



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA EL RIÑÓN

AÇAÍ

El açái (a-sa-i) son pequeñas frutas que crecen en racimos como las uvas y tienen las semillas en el centro. Tienen muy corta vida útil, por lo que, en general, se comercializan en polvos, purés de frutas congeladas o jugos exprimidos. El açái suele usarse en batidos o para consumir la fruta en un tazón. Tiene sabor terroso, con una combinación de mora o frambuesas y chocolate.

¿Por qué el açái es un superalimento?

- El açái contiene antioxidantes, específicamente, antocianinas y polifenoles. Los antioxidantes son sustancias que se relacionan con la prevención o el retraso de ciertos tipos de daño en las células.
- Las antocianinas se han asociado a algunos posibles beneficios para la salud, como la disminución de la inflamación y de los síntomas de artritis, y la protección contra ciertos tipos de cáncer.
- Los polifenoles, la fibra y la grasa saludable para el corazón que posee el açái se asocian con una posible mejora de la salud del corazón.

El açái y la enfermedad del riñón

El açái es un alimento aceptable para la enfermedad crónica del riñón (ECR) y también para pacientes en diálisis. Sin embargo, los batidos y tazones de açái suelen prepararse con frutas y verduras frescas. Según la dieta general y los niveles de potasio en sangre, es posible que se deba tener precaución con el contenido de potasio de esos alimentos. Consulte a un dietista del riñón sobre estas consideraciones.

TRASPLANTE

El jugo de açái natural no se ha evaluado lo suficiente para determinar posibles interacciones con los medicamentos para trasplantes. Consulte a su equipo de trasplante si necesita orientación.

CÁLCULOS EN EL RIÑÓN

No existen informes que vinculen la gravedad o la recuperación de los cálculos en el riñón en personas que consumen açái.



POLVO DE AÇAÍ:
CUCHARADITA DE 3 G

AÇAÍ CONGELADO: 100 G (1 PAQUETE)

Calorías 20

Calorías 70

Carbohidratos 1 g

Potasio 121 mg

Potasio 60 mg

Calcio 23 mg

Calcio 20 mg

Fibra 3 g

Fibra 1 g

Grasas 3 g

Grasas 1.5 g

Proteínas 1 g

Proteínas 0 g



Receta

TAZÓN DE BATIDO DE AÇAÍ

INGREDIENTES

1 paquete de açaí congelado (100 gramos) sin endulzar

1 taza de bayas mixtas congeladas sin endulzar

¾ de taza de yogur griego natural bajo en grasas al 2 %

1 cucharadita de semillas de chía

½ taza de leche de arroz, sin endulzar, original, clásica

2 cucharadas de frambuesas

2 cucharadas de arándanos

¼ de pera fresca

INSTRUCCIONES

1. Retire el puré de açaí congelado del paquete y divídalo en trozos.
2. Coloque en la licuadora los trozos de açaí, las bayas mixtas congeladas, el yogur griego, las semillas de chía y la leche de arroz.
3. Licúe hasta obtener una preparación homogénea. La consistencia debe ser lo suficientemente espesa para comerla con cuchara.
4. Vierta equitativamente la mezcla licuada en dos tazones.
5. Cubra con frambuesas, arándanos y pera picada.

CONSEJOS ÚTILES

- Prepare el tazón de açaí a gusto: agregue su cobertura favorita, como piña picada, copos de coco sin endulzar, trocitos de cacao o granola.
- Use frambuesas y arándanos frescos o congelados para la cobertura.
- Esta receta puede resultar ácida. Para endulzarla, puede agregar miel, Stevia o su endulzante favorito.
- Puede usar alternativas de leche con bajo contenido de fósforo o potasio, como leche de almendras o soya, para reemplazar la leche de arroz.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (tamaño de la porción = 1 taza)

| | | | |
|---------------------|------|---------------|--------|
| Calorías..... | 192 | Sodio..... | 82 mg |
| Proteínas..... | 11 g | Potasio | 349 mg |
| Carbohidratos | 28 g | Fósforo..... | 140 mg |
| Grasas..... | 4 g | Calcio..... | 298 mg |
| | | Fibra | 7.2 g |

davita.com/diet-nutrition/recipes/breakfast-brunch/acaí-berry-smoothie-bowl

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.