



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

FRESAS

Las fresas son una fruta deliciosa que se puede encontrar fresca, congelada, liofilizada o en gelatinas y mermeladas. Son una de las únicas frutas con semillas en el exterior y pueden tener hasta 200 semillas por fresa. Su dulzura puede depender del clima, la época de cosecha y el tipo de fresa.

¿Por qué las fresas son un superalimento?

- Las fresas son una buena fuente de vitamina C, manganeso, folato, potasio y antioxidantes.
- Son muy bajas en calorías, ya que proporcionan solo 28 calorías, 6,5 g de carbohidratos y 2 gramos de fibra cada ½ taza de fresas rebanadas.
- Las fresas se encuentran todo el año en las tiendas de comestibles, durante la temporada en el mercado local de agricultores o en verano en muchas granjas locales.
- Es fácil cultivar sus propias fresas en un jardín o en macetas.
- Agregue estas bayas dulces a ensaladas, salsas, yogur, avena, cereales, licúelas para obtener un batido fresco o báñelas en chocolate negro.

Fresas y enfermedad renal

Las fresas son un alimento con bajo contenido de potasio, tienen 130 mg cada ½ taza. También tienen un contenido bajo de sodio y fósforo, lo que las hace adecuadas para todas las personas que tienen las siguientes afecciones renales o que están bajo los siguientes tratamientos:

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



Consejos para guardar fresas

- Para mantener las fresas frescas durante más tiempo, añada una servilleta de papel en el fondo del recipiente para absorber el exceso de humedad. Evite enjuagarlas hasta que vaya a comerlas.
- ← Congele las fresas enteras o cortadas en rebanadas en una bandeja en una sola capa para que no se peguen. Una vez congeladas, colocarlas en una bolsa para congelador durante un máximo de 6 meses.



ENSALADA PROTEICA DE FRESAS*

Rinde 4 porciones.

INGREDIENTES:

- 1 paquete (16 onzas) de fresas, divididas
- 3 cucharadas de aceite de oliva o de aguacate
- 2 cucharadas de vinagre de champán o vinagre balsámico blanco
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Pimienta
- 6 tazas de vegetales mixtos de su elección
- ¼ de taza de frutos secos o semillas
- Entre 3 y 4 tazas de vegetales en rebanadas surtidos (col roja, zanahorias, pepinos, rábanos, guisantes de nieve, pimientos, etc.)
- 1 pechuga de pollo (6 a 8 onzas) cocinada y picada

INSTRUCCIONES

1. Limpiar 5 o 6 fresas y colocarlas en una licuadora o procesadora de alimentos.
2. Agregar aceite, vinagre, jugo de limón y mostaza. Mezclar a alta velocidad hasta que se mezclen los ingredientes.
3. Probar el aderezo y sazonar con pimienta.
4. Reservar la vinagreta.
5. Dividir los vegetales en cuatro tazones de ensalada.
6. Espolvorear con frutos secos o semillas.
7. Dividir el pollo entre los tazones.
8. Llenar y cortar las fresas restantes. Decorar las ensaladas con fresas rebanadas.
9. Rociar la vinagreta en las ensaladas justo antes de servir.
10. Conservar la vinagreta restante en la nevera durante un máximo de 4 días.
11. Servir la ensalada de inmediato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

| | |
|--------------------------|--------|
| Calorías | 273 |
| Proteínas | 18 g |
| Hidratos de carbono..... | 19 g |
| Sodio | 168 mg |
| Potasio | 522 mg |
| Fósforo | 187 mg |

*Adaptado de Driscoll's Inc. Strawberry Protein Salad.

Receta adicional: <https://protect-us.mimecast.com/s/uSZCC68vzpHroY95S6Pzpl?domain=driscolls.com>

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.