



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

BRÓCOLI

El brócoli es una verdura crucífera rica en nutrientes y tiene beneficios importantes para la salud. El brócoli es una gran fuente de antioxidantes y puede mejorar su salud, ya que reduce la inflamación, mejora el control del azúcar en sangre, refuerza la inmunidad y promueve la salud del corazón.

¿Por qué el brócoli es un superalimento?

- El brócoli tiene muchos nutrientes, como fibra, vitamina C, vitamina K, hierro y potasio.
- El brócoli tiene muy pocas calorías, solo proporciona 27 calorías cada ½ taza.
- El brócoli se puede comer tanto crudo como cocido.
- Una taza de brócoli tiene tanta vitamina C como una naranja.
- El brócoli es una excelente fuente de calcio que no proviene de lácteos, 1 taza contiene aproximadamente 60 mg de calcio.
- El brócoli es fácil de encontrar todo el año en las tiendas de comestibles, lo que lo convierte en una excelente opción de vegetales para comer a menudo.
- Puede encontrarlo en la sección de alimentos congelados. Una bolsa de brócoli congelado siempre es una buena opción para tener a mano y se puede preparar simplemente hervido, al vapor, asado o cocinado en el microondas (hervir el brócoli reduce el contenido de potasio).

El brócoli y las enfermedades renales

El brócoli es un alimento con contenido medio de potasio. También tiene un contenido bajo de sodio y fósforo, lo que lo hace adecuado para todas las personas que tienen las siguientes afecciones renales o que están bajo los siguientes tratamientos:

- Enfermedad renal crónica (ERC)/trasplante
- Hemodiálisis (3 veces por semana)
- Hemodiálisis/diálisis peritoneal diaria nocturna en casa
- Cálculos renales



Información sobre el brócoli

BRÓCOLI	1/2 TAZA, COCIDO	1 TAZA, CRUDO
Calorías	27	31
Proteínas, gramos	1,86	2,57
Hidratos de carbono, gramos	5,6	6,0
Azúcar, gramos	1,1	1,55
Fibra, gramos	2,57	2,37
Grasas, gramos	0,32	0,34
Potasio, miligramos	229	288

Receta

PASTA CON GARBANZOS, BRÓCOLI Y RICOTA

RINDE CUATRO PORCIONES DE 1 TAZA

- 12 onzas de espagueti o linguini seco
- 14 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 manojo de brócoli o broccolini, cortado en trozos finos (alrededor de 1,5 libras), reservar los tallos para otro uso
- 2 dientes de ajo grandes, cortados en rodajas finas
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- ⅓ de taza de aceite de oliva extra virgen y más para rociar
- Pimienta negra, a gusto
- 1 manojo de col rizada Tuscan, sin tallo y cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 1 limón
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 8 onzas de ricota, preferentemente a temperatura ambiente
- Sal marina en escamas, a gusto



El asador es un héroe de cocina olvidado, ya que proporciona una carbonización sabrosa en la mitad del tiempo que lleva cocinar a la parrilla. En esta receta de 20 minutos, la col rizada, el brócoli y los garbanzos se asan mientras hierve el agua de la pasta. Asegúrese de que las verduras y los garbanzos que tengan espacio para caramelizarse correctamente en vez de cocinarse al vapor (cuanto más trozos crujientes, mejor). Terminar la pasta y las verduras con una salsa rápida de mantequilla, ralladura de limón y ricota fresca, un complemento rico y cremoso para las verduras carbonizadas. Disfrutar con pan crujiente, buen vino y una sensación de logro: acaba de hacer una cena en menos de media hora.

INSTRUCCIONES

1. Hervir agua en una olla grande. Agregar la pasta y cocinar al dente según las instrucciones del paquete. Reservar ½ taza del agua de cocción de la pasta y escurrirla.
2. Mientras tanto, calentar el asador y colocar una rejilla a aproximadamente 8 pulgadas de la fuente de calor. En un tazón grande, mezclar el brócoli, los garbanzos, el ajo, las hojuelas de pimiento rojo y ⅓ taza de aceite hasta que se cubran uniformemente. Condimentar con sal y pimienta negra. Distribuir uniformemente sobre una bandeja. Agregar la col rizada al mismo recipiente y revolver para cubrir con el resto de aceite. Rociar con más aceite según sea necesario y revolver para cubrir uniformemente. Distribuir una capa uniforme en una segunda bandeja.

3. Asar el brócoli y los garbanzos en una bandeja por vez, revolver a mitad de cocción, hasta que los garbanzos estén tostados y el brócoli tierno y carbonizado, entre 5 y 7 minutos. Cocinar la col rizada hasta que esté carbonizada y crujiente, unos 5 minutos.

4. Cortar el limón, por la mitad y, luego, cortar 1 mitad en 4 gajos. Exprimir el jugo de la mitad de limón sobre las verduras asadas y sazonar a gusto con sal y pimienta negra.

5. Volver a colocar la pasta en la olla. Añadir ¼ de taza de agua para cocción de la pasta reservada, la ricota, la mantequilla y la ralladura de limón y mezclar hasta que se integren bien. Agregar las verduras asadas y mezclar, agregar más agua de la pasta según sea necesario.

6. Dividir en cuatro tazones. Condimentar con sal marina en escamas y pimienta negra y servir con gajos de limón para exprimir por encima. Rociar con más aceite, si lo desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	404
Hidratos de carbono	49,8 g
Fibra alimentaria	7,1 g
Proteínas	13,2 g
Grasas	17,5 g
Grasas saturadas	5,2 g
Sodio	180,4 mg
Potasio	336,1 mg
Calcio	146,5 mg
Fósforo	182,35 mg

Para obtener más recetas

davita.com/diet-nutrition/recipes/salads-dressings/broccoli-and-apple-salad

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES** o por 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 ficha de datos.