



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

TOMATES

Hay muchas variedades de tomates y están disponibles en las tiendas todo el año.

¿Por qué los tomates son un superalimento?

- Los tomates son ricos en licopeno, betacaroteno o vitamina A, vitamina C, potasio, fibra y antioxidantes.
- Los tomates tienen pocas calorías y alto contenido de fibra; 1 taza de tomates cherry tiene 27 calorías con aproximadamente entre 1 ½ y 2 gramos de fibra.
- También puede cultivar tomates en su jardín o en macetas.
- Puede comerlos crudos o cocidos: agregue tomates crudos a ensaladas o sándwiches, utilice tomates cocidos como acompañamiento o para hacer salsa de tomate.

Los tomates y las enfermedades renales

La cantidad de potasio que puede consumir por día dependerá de la etapa de la enfermedad renal en la que se encuentre o del tipo de diálisis que reciba (ver abajo).

ERC/TRASPLANTE

La mayoría de las personas con ERC en etapa temprana o un trasplante de riñón no tienen que limitar la ingesta de tomates 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.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

El potasio puede ser un problema dependiendo de la cantidad que coma. Por ejemplo, 1 o 2 rebanadas de tomate crudo tienen una cantidad mucho menor de potasio que una taza de tomates cocidos.

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 tomates son una buena manera de añadir más potasio a su dieta y reducir la necesidad de tomar una píldora adicional de potasio.

CÁLCULOS RENALES

Comer tomate no influye en la formación de cálculos renales.

Consejos para las recetas

- La salsa marinara es una forma fácil de usar mucho tomate (consulte la receta a continuación). Si necesita reducir el potasio, use la mitad de los tomates y añada más pimientos, zanahorias ralladas, etc.
- En ensaladas o sándwiches, use entre 2 y 3 rebanadas de tomate o unos pocos tomates cherry en rebanadas, si tiene restricciones.

Receta

SALSA MARINARA

RINDE: 4 PORCIONES

- 2 cucharaditas de ajo (picado)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 hojas de laurel (secas)
- 3 tazas de tomates triturados
- 1 cebolla pequeña (picada)
- 3 tazas de salsa de tomate
- 2½ cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ¾ cucharadita de sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

A fuego medio, agregue el aceite de oliva y la cebolla picada. Cocine hasta que esté transparente. Añada el ajo y cocine durante 2 minutos. Agregue los tomates triturados, la salsa de tomate, las especias y la sal y la pimienta a gusto. Una vez que la salsa comience a hervir, deje hervir a fuego lento durante una hora como mínimo. Después de una hora, añada el queso parmesano a la salsa. Sírvalo encima de una pasta integral con una ensalada verde. Refrigere o congele las sobras.

Esta es una receta baja en proteínas. Agregue la proteína de la pasta para obtener la cantidad total de proteína.

NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías	198
Proteínas	3,75 g
Vitamina A.....	1895 UI
Potasio	920 mg
Fibra alimentaria.....	4,4 g
Grasas saturadas totales	0
Colesterol	0



VERSIÓN MÁS BAJA EN POTASIO Y PROTEÍNAS

En lugar de 3 tazas de salsa de tomate, use 2 tazas de pimientos picados. Por porción:

Calorías:	166
Proteínas:	2 g
Potasio:	417 mg

VERSIONES RICAS EN PROTEÍNAS

Una libra de pavo molido agrega 20 g de proteína, 169 calorías, 9,4 g de grasas totales, 2,6 g de grasas saturadas y 89,5 mg de colesterol por porción.

Una libra de carne molida de res alimentada con pasto aporta 215 calorías, 21,5 g de proteínas, 14 g de grasas totales, 6 g de grasas saturadas y 69,5 mg de colesterol por porción.

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.