



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

GRANADA

Las granadas son frutas dulces y ácidas con un alto contenido de antioxidantes. El consumo de granada puede ser muy beneficioso para la salud.

¿Por qué las granadas son un superalimento?

- Las granadas son ricas en fibra, ácido fólico, vitamina K, vitamina E, vitamina B6 y potasio.
- Las granadas tienen el triple de antioxidantes que el té verde, y está demostrado que reducen la inflamación.
- Las granadas son frutas estacionales y puede que no siempre estén disponibles en el supermercado. Las granadas se pueden congelar, pero solo las semillas en lugar de la fruta entera para que ocupen menos espacio.
- Se pueden comer solas o añadirlas a ensaladas, batidos, o al yogur o a la avena.

Las granadas y las enfermedades renales

Las granadas son alimentos con alto contenido de potasio. También tienen un bajo contenido de fósforo y sodio. La cantidad que puede consumir 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 granadas debido al potasio. 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.

Las granadas pueden interferir con algunos medicamentos para trasplantes, así que, si tiene un trasplante de riñón, es posible que deba evitarlas.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

Es posible que los pacientes en tratamiento con hemodiálisis deban limitar el consumo de granadas. Use la tabla que aparece a continuación y consulte con el especialista en nutrición renal cuál es la porción de granadas que se adapta a su plan de alimentación nefrosaludable.

DIÁLISIS/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. Las granadas pueden aportarle el potasio que necesita. Consulte con el especialista en nutrición renal para elaborar un plan de comidas que le permita consumir granada sin que estas supongan un riesgo.

CÁLCULOS RENALES

Comer granadas no influye en la formación de cálculos renales.



Datos sobre la granada

CANTIDAD	CALORÍAS	POTASIO, mg	SODIO, mg	FÓSFORO, mg
Media granada	117	333	4	51
½ taza de semillas/sobres de jugo	72	205	2,6	31
Jugo de granada (8 onzas)	134	533	22	27

Fuente: Food Data Central del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, United States Department of Agriculture)



¿Cómo se corta la granada?

Corte el tallo superior. De este modo, se verán las semillas rojas y una membrana blanca.

Observará “gajos” de la fruta, similares a los de una naranja. Abra la parte exterior de la piel con un cuchillo afilado cortando lo justo a través de la membrana, pero sin llegar a la parte roja de la fruta. Repita este corte alrededor de toda la granada.

Una vez que haya marcado el corte en toda la granada, separe la fruta en gajos. Saboree las semillas rojas y deseche la membrana blanca, ya que es muy amarga.

Deliciosa receta de granada

GRANADA BRULÉE

RINDE 4 PORCIONES.

- ½ taza de crema agria liviana
- ½ taza de queso crema natural a temperatura ambiente
- ¼ de taza de azúcar moreno, repartida
- ¼ de cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 taza de semillas de granada fresca

INSTRUCCIONES

- Pre caliente el horno a temperatura para gratinar.
- En un tazón pequeño, bata la crema agria y el queso crema con 2 cucharadas de azúcar moreno y canela durante unos 4 minutos o hasta que la mezcla esté muy suave y esponjosa.
- Reparta uniformemente las granadas en 4 moldes de 4 onzas.
- Con una cuchara, coloque la mezcla de queso crema sobre las granadas y empareje la superficie.
- Guarde los moldes tapados en la heladera hasta que vaya a servir el postre.
- Espolvoree ½ cucharada de azúcar moreno uniformemente sobre cada molde.
- Coloque los moldes en una bandeja para horno y gratínelos a 4 pulgadas de la resistencia hasta que el azúcar esté caramelizado y dorado.
- Sáquelos del horno. Deje reposar las brulées durante 1 minuto y sírvalas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	186	Sodio	131 mg
Hidratos de carbono.....	26 g	Potasio	257 mg
Proteínas	4 g	Fósforo	80 mg
Grasas	8 g		

Esta receta se adaptó de: Zogheib S. The Renal Diet Cookbook. Rockridge Press, CA; 2015.

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.