



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

SUSTITUTOS DE LA LECHE

En el mercado hay una gran variedad de sustitutos de la leche elaborados con avena, soja, arroz, frutos secos y semillas. Hoy en día, es más frecuente encontrar leche vegetal en los supermercados.

¿Por qué los sustitutos de la leche son superalimentos?

- Los sustitutos de la leche suelen contener menos fósforo y potasio que la leche de vaca, a menos que contengan aditivos.
- La leche de soja tiene un alto contenido de proteínas.
- La leche de almendras es una buena fuente de vitamina E y antioxidantes.
- La leche a base de frutos secos y semillas contiene grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, beneficiosas para la salud del corazón.
- La leche de avena tiene más riboflavina (vitamina B2) y vitamina B12 que la leche de vaca con bajo contenido de grasa.
- La leche vegetal es una excelente alternativa para quienes tienen intolerancia a la lactosa o altos niveles de colesterol.
- También hay yogures, postres helados y quesos elaborados con leche vegetal.

Los sustitutos de la leche y las enfermedades renales

Los sustitutos de la leche tienen cantidades variables de potasio y fósforo. El tipo y la cantidad de potasio que podría consumir por día dependerá de la etapa de su enfermedad renal o del tipo de diálisis que reciba. Use la tabla que aparece en la página siguiente y pregúntele a un especialista en nutrición renal cómo elegir sustitutos de la leche que se adapten a su plan de alimentación nefrosaludable.

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)/TRASPLANTE

La mayoría de las personas que tienen ERC o han recibido un trasplante no tienen que limitar la ingesta de sustitutos de la leche debido al potasio o al fósforo, a menos que se lo indique el especialista en nutrición renal. Busque un especialista en nutrición renal en sites.google.com/view/ckdrd/home.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

El potasio y el fósforo pueden ser motivo de preocupación en lo que respecta a algunos sustitutos de la leche en función de los resultados del laboratorio. Pregúntele al especialista en nutrición renal qué cantidad y qué tipo de leche vegetal es mejor para usted.

HEMODIÁLISIS/DIÁLISIS PERITONEAL DIARIA NOCTURNA EN CASA

Estos tipos de diálisis pueden eliminar más potasio. Puede consumir sustitutos de la leche que le aporten más potasio dietético si estos no tienen aditivos de fósforo. Si está en tratamiento con diálisis peritoneal y necesita más proteínas, la leche de soja es una alternativa rica en proteínas.

CÁLCULOS RENALES

La leche de soja, de almendras y de castaña de cajú tienen un alto contenido de oxalato, y se aconseja limitar la ingesta si tiene antecedentes de cálculos renales de oxalato cálcico. Consulte con el médico o el especialista en nutrición renal para obtener más información sobre los alimentos que contienen oxalato.



MARCAS COMUNES DE LECHE DE ORIGEN VEGETAL (porción de 1 taza)

MARCA	CALORÍAS	PROTEÍNAS (g)	FÓSFORO (mg)	POTASIO (mg)
Leche de soja original Silk®	110	8	220	380
Leche de arroz original enriquecida Rice DREAM™	120	0	150	30
Leche de coco original sin azúcar Silk®	40	0	N/C*	310
Leche de almendra original Blue Diamond Almond Breeze®	60	1	20	170
Leche de castaña de cajú sin azúcar Elmhurst® Milked Cashews	130	10	N/A	145
Leche de avena original Oatly (refrigerada)	120	3	270*	390

Fuente: Sitio web de los fabricantes

*Contiene fosfatos añadidos. Si consume este producto, tome aglutinantes de fosfato si se lo ha recetado el médico.

Receta

BATIDO DULCE DE FRESA Y PIÑA A BASE DE PLANTAS

RINDE: 2 PORCIONES. TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 8 OZ.

- ¾ taza de leche de almendra o yogur de leche de soja
- ½ taza de leche vegetal (p. ej., de soja, almendra, de castaña de cajú) Use menos de ½ taza de leche si prefiere un batido más espeso
- ½ taza de trozos de piña congelados o frescos
- ½ taza de fresas congeladas o frescas, sin rabitos
- 3 o 4 cubitos de hielo

INSTRUCCIONES

- 1) Coloque todos los ingredientes en una licuadora eléctrica.
- 2) Licúe a alta velocidad hasta que todos los ingredientes adquieran consistencia líquida.
- 3) Vierta el batido en un vaso alto y ¡a disfrutar!

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Preparado con leche de almendras y yogur de vainilla con leche de almendras

Calorías	127
Grasas totales	8 g
Grasas saturadas	0 g
Carbohidratos totales....	11 g
Proteínas	3 g
Fibra	2 g
Potasio	251 mg
Fósforo	100 mg*
Calcio	190 mg
Sodio	90 mg

*Contenido de fósforo del yogur de vainilla con leche de almendra de Silk® (118,25 mg P/100 g) registrado en la Universidad de Minnesota.



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.