



## SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

# CEREALES INTEGRALES

Los cereales integrales aportan muchos beneficios nutricionales comparados con los cereales refinados, ya que el salvado, la capa externa comestible, contiene fibra y antioxidantes y el germen, la parte interna, ofrece una variedad de vitaminas y minerales. En los cereales refinados, estos beneficios nutricionales se pierden.

### ¿Por qué los cereales integrales son un superalimento?

- Los cereales integrales son una excelente fuente de fibra alimentaria. Una porción de  $\frac{1}{2}$  taza puede proporcionar entre 1 y 6 gramos de fibra alimentaria.
- Son excelentes fuentes de vitaminas y minerales como hierro, cinc, magnesio y vitamina E. También ofrecen una variedad de antioxidantes.
- Los cereales integrales son bajos en sodio naturalmente. Una porción de  $\frac{1}{2}$  taza de la mayoría de los cereales integrales ofrece aproximadamente 10 mg o menos de sodio. Es importante tener en cuenta que se debe analizar cuidadosamente el contenido de sodio de los cereales integrales condimentados previamente, en los que se puede agregar sodio al producto envasado.
- Los cereales integrales tienen una vida útil larga y suelen ser económicos.
- Los estudios han demostrado que los cereales integrales ofrecen beneficios para la enfermedad cardíaca, la hipertensión, la diabetes y la enfermedad renal.

### Cereales integrales y enfermedad renal

Los cereales integrales pueden contener mayores cantidades de potasio y fósforo por porción que los cereales refinados; sin embargo, el fósforo de los alimentos de origen vegetal no se absorbe completamente. La mayoría de los cereales integrales contienen menos de 200 mg de potasio y fósforo por porción de  $\frac{1}{2}$  taza y, por lo tanto, pueden incluirse en cualquiera de las siguientes afecciones renales y tratamientos:

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

Los cereales integrales pueden ofrecer beneficios adicionales a las personas con enfermedad renal porque ayudan a regular el intestino, controlar la presión arterial, los niveles de colesterol y la glucosa en sangre. Hable con su nutricionista especialista en riñones para obtener más información sobre cómo incorporar cereales integrales a su alimentación.

## Consejos para cocinar

- Muchos cereales integrales pueden tostarse antes de cocinar para obtener un sabor a frutos secos. En una sartén seca, calentar a fuego medio-alto y tostar, removiendo con frecuencia durante varios minutos, luego cocinar según las instrucciones del paquete.

Agregue más sabor a los granos con especias y hierbas. Cuando tueste los granos, añada varias de sus especias y hierbas sin sal preferidas a la sartén.

Tostar las especias y hierbas también puede ayudar a realzar el sabor. Estos son varios sabores que puede probar. Por 1 taza de granos secos, agregue:

- » 1 cucharada de chile en polvo, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de cilantro
- » 1 cucharada de hojas de orégano seco, 1 cucharadita de ajo en polvo
- » 1 cucharada de romero picado, 1 cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de cebolla en polvo

## Receta

### AVENA CON MANTEQUILLA DE MANÍ

**RINDE: 4 PORCIONES. TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2/3 TAZA**  
**INGREDIENTES:**

- 1½ tazas de avena sin cocinar
- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- ¼ taza de miel

#### INSTRUCCIONES

1. Cocine la avena en agua siguiendo las instrucciones del envase, omita la sal.
2. Divida la avena cocida en 4 tazones y ponga 1 cucharada de mantequilla de maní y 1 cucharada de miel en cada recipiente.

#### NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías.....	238
Hidratos de carbono .....	35 g
Fibra alimentaria.....	3 g
Proteínas.....	6 g
Grasas .....	10 g
Grasas saturadas.....	2 g
Sodio.....	71 mg
Potasio .....	174 mg
Fósforo.....	138 mg
Calcio .....	20 mg



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.