



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

CALABAZA

Técnicamente una fruta, la calabaza de invierno se cocina como un tubérculo, entre los que se encuentran la calabaza moscada, la calabaza, la calabaza bellota, la calabaza delicata, la calabaza Hubbard y la calabaza espagueti. Las calabazas de verano son más tiernas e incluyen el calabacín y la calabaza amarilla.

¿Por qué la calabaza es un superalimento?

- La calabaza es versátil y se puede servir salteada, asada y triturada.
- La calabaza de invierno se puede servir horneada en tazón con vegetales/proteínas o sopa.
- La calabaza es una buena fuente de vitamina C y B6, dos nutrientes importantes para la salud.
- Son una buena fuente de fibra y ricas en antioxidantes.

La calabaza y la enfermedad renal

Las variedades de calabaza son generalmente bajas en sodio y fósforo, pero altas en potasio. La cantidad de potasio que usted puede consumir por día dependerá de la etapa en que se encuentre la enfermedad renal o del tipo de tratamiento que reciba:

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)/TRASPLANTE

La calabaza se puede consumir en las primeras etapas de la ERC y el trasplante de riñón cuando el potasio se controla bien sin restricción de la dieta.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

Cuando le preocupen los niveles de potasio, coma calabaza en pequeñas cantidades.

HEMODIÁLISIS/DIÁLISIS PERITONEAL DIARIA NOCTURNA EN CASA

La calabaza puede ser una buena opción para muchos pacientes que hacen hemodiálisis peritoneal y domiciliaria cuando se necesite comer más alimentos ricos en potasio.

CÁLCULOS RENALES

Comer calabaza no influye en la formación de cálculos renales.

Niveles de potasio por porción de ½ taza

VARIEDAD DE CALABAZA	POTASIO
Calabaza kabocha (de tipo invierno japonés)	200 mg
Calabacín y calabaza amarilla	162 mg
Calabaza delicata	250 mg
Calabaza moscada, calabaza Hubbard, calabaza espagueti	290 mg
Calabaza bellota	390 mg
Tarta de calabaza	288 mg por porción de 1/8 de tarta (también 150 mg de fósforo)

La dieta adecuada para la enfermedad renal nacional indica que un alimento tiene bajo contenido de potasio cuando es menos de 200 mg por porción de 1/2 taza

Receta

CÓMO PREPARAR LA CALABAZA DELICATA (también conocida como calabaza batata)

INSTRUCCIONES

1. Limpiar la calabaza con agua del grifo
2. Cortar la calabaza a lo largo
3. Quitar las semillas
4. Cortar rebanadas de ¼ de pulgada
5. Colocar las rebanadas en una bandeja forrada con papel manteca
6. Sazonar con pimienta
7. Hornear durante 10 minutos, voltear las rebanadas y hornear otros 10 minutos (los tiempos pueden variar según el horno, así que pruebe el punto de cocción, están listas cuando el tenedor se inserta fácilmente)

NUTRIENTES POR PORCIÓN*:

Calorías.....	38
Hidratos de carbono	9 g
Proteínas.....	1 g
Fibra alimentaria.....	3 g
Grasas	0,35 g
Sodio.....	1 mg
Potasio	250 mg
Fósforo.....	28 mg

**Se puede servir como un alimento con bajo contenido de potasio en una porción de ¼ taza*



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.