



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA EL RIÑÓN

CEREZAS

Las cerezas vienen en variedades dulce, ácida y Duke (mitad dulce y mitad ácida), y se pueden comprar frescas, congeladas o secas. Las cerezas pueden agregar un sabor dulce o ácido a las ensaladas, los batidos, los platos salados y los postres. Elija las cerezas firmes con tallo verde brillante; las cerezas de color más oscuro tienen el sabor más intenso. Las semillas son tóxicas y no deben consumirse.

¿Por qué las cerezas son un superalimento?

- Las cerezas son una buena fuente de vitamina C, fibra, potasio, vitamina B6 y magnesio. Las cerezas ácidas (o agrias) tienen más vitamina C y más de 20 veces la cantidad de vitamina A que tienen las cerezas dulces.
- Las cerezas contienen muchos antioxidantes que ayudan al sistema inmunitario y a la salud del corazón, y pueden reducir la inflamación causada por afecciones como la gota.
- Uno de los antioxidantes de las cerezas es la fitomelatonina, que puede ayudar a promover un ritmo circadiano de sueño saludable.

Las cerezas y la enfermedad del riñón

Las cerezas se pueden incluir en la dieta durante todas las etapas de la enfermedad del riñón. Contienen solamente trazos de sodio y tienen bajo contenido de fósforo. Las cerezas dulces tienen alto contenido de potasio (>200 mg en 3.5 onzas, que es casi media taza), mientras que las cerezas ácidas se consideran un alimento con bajo contenido de potasio (<200 mg en 3.5 onzas). Su dietista del riñón le dirá si necesita limitar el potasio y puede ayudarlo a incluir cerezas en su dieta.

ENFERMEDAD CRÓNICA DEL RIÑÓN (ECR)/TRASPLANTE

Algunas personas que reciben un trasplante deben limitar el potasio, en especial en el período inicial del trasplante, mientras que otras tal vez no necesiten ninguna restricción en este aspecto. Consulte a su dietista del riñón cómo puede incluir cerezas en su dieta.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

La mayoría de las personas en hemodiálisis deben controlar la cantidad de potasio que incluyen en su dieta. Su dietista del riñón puede ayudarlo a incluir cerezas en su plan de alimentación.

DIÁLISIS EN EL HOGAR DIARIA Y HEMODIÁLISIS NOCTURNA/DIÁLISIS PERITONEAL

Debido al aumento de la eliminación de potasio del cuerpo en estas modalidades de diálisis, no es necesario que la mayoría de los pacientes limiten el potasio. Consulte a su dietista del riñón qué cantidad de potasio es la adecuada para usted.

CÁLCULOS EN EL RIÑÓN

Las cerezas tienen bajo contenido de oxalatos y no influirán en la formación de cálculos en el riñón.



	CEREZAS DULCES, ROJAS NATURALES (100 G/3.5 OZ)	CEREZAS ÁCIDAS, ROJAS NATURALES (100 G/3.5 OZ)
Calorías	63 kcal	50 kcal
Carbohidratos	16 g	12 g
Fibra	2.2 g	1.6 g
Potasio	222 mg	173 mg
Fósforo	0 mg	15 mg
Sodio	13 mg	3 mg



Receta



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías.....	41
Proteínas.....	0 g
Carbohidratos.....	8 g
Grasas.....	1 g
Colesterol.....	0 mg
Sodio.....	101 mg
Potasio.....	103 mg
Fósforo.....	10 mg

SALSA BARBACOA

Porciones: 24

Tamaño de la porción:

2 cucharadas

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana, picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, molidos
- 2 tazas de salsa de tomate
- 1 o 1 ½ tazas de cerezas descarozadas (congeladas o frescas), picadas
- 1 ¼ de tazas de azúcar morena
- 1 ½ de tazas de jugo de manzana sin endulzar
- 1 ¼ de tazas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 ½ cucharaditas de mostaza en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda, unos cinco minutos. Añada el ajo y cocine un minuto más.
2. Agregue salsa de tomate, cerezas, azúcar morena, jugo de manzana, vinagre de sidra de manzana, chile en polvo, mostaza y pimienta de cayena (si usa). Deje hervir; luego, baje el fuego a mínimo y cocine a fuego lento 30 minutos o hasta que la salsa se espese. Revuelva con frecuencia.
3. Pase la preparación a la licuadora y licúe hasta obtener una preparación homogénea.

CONSEJOS ÚTILES

El sabor varía según el tipo de cereza. Use cerezas dulces si desea una salsa más dulce y cerezas ácidas para dar un toque de acidez. Guarde la salsa en el refrigerador durante un mes como máximo. Úsela en cualquier receta que requiera salsa barbacoa.

Receta adaptada de: Tara, dietista del riñón de DaVita de Michigan

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.