



SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

ESPECIAS

Las especias proceden de distintas partes de las plantas, como la corteza, las raíces, las semillas y las bayas, y aportan sabores irresistibles a las recetas. Algunas especias conocidas son la pimienta de Jamaica, el cardamomo, el chile en polvo, la canela, el clavo de olor, el cilantro, el comino, el ajo en polvo, el jengibre, la nuez moscada, el pimentón, la pimienta y la cúrcuma. No suponen ningún peligro cuando se usan en la cocina, pero hay que tener cuidado con su uso como suplemento o en grandes cantidades.

¿Por qué las especias son un superalimento?

- Realzan el sabor de los alimentos sin agregar sal.
- Le dan color a cualquier comida.
- El aroma a especias aumenta el apetito y aporta placer a las comidas.
- Son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Las especias y las enfermedades renales

Dado que las especias tienen bajo contenido de sodio, son saludables para 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

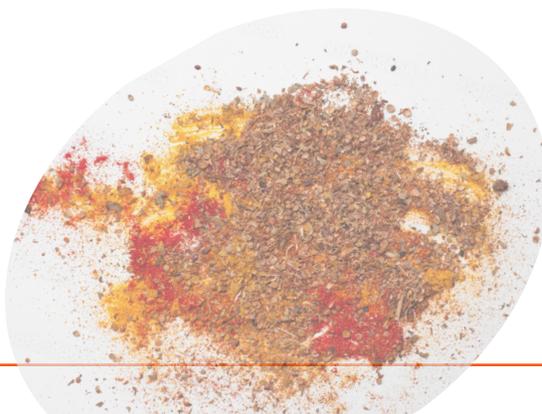
Consejos para almacenar especias

- Guarde las especias alejadas de la luz solar, el calor y la humedad.
- Consérvelas en recipientes herméticos.
- Trate de no espolvorear especias sobre la bandeja de cocción directamente desde el recipiente. (Si el calor o la humedad penetran en el recipiente de las especias pueden hacer que estas pierdan sabor).
- Las especias enteras se mantienen frescas durante un máximo de 2 años, mientras que las especias molidas deben usarse en un plazo de 6 meses.

Cómo tostar y triturar especias enteras

Tostar las especias hace que afloren los aceites y los sabores más profundos. Siga estos sencillos pasos para tostar y triturar las especias enteras.

1. Tueste las especias enteras en una sartén seca a fuego lento.
2. Revuelva las especias hasta que estén levemente doradas.
3. Retírelas de la sartén y déjelas enfriar.
4. Muela las especias con un mortero, un molinillo de especias o un molinillo de café.
5. Disfrute de especias recién molidas en sus recetas favoritas.



ESPECIA	USO
Pimienta de Jamaica	Cordero, pollo, estofado, panes
Cardamomo	Lentejas, pollo, curry, arroz
Chile en polvo	Sopa, aderezo para ensaladas, aliños secos, salsas
Canela	Postres, pasteles, bebidas calientes, cerdo, cordero, manzanas, peras
Clavo de olor	Curry, sopa, adobos, bebidas calientes, productos horneados
Cilantro	Sopa, salsas, adobos, curry, aliños secos, frijoles
Comino	Chile, curry, cerdo, cordero, ternera
Ajo en polvo	Verduras, aliños secos, ensaladas, adobos para mariscos, panes
Jengibre	Pollo, calabaza, fideos de sésamo, adobos
Nuez moscada	Productos de panadería, calabaza, calabacín, arroz, salsas
Pimentón	Pescado, arroz, aderezos para ensaladas, adobos, estofados
Pimienta	Huevos, carnes, mariscos, lentejas, frijoles, verduras
Cúrcuma	Curry, platos con arroz, mariscos, pollo



Receta

CONDIMENTO PARA TACOS*

Con poco contenido de sal, pero no de sabor. ¡Perfecto para sus deliciosos tacos!

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturada
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de ajo en polvo

INSTRUCCIONES

1. Mezclar los ingredientes y colocarlos en un recipiente hermético.
2. Conservar hasta 6 meses.

Para obtener más información y recetas, visite kidney.org/atoz/content/spice.



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.