúrralos y sumérjalos en agua helada y, luego, vuélvalos a escurrir. Seque los frijoles con golpecitos.
5. Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue el aceite a la sartén y gírela para cubrir toda la superficie. Agregue las chalotas y cocínelas hasta que estén levemente doradas. Añada los frijoles, cocínelos durante 3 minutos o hasta que estén bien calientes, y remuévalos de vez en cuando. Agregue los arándanos rojos y las avellanas, y cocínelos durante 1 minuto. Espolvoree con ralladura de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	199
Hidratos de carbono.....	17 g
Proteínas.....	4 g
Grasas	14 g
Sodio.....	19 mg
Potasio	246 mg
Fósforo	73 mg



Visite:

nwkidney.org/recipe/green-beans-with-hazelnuts-and-dried-cranberries/

nwkidney.org/recipe/spiced-almonds-and-cashews/

kitchen.kidneyfund.org/recipe/pecan-and-pank-crusted-sole-with-saffron-aioli/

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.