



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

TUBÉRCULOS

Los tubérculos suelen ser asequibles todo el año y pueden añadir una variedad de nutrientes a la dieta. Algunos ejemplos de tubérculos, que crecen bajo tierra, incluyen zanahorias, papas, batatas, raíz de apio, jengibre, cúrcuma, remolacha, nabo, colinabo, yuca y boniato. Los tubérculos también vienen en forma de bulbos que incluyen cebollas, ajo, chalotes e hinojo. Algunos están disponibles en píldoras. Hable con su profesional de atención médica antes de consumirlos.

¿Por qué los tubérculos son un superalimento?

- Los tubérculos tienen un contenido muy alto de fibra, lo que puede ayudar a llenar el estómago y al mismo tiempo promover el movimiento de los alimentos a través del tracto digestivo.
- Muchos tubérculos contienen antioxidantes que pueden ayudar a combatir la inflamación.
- Estos vegetales pueden durar mucho tiempo si se almacenan correctamente en la cocina, lo que puede ayudar a hacer rendir el dinero destinado a los alimentos y minimizar los viajes al mercado.
- Los nutrientes que se obtienen al comer tubérculos incluyen la vitamina C, vitamina A, muchas vitaminas B, vitamina K, vitamina E, calcio, hierro, potasio y manganeso.
- Estos vegetales tienen pocas calorías y pueden añadir un color hermoso al plato.

Tubérculos y enfermedad renal

Algunas de estos vegetales tienen más potasio, como las papas, batatas, colinabos, boniatos y yuca. La cantidad de potasio que puede consumir depende de la etapa de la enfermedad renal en que se encuentre.

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)/TRASPLANTE

La mayoría de las personas con ERC en etapa temprana o un trasplante de riñón no tienen que limitar la ingesta de tubérculos debido al potasio. Si los resultados de sus análisis de laboratorio muestran niveles más altos de potasio, su médico o especialista en nutrición renal puede hablar con usted sobre la cantidad que debe comer.

HEMODIÁLISIS (3 VECES POR SEMANA)

Hable con el especialista en nutrición renal para limitar los alimentos con contenido de potasio más alto. El método de doble ebullición podría ser útil si disfruta comer algunos de estos tubérculos con más potasio. Para la doble ebullición: **1.** pelar y cortar en rodajas **2.** hervir, escurrir, añadir agua nueva y terminar de cocinar

HEMODIÁLISIS/DIÁLISIS PERITONEAL DIARIA NOCTURNA EN CASA

Estos tipos de diálisis pueden eliminar más potasio, por lo que es posible que deba comer más alimentos ricos en potasio. Los tubérculos son una buena manera de añadir potasio a su dieta.

CÁLCULOS RENALES

Si tiene cálculos de oxalato cálcico, hable con su médico o especialista en nutrición renal sobre la necesidad de limitar los oxalatos. Algunos tubérculos son más altos en oxalatos.

Algunos consejos para preparar estos deliciosos tubérculos

1. Siempre lave los productos agrícolas.
2. Pele los tubérculos como las papas, batatas, boniatos, remolachas, zanahorias, jengibre, nabos, colinabos y yuca.
3. Puede hervir estos alimentos (dos veces si es necesario) y hacerlos puré como si fueran papas.
4. También pueden cortarlos y asarlos en una bandeja después de rociarlos con aceite de canola o de oliva y espolvorearlos con sus hierbas y especias favoritas. También puede asarlos en pinchos o en papel de aluminio.
5. Evite agregar sal para cocinar estas verduras si tiene una dieta con restricción de sodio.

Receta

ZANAHORIAS GLASEADAS

Porción: ½ taza

INGREDIENTES:

- 1 libra de zanahorias
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ¼ de taza de azúcar morena
- ½ de cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

1. Lavar y pelar las zanahorias.
2. Hervir durante unos 15-20 minutos o hasta que estén tiernas.
3. Escurrir las zanahorias.
4. Derretir la mantequilla y el azúcar para formar una salsa.
5. Verter la salsa y el pimienta sobre las zanahorias.
6. Mezclar y servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	124
Hidratos de carbono	24,4 g
Fibra alimentaria	3,2 g
Proteínas	1,1 g
Grasas	3,2 g
Grasas saturadas	1,8 g
Sodio	82,5 mg
Potasio	383 mg
Calcio	50 mg
Fósforo	41,2 mg

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.