



## SUPERALIMENTOS BUENOS PARA LOS RIÑONES

# TOFU

El tofu es un alimento vegetal rico en nutrientes. El especialista en nutrición renal puede mostrarle cómo incorporar el tofu como parte de una pauta de alimentación saludable para los riñones.

### ¿Por qué el tofu es un superalimento?

- El tofu contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para producir proteínas y aportar energía al organismo. Un trozo de tofu contiene 29 g de proteína.
- Es rico en calcio y magnesio.
- El tofu contiene grasas saludables omega 3 y omega 6.
- Gracias a su contenido de proteínas, fibra e isoflavonas, el tofu puede ser beneficioso para la salud.

### El tofu y las enfermedades renales

El tofu es bueno para los riñones porque es una fuente de proteínas de origen vegetal con bajo contenido de fósforo, potasio y sodio. Su consumo no supone ningún riesgo para las personas que tienen las siguientes afecciones 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 el consumo de tofu

El tofu por sí solo no tiene mucho sabor, pero toma otros sabores de la comida que acompaña en el plato. El marinado o la sazón aportan sabores dulces y salados al tofu.

Puede encontrar tofu en diferentes variedades y consistencias:

- Guarde las especias alejadas de la luz solar, el calor y la humedad.
- A granel o en envases individuales.
- El tofu suave tiene menos grasa y es ideal para usarlo en aderezos de ensaladas, salsas y postres.
- El tofu firme es bueno para saltear, hornear y grillar.
- El tempe consiste en tofu fermentado. Tiene más textura y más sabor a nuez y carne.

Los trozos de tofu deben enjuagarse antes de usarse. Puede refrigerar el tofu durante un plazo máximo de 3 a 5 días si lo sumerge en un recipiente hermético con agua y cambia el agua a diario para mantenerlo fresco. También puede congelar el tofu en su envase original durante unos 5 meses.

## Formas fáciles de usar el tofu

El tofu es un producto derivado de la soja muy versátil que se puede cocinar de diversas maneras como sustituto de la carne en muchos platos diferentes. Incorpórelo en salteados, batidos, sopas, salsas, postres y más. Estos son algunos ejemplos:

<b>Alioli de tofu</b>	Mezcle tofu suave, aceite de oliva, ajo y jugo de limón para hacer una salsa.
<b>Revuelto de tofu para el desayuno</b>	Use tofu firme en lugar de huevos; realce el sabor y el color mezclando un poco de comino, mostaza de Dijon y cúrcuma.
<b>Tofu marinado</b>	El tofu firme puede sustituir a la carne en casi cualquier plato; escúrralo, córtelo en dados, marínelo y hornéelo.
<b>Tofu a la parrilla</b>	Use tofu extrafirme; cocínelo en la parrilla con un poco de grasa hasta que se caliente y se vean las marcas de la parrilla.
<b>Sándwiches y burritos</b>	Corte tofu firme marinado en fetas finas y agréguelo en sándwiches y burritos.
<b>Sopas</b>	Agregue tofu firme cortado en cubos en las recetas para preparar sopas.
<b>Postres y batidos</b>	Mezcle tofu suave, cacao en polvo, vainilla, frambuesas y miel para hacer un postre o batido de chocolate cremoso y con bajo contenido de fósforo.

Fuente: Northwest Kidney Centers

### Receta



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías.....	117 g
Hidratos de carbono ....	6 g
Proteínas.....	7 g
Sodio.....	184 mg
Potasio .....	218 mg
Fósforo.....	30 mg

[nwkidney.org/recipe/low-sodium-stir-fry/](http://nwkidney.org/recipe/low-sodium-stir-fry/)

### VERDURAS CON SÉSAMO Y TOFU 4 porciones por receta

#### INGREDIENTES:

- 4 tazas (aproximadamente ¾ libras) de hojas verdes mixtas (lechuga, repollo, remolacha, etc.)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebollas cortadas en rodajas finas
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de sodio
- ½ taza de vinagre de arroz sin sazonar
- 8 onzas de tofu firme cortado en cubos
- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

#### INSTRUCCIONES

1. Corte las hojas verdes en tiras de 2 pulgadas de largo. Retire los tallos duros si es necesario.
2. Escorra el tofu y séquelo con papel absorbente.
3. Caliente el aceite en un wok o una sartén.
4. Saltee el tofu de 3 a 5 minutos hasta que esté dorado. Apártelo.
5. Saltee las cebollas hasta que se vean transparentes, unos 2 minutos.
6. Espolvoree el curry sobre las cebollas y agregue azúcar y hojas verdes. Cúbralas.
7. Baje el fuego y deje que las hojas verdes se cocinen al vapor en su propio jugo hasta que estén tiernas, de 3 a 5 minutos. Revuelva a mitad de cocción. Procure que no se cuezan demasiado o se oscurecerán.
8. Añada salsa de soja y vinagre, y caliente a ebullición.
9. Cuando la salsa esté un tanto espesa, retírela del fuego y añada el tofu.
10. Condimente con aceite de sésamo y semillas. Sirva con arroz o pan pita.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**, o por correo electrónico [nkfcare@kidney.org](mailto: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.