



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA EL RIÑÓN

HUEVOS

Durante mucho tiempo, los huevos tuvieron mala reputación por el colesterol, que estudios previos habían asociado estrechamente a la enfermedad del corazón. Sin embargo, estudios recientes demostraron que el vínculo entre el colesterol en la dieta y el colesterol en sangre es débil. Además, se ha comprobado que los huevos pueden ser una parte saludable de su dieta.

¿Por qué los huevos son un superalimento?

- Son una excelente fuente de proteínas de alta calidad y contienen los 9 aminoácidos esenciales.
- Contienen muchas vitaminas y minerales, incluidas las vitaminas A, D, E, K, el folato, el selenio y las vitaminas B, y la colina, un tipo de grasa que es clave para la adecuada función celular.
- Los huevos se pueden comer de muchas maneras: revueltos, escalfados, duros o en *omelette*; en sándwich de ensalada de huevo o en una ensalada; rellenos o en guisado, pastel de carne o crabcake para unir la preparación y aumentar las proteínas.

Los huevos y la enfermedad del riñón

ECR/TRASPLANTE

- Los huevos son una gran fuente de proteína animal y fósforo, que es posible que deba limitar en el caso de la ECR. Consulte a su dietista del riñón cuántos huevos es seguro consumir.
- Los huevos tienen bajo contenido de sodio y potasio, lo cual puede ser de ayuda.
- Comer un huevo crudo o una yema líquida lo pone en riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos. Es mejor comer solo huevos con la yema cocida, especialmente si recibió un trasplante.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

El cuerpo necesita la proteína adicional si está en diálisis. Los huevos pueden ser una excelente fuente de proteínas de alta calidad. Sin embargo, sí contienen algo de fósforo. Consulte a su dietista del riñón cómo incluir huevos en su dieta de un modo seguro.

HEMODIÁLISIS EN EL HOGAR DIARIA Y NOCTURNA/ DIÁLISIS PERITONEAL

Necesita aún más proteínas si se somete a diálisis a diario. Los huevos pueden ser una excelente fuente de proteínas de alta calidad. Sin embargo, sí contienen algo de fósforo. Consulte a su dietista del riñón cuántos huevos es seguro consumir.

CÁLCULOS EN EL RIÑÓN

Consumir huevos no influirá en la formación de cálculos en el riñón.





PANECILLOS DE HUEVO

Rinde 8 panecillos

INGREDIENTES

- 1 taza de pimientos morrones (rojos, amarillos y anaranjados)
- 1 taza de cebolla
- ½ libra de cerdo picado
- ¼ de cucharadita de sazónador para carnes de ave
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sazónador de mezcla de hierbas Mrs. Dash®
- 8 huevos grandes
- 2 cucharadas de leche o sustituto de leche
- ¼ de cucharadita de sal (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F y rocíe un molde para panecillos de tamaño regular con aceite en aerosol.
2. Corte en dados pequeños los pimientos morrones y la cebolla.
3. En un tazón, mezcle el cerdo, el sazónador para carnes de ave, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el sazónador Mrs. Dash para hacer la salchicha.
4. En una sartén antiadherente, cocine la salchicha desmenuzada hasta que esté lista y luego escurra.
5. Bata los huevos con la leche o el sustituto de leche y la sal.
6. Agregue la salchicha desmenuzada y las verduras, y mezcle.

7. Vierta la mezcla de huevos en los moldes para panecillos preparados y deje espacio para que aumenten su tamaño. Hornee durante 18 a 22 minutos.

CONSEJOS ÚTILES

Congele los panecillos adicionales y vuelva a calentarlos de 30 a 40 segundos en microondas para preparar un plato rápido para el desayuno.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción = 1 panecillo

Calorías.....	154
Proteínas	12 g
Carbohidratos	3 g
Grasas	10 g
Colesterol	230 mg
Sodio	155 mg
Potasio	200 mg
Fósforo	154 mg
Calcio	37 mg
Fibra	0.5 g
Azúcar agregada ...	0 g

davita.com/diet-nutrition/recipes/breakfast-brunch/egg-muffins

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.