



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA EL RIÑÓN

MARISCOS

Los mariscos son animales marinos con caparazón. Los tipos comunes incluyen cangrejo, langosta, ostras, almejas, camarones, mejillones y vieiras. Añaden sabor y nutrición saludable a platos principales, sopas, ensaladas y dips.

¿Por qué los mariscos son un superalimento?

- Excelente fuente de proteína y ricos en hierro, cobre, cinc y vitamina B12.
- Con bajo contenido de calorías y grasas saturadas.
- Contienen grasas no saturadas saludables, como los ácidos grasos omega-3, que son importantes para la salud del corazón, del cerebro y de los ojos, y pueden ayudar a reducir la inflamación.
- Tienen un alto contenido de colesterol, pero se descubrió que es saludable para el corazón gracias a otros nutrientes beneficiosos, como los ácidos grasos omega-3 y antioxidantes.

Los mariscos y la enfermedad del riñón

Los mariscos se pueden incluir en todas las etapas de la enfermedad del riñón. Consulte a su dietista del riñón cuánto marisco puede incluir en su dieta. Asegúrese de comprar mariscos a un proveedor confiable para evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunos mariscos procesados o congelados tienen alto contenido de sodio y, por lo tanto, debe limitarse su consumo.

ENFERMEDAD CRÓNICA DEL RIÑÓN (ECR)/TRASPLANTE

Los mariscos se pueden incluir en la dieta de la ECR. Las personas que reciben un trasplante tienen mayor riesgo de padecer enfermedades transmitidas por los alimentos y deben evitar los mariscos crudos.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

Los pacientes en diálisis en el centro pueden incluir mariscos en su dieta a fin de cubrir sus necesidades de consumo de proteínas. Al igual que las proteínas de otros animales, contienen fósforo y potasio. Su dietista del riñón puede recomendarle la cantidad adecuada de mariscos según su caso.




DIÁLISIS EN EL HOGAR DIARIA Y HEMODIÁLISIS NOCTURNA/DIÁLISIS PERITONEAL

Los pacientes en diálisis en el hogar pueden incluir mariscos en su dieta a fin de cubrir sus necesidades de consumo de proteínas. Si necesita limitar el fósforo, su dietista del riñón puede ayudarlo a incluir la cantidad adecuada de mariscos en su dieta.

CÁLCULOS EN EL RIÑÓN

Los mariscos tienen bajo contenido de oxalatos y no influirán en la formación de cálculos en el riñón.



	MARISCOS (3 OZ POR PORCIÓN)	PROTEÍNAS	FÓSFORO	POTASIO	SODIO
	King Crab	15 g	192 mg	173 mg	711 mg
	Cangrejo de las nieves	20 g	109 mg	170 mg	873 mg
	Camarones	17 g	120 mg	220 mg	94 mg
	Langosta	14 g	160 mg	177 mg	323 mg
	Mejillones	10 g	167 mg	228 mg	314 mg
	Almejas	12 g	287 mg	533 mg	1022 mg
	Ostras	8 g	120 mg	257 mg	180 mg
	Vieiras	10 g	73 mg	267 mg	567 mg
	Cangrejo de río	14 g	230 mg	252 mg	80 mg

Receta

CAMARONES SCAMPI

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 libra de camarones grandes, pelados y limpios
- 5 dientes de ajo grandes, molidos
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ o 1 cucharadita de chile rojo triturado o más, a gusto
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- ¼ de taza de vino blanco seco, o bien use caldo con bajo contenido de sodio si no desea usar vino
- Jugo de ½ limón amarillo
- Ralladura de 1 limón amarillo
- ¼ de taza de perejil fresco picado

INSTRUCCIONES

1. Seque los camarones con palmaditas suaves y póngalos en un tazón para mezclar. Agregue la mitad del ajo y 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen. Mezcle para combinar. Reserve durante 15 a 20 minutos (o refrigere durante 30 minutos a 1 hora).
2. En una sartén de hierro fundido grande, caliente el resto del aceite de oliva a fuego medio-alto. Cuando el aceite comience a centellear, añada la mezcla de camarones marinados. Cocine los camarones durante 1 minuto a 1 minuto y medio de cada lado, o hasta que empiecen a verse rosados. Retire los camarones y resérvelos en un plato (si alguno de los camarones aún se ve algo gris, no se preocupe; se cocinará por completo cuando lo vuelva a colocar en la sartén).
3. Ahora, agregue el resto del ajo y el chile rojo triturado a la sartén, y cocine brevemente hasta que perciba su aroma (tenga cuidado de no dorar el ajo). Agregue el vino y el jugo de limón amarillo, y cocine un par de minutos hasta que la preparación se haya reducido a la mitad.
4. Agregue la mantequilla y cocine hasta que se derrita.
5. Vuelva a colocar los camarones en la sartén y mezcle para cubrir. Deje un par de minutos hasta que los camarones se calienten por completo (y hasta que los camarones grises se tornen rosados).
6. Apague el fuego y agregue el perejil y más chile rojo triturado si lo desea. Sirva de inmediato sobre pasta o fideos de zucchini.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(sin incluir fideos de ningún tipo, y con vino blanco)

Calorías.....	249
Proteínas.....	8 g
Sodio.....	47 mg
Potasio.....	135 mg
Fósforo.....	56 mg

Receta adaptada de: Suzy Karadsheh
themediterraneanandish.com/
shrimp-scampi/

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.