



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA EL RIÑÓN

SEMILLAS DE LINAZA Y CHÍA

Las semillas de linaza y chía son semillas que forman un cóctel nutricional. Las semillas de linaza y chía están disponibles todo el año en las tiendas de comestibles y, por lo general, se encuentran en la sección de alimentos saludables, en el pasillo de horneados o junto a los frutos secos. La semilla de linaza se puede moler para aumentar la absorción en el cuerpo. Guarde las semillas de linaza y chía en un recipiente hermético en el congelador para evitar que se echen a perder. Puede disfrutar de las semillas de linaza y chía espolvoreadas en el cereal caliente o el yogur, en ensaladas, o en productos horneados y batidos.

¿Por qué las semillas de linaza y chía son un superalimento?

- Contienen grasas saludables, llamadas omega-3, que son buenas para la salud del corazón.
- Tienen alto contenido de fibras, que ayuda a reducir el colesterol, mantener la saciedad y promover las deposiciones regulares y la salud intestinal.
- Tienen alto contenido de antioxidantes, que son compuestos que protegen el cuerpo de los daños y la inflamación.

Semillas de linaza y chía y enfermedad del riñón

Debido a que las semillas de linaza y chía tienen bajo contenido de sodio, potasio y fósforo, son saludables para la totalidad de los tratamientos y las afecciones del riñón siguientes:

ECR/TRASPLANTE

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

HEMODIÁLISIS EN EL HOGAR DIARIA Y NOCTURNA/ DIÁLISIS PERITONEAL

CÁLCULOS EN EL RIÑÓN

Las semillas de chía tienen alto contenido de oxalatos. Si tiene antecedentes de cálculos de oxalato, asegúrese de consumir algún alimento con alto contenido de calcio al mismo tiempo para disminuir la absorción de los oxalatos. Hable con su médico o dietista del riñón para conocer si necesita limitar los oxalatos.



INFORMACIÓN SOBRE LAS SEMILLAS DE LINAZA Y CHÍA



	PROTEÍNAS	FÓSFORO	POTASIO	OXALATOS
Semillas de linaza (molidas, 2 cucharadas)	3g	90mg	114mg	Baja cantidad
Semillas de chía (2 cucharadas)	4g	224mg	106mg	Alta cantidad

Recetas

PUDÍN DE CHÍA CON BAYAS

Porciones: 4

Tamaño de la porción: ½ taza de Plus Berries

INGREDIENTES

2 tazas de leche de almendras de vainilla (o leche de vaca, coco, arroz, frutos secos o avena)

½ taza de semillas de chía

Para la cobertura:

¼ de taza de coco rallado endulzado

½ taza de arándanos frescos

4 fresas grandes en rodajas

INSTRUCCIONES

1. Mezcle la leche y las semillas de chía en un tazón.
2. Vierta la mezcla en 4 platos separados y revuelva para distribuir uniformemente las semillas de chía.
3. Refrigere hasta que quede firme, al menos 1 hora.
4. Cubra cada porción con ¼ de taza de copos de coco, ¼ de taza de arándanos y 4 fresas en rodajas, ¡y disfrute!



Fuente: Davida



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por porción, varía según los ingredientes exactos utilizados

Calorías	184
Proteínas	4g
Carbohidratos	22g
Grasas	9g
Colesterol	0
Potasio	199mg
Sodio	94mg

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.