



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA EL RIÑÓN

GRANOS INTEGRALES

Los granos integrales proporcionan muchos beneficios nutricionales por encima de los granos refinados, ya que el salvado, la capa externa comestible, contiene fibra y antioxidantes, y el germen, la parte interior, ofrece diferentes vitaminas y minerales. En los granos refinados, estos beneficios nutricionales se pierden.

¿Por qué los granos integrales son un superalimento?

- Los granos integrales son una excelente fuente de fibra dietética. Una porción de media taza puede brindar entre 1 y 6 gramos de fibra dietética.
- Son una excelente fuente de vitaminas y minerales, como hierro, zinc, magnesio y vitamina E. También ofrecen una variedad de antioxidantes.
- Los granos integrales tienen bajo contenido de sodio de forma natural. Una porción de media taza de la mayoría de los granos integrales ofrece unos 10 mg o menos de sodio dietético. Es importante destacar que se debe prestar atención al contenido de sodio de los granos integrales precondimentados, ya que el producto envasado puede tener sodio añadido.
- Los granos integrales tienen larga vida útil y en general son económicos.
- Los estudios han demostrado que los granos integrales ofrecen beneficios para la enfermedad del corazón, la hipertensión, la diabetes y la enfermedad del riñón.

Los granos integrales y la enfermedad del riñón

Los granos integrales pueden contener mayores cantidades de potasio y fósforo por porción en comparación con los granos refinados; sin embargo, el fósforo presente en alimentos a base de plantas no se absorbe por completo. La mayoría de los granos integrales contienen menos de 200 mg de potasio y fósforo por cada porción de media taza y, por lo tanto, se pueden incluir en cualquiera de los tratamientos y las afecciones del riñón siguientes:

- Enfermedad crónica del riñón (ECR)/trasplante
- Hemodiálisis (3 veces por semana)
- Hemodiálisis en el hogar diaria y nocturna/diálisis peritoneal
- Cálculos en el riñón

Los granos integrales pueden ofrecer beneficios adicionales para aquellas personas con enfermedad del riñón ayudando a regularizar las deposiciones y controlar la presión, los niveles de colesterol y la glucosa en sangre. Hable con su dietista del riñón para obtener más información sobre cómo incorporar granos integrales a sus hábitos alimenticios.

Consejos para la cocción

- Antes de la cocción, muchos granos integrales pueden tostarse para dar un sabor similar a los frutos secos. En una sartén seca, caliente a fuego medio-alto y tueste; revuelva con frecuencia durante varios minutos y luego cocine según las indicaciones del envase.

Añada más sabor a sus granos con especias y hierbas. Al tostar los granos, agregue a la sartén varias de sus hierbas y especias favoritas sin sal. Tostar las especias

y hierbas también puede ayudar a intensificar el sabor. Estos son algunos sabores que puede probar. Cada 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 CREMA DE CACAHUATE

RINDE: 4 PORCIONES. 2/3 DE TAZA POR PORCIÓN
INGREDIENTES

- 1 ½ de tazas de avena sin cocinar
- 4 cucharadas de crema de cacahuete
- ¼ de taza de miel

INSTRUCCIONES

1. Cocine la avena en agua siguiendo las instrucciones del envase y omita la sal.
2. Divida la avena cocinada en 4 tazones y agregue 1 cucharada de crema de cacahuete y 1 cucharada de miel a cada tazón.

NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías.....	238
Carbohidratos	35 g
Fibra dietética	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 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 hoja informativa.