

Cuida tu riñón



**Come bien,
siéntete bien**

Con el aval de:



Una iniciativa de: En colaboración con:



Editores

Sandra Marcela Camacho Rojas (MD-MPH), directora médica de Acemi
Javier García Perlaza (MD-MSc), coordinador médico de Acemi

Fuentes de información

- American Kidney Fundation. *Alimentos saludables para la hemodiálisis*. Disponible en www2.kidneyfund.org/site/DocServer/Health_Eating_for_Hemodialysis_Spanish.pdf?docID=181
- American Kidney Fundation. *Cómo vivir bien con la enfermedad renal crónica*. Disponible en www.kidneyfund.org/kidney-health/brochures/brochurepdf/living-well-09.pdf
- Recetas aportadas por la Asociación Colombiana de Nefrología e HTA.

Fotografías: www.sxc.hu; www.photoxpress.com

Revisores

Jorge Enrique López Daza (NUT), Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial
Konniev Rodríguez (MD), Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial
Adriana Robayo (MD), Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial
Natalia Londoño (MD), Asociación Colombiana de Medicina Interna
Fernando Manzur Jattín (MD), Fundación Colombiana del Corazón
Fernando Ramírez (MD), Dirección General de Salud Pública, Ministerio de la Protección Social
Blanca Hernández (NUT), Dirección General de Salud Pública, Ministerio de la Protección Social
Maritza González, Instituto Nacional de Salud
Departamento de Medicina Comunitaria; Fundación Universitaria Juan N. Corpas

Plan de comunicaciones:

Ángela Hernández Toledo, Coordinadora de comunicaciones Acemi
Edna Rocío Rivera Penagos, Coordinadora editorial (ednarive@yahoo.com)
Jairo Iván Orozco Arias, diseñador gráfico (jarisoni@gmail.com)

Con la asesoría permanente del doctor Augusto Galán Sarmiento, médico cardiólogo, administrador público y exministro de salud.

El contenido de esta cartilla está protegido por derechos de autor y otros derechos de propiedad intelectual. Usted puede imprimir el contenido total sin modificar el material ni tener fines lucrativos; en cambio, puede imprimirse con fines educativos, en los términos y condiciones de la definición de “uso justo”, incluyendo un aviso de derechos de autor en todas las copias. Si desea reproducir, copiar o adaptar el contenido para fines distintos, usted debe solicitar autorización a Ángela Hernández, a través del correo: ahernandez@acemi.org.co

Impresión

xxxxxxxxxxxxxxxx

Come bien, siéntete bien

Cuida tu riñón

Es un proyecto de promoción de la salud, que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas.

Tiene como objetivo aumentar la conciencia del público en general y del personal de salud con respecto a la importancia de los alimentos y la actividad física, para mantenerse sano o controlado en el caso de los pacientes que conviven en condiciones crónicas de salud. Lo anterior se pretende lograr a través de la divulgación, por un lado, de recomendaciones sobre la actividad física, y por otro, de recetas fáciles de preparar, adecuadas para personas con diabetes, hipertensión, delicadas condiciones cardiacas o insuficiencia renal.

El presente trabajo ha sido realizado con la iniciativa de las EPS afiliadas a Acemi (Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral) en conjunto con las Sociedades Científicas, con el aval del Ministerio de la Protección Social y el Instituto Nacional de Salud. Consideramos que estas recomendaciones son el punto de partida de un trabajo interinstitucional que continuará produciendo material útil para los pacientes y el personal de salud. Si usted tiene ideas para hacer crecer este proyecto, por favor envíelas a info@acemi.org.co. Su divulgación es completamente gratuita, en respuesta al compromiso de estas organizaciones e instituciones de salud con todos los colombianos.

¡Esperamos que las personas lo disfruten!

Nota del editor: las sugerencias mencionadas en este documento pretenden orientar a las personas y sus familias a promover actividades para mantener la salud. Estas deberán entenderse como un punto de partida y deben ser adaptadas según las condiciones físicas y las enfermedades que cada persona presenta de acuerdo con el criterio médico. Tales recomendaciones no pretenden reemplazar el consejo personalizado de los profesionales en salud (médicos, enfermeras, nutricionistas, entre otros); por el contrario, consideramos que (para los médicos y demás profesionales) se trata una herramienta útil de información a los pacientes y la población en general.

¿Qué es...?

Nociones básicas

¿Qué es la enfermedad renal crónica (ERC)?

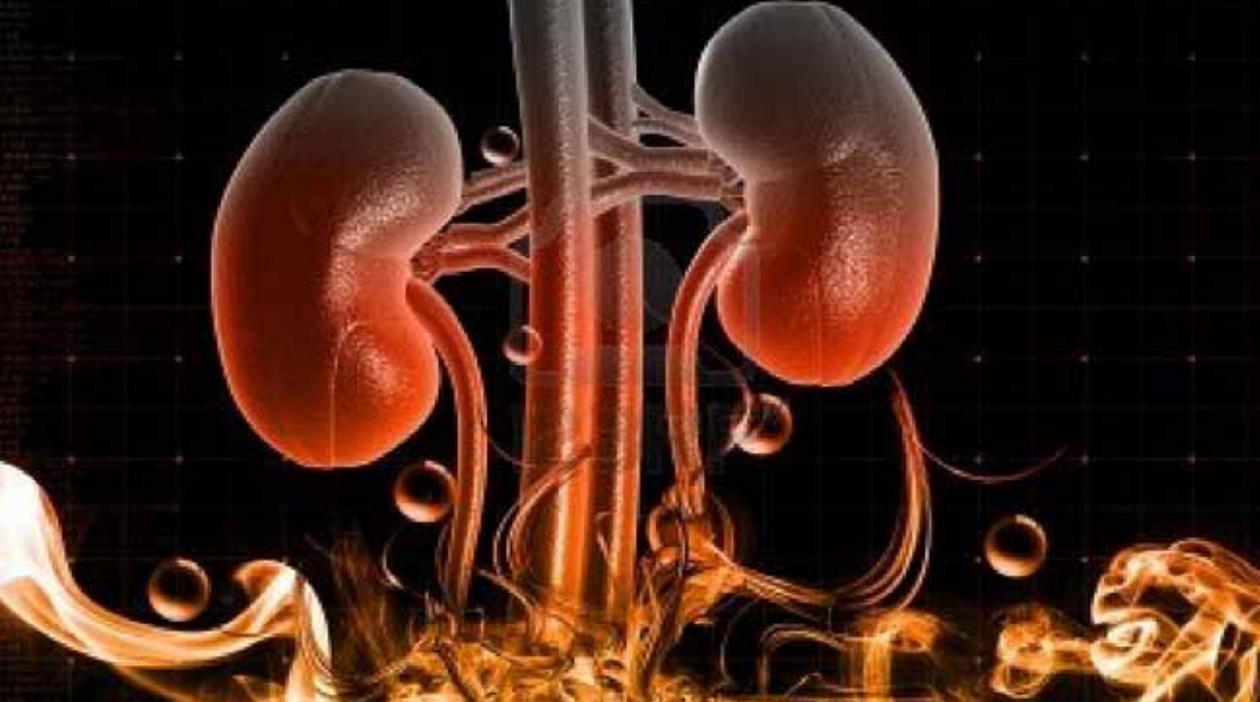
Los riñones mantienen dentro de nuestro organismo sustancias que le servirán y elimina las que no son de utilidad. Los riñones también realizan otras tareas necesarias para vivir.

Las funciones más importantes de los riñones son:

- Producir la orina.
- Eliminar de la sangre los desechos y el exceso de líquido.
- Ayudar a controlar la presión arterial.
- Ayudar a mantener los huesos sanos.
- Ayudar a producir glóbulos rojos.

La enfermedad renal crónica (ERC) es la pérdida permanente de parte de la función del riñón y puede ser causada por muchas enfermedades diferentes o una lesión física.

Esta enfermedad no produce síntomas cuando está en su fase inicial, sólo cuando ya está muy avanzada. Para saber si sufre de esta enfermedad y sobre todo si usted tiene algún factor de riesgo, debe consultar a su médico para que este prescriba pruebas de laboratorio que miden la función del riñón. En fases avanzadas se pueden inflamar los pies, sufrir de anemia, perder el apetito y presentar cansancio fácil.



¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar ERC?

Cualquier persona puede padecer de ERC, pero usted corre mayor riesgo si:

- Tiene diabetes.
- Tiene presión arterial alta (hipertensión).
- Tiene un familiar con una enfermedad renal.
- Tiene más de 60 años de edad.
- Tiene VIH/sida.
- Consume de manera continua ciertos medicamentos para el dolor, el cáncer, infecciones, entre otros.
- Nació con bajo peso (menos de 2,5 kg de peso), con algún defecto anatómico en sus vías urinarias o sufrió múltiples infecciones urinarias en la infancia.
- Sufre de enfermedades de la próstata.

¿Cuál es el tratamiento?

El objetivo de tratar la ERC es retrasar el progreso de la enfermedad renal tanto como sea posible. Si usted puede retrasarla lo suficiente, es posible que aún pueda evitar la falla renal (la necesidad de recibir diálisis o un trasplante).

También puede tomar algunas medidas simples para evitar los efectos secundarios de la ERC, como los problemas cardíacos y enfermedades de los huesos.

Para ayudar a retrasar la ERC, usted debe:

- Hacer ejercicio por lo menos cuatro días a la semana, según indicación médica.
- Seguir un plan de alimentación saludable diseñado por un nutricionista profesional para las personas con enfermedad renal.
- Evitar fumar o exponerse al humo de cigarrillo ajeno, en sitios cerrados o abiertos.
- Consultar a su médico regularmente y seguir las indicaciones del personal de salud.
- Controlar su presión arterial.
- Controlar la diabetes (el nivel de azúcar en la sangre).
- Evitar el uso prolongado o sin prescripción médica de ciertos medicamentos: antiinflamatorios como diclofenac, ibuprofen, naproxen, piroxicam, meloxicam, o uso frecuente de antibióticos como gentamicina, amikacina o vancomicina, entre otros.
- Seguir todas las recomendaciones e indicaciones sobre medicamentos de su grupo de salud.



7

Come bien, séntete bien

Plan de alimentación

saludable para los riñones

Cuando los riñones no funcionan tan bien como deberían, los desechos de lo que usted come o bebe se pueden acumular en la sangre. Una dieta especial que sea “saludable para los riñones” puede ayudar a evitar que estos desechos se acumulen y causen problemas. Es posible que tenga que cambiar algunos de los alimentos que consume ahora que tiene ERC. Esto podría significar limitar su consumo de proteína, líquidos, sodio (sal) fósforo y potasio. Esto depende de la magnitud del daño en su riñón, por tanto, su plan de alimentación individual se basará en su edad, su peso, los alimentos que le gustan, su tratamiento de diálisis y otras condiciones médicas tales como la diabetes, las enfermedades del corazón y la presión arterial alta.

¿Se pueden consumir líquidos?

Por lo general, no es necesario limitar el consumo de líquidos en las primeras etapas de ERC. Esto se debe a que los riñones aún producen orina. En las etapas más avanzadas de la ERC, cuando los riñones están muy dañados, es posible que no produzcan suficiente orina.

Esto significa que el exceso de líquido puede acumularse y causar inflamación y otros problemas. Si esto sucede, es posible que deba limitar su consumo de líquidos.

¿Qué se debe evitar para limitar el consumo de sal?

El sodio (sal) ayuda a que el cuerpo equilibre los líquidos y las sustancias químicas. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial y producir inflamación. Esto puede empeorar la enfermedad renal.



Consuma alimentos frescos con poco sodio siempre que sea posible. Limite los alimentos con mucho sodio, como por ejemplo:

- Sal de mesa
- Tocino, jamón, chorizo y otros embutidos
- Hortalizas verdes (espinaca, acelga, apio)
- Carnes frías y embutidos
- Pizza
- Frutos secos
- Quesos
- Pepinillos y aceitunas
- Papas y otros fritos
- Palmitos
- Comidas rápidas
- Comida china
- Algas marinas
- Salsa de soya, mostaza
- Enlatados
- Extractos para caldo de carne o gallina (cubos o sobres)
- Alimentos procesados en general



¿Qué alimentos se deben evitar?

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Cuando los riñones están muy dañados, el potasio se puede acumular en el cuerpo y causar problemas para el corazón y los músculos. Si esto sucede, debe limitar el consumo de alimentos con mucho potasio, como por ejemplo:

- Banano
- Tomates o pasta de tomate
- Naranjas
- Papas
- Frijoles y lentejas
- Ciruelas o uvas pasas
- Nueces y semillas
- Leche
- Chocolate
- Duraznos
- Jugo de naranja
- Kiwi
- Aguacate

- Higos
- Algas marinas
- Papa
- Pescado
- Panela, guayaba y bocadillo

El fósforo es otro mineral que se encuentra en muchos alimentos. Cuando una persona tiene ERC, el fósforo puede acumularse en la sangre y causar enfermedad en los huesos. Para evitar que esto suceda, debe limitar su consumo de alimentos que contienen mucho fósforo, como por ejemplo:

- Leche (cualquier clase)
- Postres hechos con leche
- Queso
- Chocolate
- Carne de res, aves y pescado
- Hígado
- Granos como los frijoles
- Sardinas
- Nueces
- Legumbres

Condimentos

saludables

Reduzca al mínimo el consumo de sal: no la adicione a los alimentos una vez servidos ni consuma productos enlatados y procesados.

La mayoría de hierbas, especias y condimentos pueden ser utilizados en un plan de alimentación para la enfermedad renal crónica. Es importante utilizar especias puras en lugar de mezclas con sal. Las especias sugeridas incluyen: albahaca, azafrán, ajo fresco, ajos en polvo, cebolla, cebollinos, cebolla de puerro, cebolla en polvo, cilantro, canela, clavos de olor, comino, curry, eneldo, estragón, extractos de: almendra, limón, lima, naranja, menta, vainilla, nuez; hinojo, limón fresco o jugo de limón, laurel, jengibre, nuez moscada, orégano, pimentón, perejil, pimienta (molida), páprika; pequeñas cantidades de pimienta verde o pimientos, salvia, semilla de amapola, romero, tomillo, vinagre y vino.

Evite el uso de sustitutos de sal o condimentos que contengan cloruro de potasio. Aunque la mayoría de sustitutos de sal no contienen sodio, si pueden tener una gran cantidad de potasio el cual puede ser más perjudicial para usted que la sal común o de mesa.

Para liberar totalmente su sabor es mejor macerar o frotar la hoja de las hierbas. Recuerde, las hierbas y especias no deben dominar el sabor de su comida, se deben utilizar en pequeñas cantidades. Sin embargo, ya que la sal incrementa los sabores, puede que se necesite un poco más de una especia de lo que la receta regular requiere.



¿Qué son los intercambios renales?

Las personas con enfermedad renal crónica avanzada deben seguir una dieta que le ayude a proteger la función del riñón y evitar la acumulación de sustancias de desecho entre las que se encuentra: el potasio, el fósforo, sodio, Creatinina y urea.

Las recomendaciones que se presentan en esta cartilla no se ajustan a todos los pacientes. Muchos deben individualizar su tratamiento con su nutricionista dietista. La siguiente guía tiene en cuenta el peso y el consumo de alimentos, por tanto varía de acuerdo al rango de peso.

Tabla 1. Porciones de intercambio para pacientes con insuficiencia renal en diálisis

Grupo	50 a 60 kg	61 a 70 kg	71 a 80 kg
Leche y productos lácteos	1/2 pocillo por día	1/2 pocillo por día	1 pocillo por día
Frutas	2 porciones por día	3 porciones por día	3 porciones por día
Verduras	2 porciones por día	2 porciones por día	2 porciones por día
Harinas, cereales y derivados	4 porciones por día	5 porciones por día	6 porciones por día
Carnes, pescados y huevo	1 porción por día	1 porción por día	1 porción por día
Grasas y aceites	9 porciones por día	10 porciones por día	11 porciones por día
Agua y líquidos	No requiere control de líquidos si no hay complicaciones.	No requiere control de líquidos si no hay complicaciones.	No requiere control de líquidos si no hay complicaciones.

Fuente: Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial (Asocolnef)

Leche y productos lácteos: si tiene el fósforo alto debe suprimir temporalmente los lácteos. De lo contrario puede incluir: ½ porción equivale a 125cc de leche o yogurt, arroz con leche, o 1 onza de flan o natillas, batidos, chocolates, quesos curados y semicurados.

Frutas: si tiene el potasio alto reduzca a 1 porción por día. La porción equivale a

200 g de fruta o 1 vaso pequeño de jugo de 150 cc. Puede incluir manzana, mango, papaya, granadilla, uvas blancas, pera, mandarina, piña, naranja, moras, fresas, sandía, o compota de frutas.

Verduras: 1 plato mediano de verduras de 200 g o ½ taza de verduras. Puede incluir: arvejas, habichuelas, pepino común, cebolla de guisar, lechuga de todo tipo, re-



pollo, rábanos, cebolla de puerro, berenjenas, espárragos frescos, apio, coliflor.

Harinas cereales y derivados: 1 porción equivale a 1 rebanada grande de pan de 90 g, 3 cucharadas soperas de arroz, pasta o harina.

Carnes pescados y huevos: 1 porción equivale a 1 filete de 100 g, 1 huevo más 1 clara,

1 porción mediana de pescado 130 g. Puede incluir carne de ternera, lomo de cerdo o pollo.

Grasas y aceites: 1 porción equivale a 1 cucharada soperas o 10 g de aceite o 1 cucharada de margarina de canola. También, puede incluir aceites de olivas, girasol o maíz.

¿Qué opciones

de tratamiento existen cuando la ERC es avanzada?

Cuando sus riñones fallan y ya no pueden cumplir con sus funciones, aparte de las medidas descritas antes, usted tiene tres opciones para reemplazar las funciones perdidas:

- Hemodiálisis
- Diálisis peritoneal
- Trasplante renal

La hemodiálisis es un modo de eliminar los desechos de la sangre en forma artificial. Por lo general, los riñones realizan este trabajo. Si los riñones no funcionan, la sangre debe limpiarse en forma artificial con máquinas especiales. Durante la hemodiálisis, la sangre fluye lentamente fuera del cuerpo, la limpia un dializador y luego vuelve al cuerpo. Por lo general, este proceso toma unas horas, varias veces por semana.

La diálisis peritoneal es un método que permite eliminar de forma continua, en su casa, los desechos tóxicos de su organismo. Tiene eficiencia similar a la hemodiálisis, requiere entrenarse muy bien y colocar un catéter en su abdomen a través

del cual, se extrae el exceso de toxinas y de líquidos de su sangre.

Finalmente, el trasplante renal es colocar en su cuerpo un riñón de otra persona y puede ser de dos tipos: trasplante de donante cadavérico: donde el donante sufre muerte cerebral y el trasplante de donante vivo relacionado: donde el donante es un familiar vivo. Este es la mejor opción para reemplazar la función de los riñones, pero no es para todos los pacientes y por tanto se requiere un estudio completo para saber si es buen candidato. Requiere tomar medicamentos y seguir controles prácticamente de por vida. Su principal problema es la falta de donantes.

Cuando comienza a realizarse cualquiera de las opciones planteadas, es necesario tener un plan alimenticio saludable. Las calorías proporcionan energía a su cuerpo, estas se encuentran en los alimentos que contienen carbohidratos, proteínas y grasas. Como en un plan alimentario para pacientes con falla renal las proteínas pueden ser restringidas, en este debe haber suficientes calorías provenientes de carbohidratos y grasas.

Recetas saludables

Las siguientes preparaciones aplican para pacientes con insuficiencia renal crónica en diálisis (hemodiálisis o diálisis peritoneal).

- Rollo de carne navideño
- Cerdo estofado al vino
- Ensalada jardinera
- Arroz a la florentina
- Ensalada de pollo primavera
- Pollo indonesio con arroz
- Ensalada campesina
- Pastel de manzana
- Tamalitos
- Calabacín agridulce



Rollo de carne navideño

Ingredientes

Para 12 porciones: 125 g por porción

- 1 libra de carne molida de res (milanesa, bien magra)
- 1 libra de carne molida de cerdo (lomo o pollo)
- Ajo
- Cebolla cabezona
- Tomillo
- Laurel
- Orégano
- 1 huevo
- Fécula de maíz o pan tajado sin bordes mojados en leche
- Zanahoria
- Habichuela
- 1 huevo duro (opcional)
- 1 copa de vino
- Papel aluminio

Preparación

1. Se mezclan las carnes junto con el ajo finamente picado, la cebolla cabezona rallada, una ramita de tomillo, laurel, orégano, el huevo y el pan mojado en leche y desmenuzado; se deja marinando la mezcla durante una hora.
2. Después de la hora se toma la mezcla y se extiende encima de papel aluminio, en el centro se colocan tiras de zanahoria, habichuela y si se quiere se le agrega huevos duros, para luego con ayuda del papel aluminio enrollarlo como si fuera un dulce y se cocina en agua caliente durante 1 hora.

Intercambios renales y diabéticos renales

3 de carne, 1 almidón, 1 vegetal bajo en potasio, 1 grasa.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	228
Grasas totales	21 g
Colesterol	110 g
Sodio	76 mg
Carbohidratos totales	5,2 g
Proteínas	18 g
Potasio	336 mg
Fósforo	160 mg



Cerdo estofado al vino

Ingredientes

Para 5 porciones: 100 g por porción

- 1 libra de carne de cerdo (lomo o carne pulpa)
- 1 cebolla cortada en aros
- ½ vaso de vino tinto
- ½ cucharada de cilantro
- 5 cucharadas de aceite de canola
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Se corta la carne en cuadritos, se fríe en aceite caliente, se retira del fuego y se condimenta.
2. En ese mismo aceite se dora la cebolla, retiramos y colocamos la cebolla y la carne en una olla, le agregamos el vino tinto y el cilantro, lo dejamos cocinar a fuego lento durante 30 minutos, tapado de manera que se cocine en sus propios jugos.

Intercambios renales y diabéticos renales
1 vegetal moderado en potasio, 3 de carne y 2 de grasa.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	272
Grasas totales	20 g
Colesterol	105 g
Sodio	75 mg
Carbohidratos totales	1 g
Proteínas	18 g
Potasio	323 mg
Fósforo	157 mg



Ensalada jardinera

Ingredientes

Para 4 porciones: 3 cucharadas por porción

- 200 g de lechuga
- 120 g de repollo
- 1 zanahoria grande
- 2 ramas de apio grandes
- 1 pizca de sal
- ½ pimentón rojo grande
- Vinagreta (opcional)

Preparación

1. Lave en agua caliente por tres segundos y pase por agua fría las hojas de lechuga, escúrralas a fondo y pártalas en trozos pequeños.
2. Corte el repollo, el apio y el pimentón en julianas y ralle las zanahorias.
3. Mezcle todo en una taza grande, añada la vinagreta y revuelva con cuidado. Sirva inmediatamente.

Intercambios renales y diabéticos renales
1 vegetal bajo en potasio.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	25
Grasas totales	0,3 g
Sodio	20 mg
Carbohidratos totales	3,2 g
Proteínas	1,2 g
Potasio	233 mg
Fósforo	29 mg



Arroz a la florentina

Ingredientes

Para 8 porciones: ½ pocillo por porción

- 1 taza de arroz
- 1 cebolla cabezona pequeña
- 3 dientes de ajo criollo
- 5 cucharadas de aceite
- 4 hojas de espinaca
- 1 pizca de sal

Preparación

1. En una olla con 1 pocillo de agua incorpore las espinacas lavadas y previamente cortadas dejando hervir por 20 minutos, luego deje enfriar y licúe.
2. Coloque el agua para la cocción del arroz.
3. Aparte en una olla agregue el aceite y ponga a fuego medio la cebolla, los ajos finamente picados y la sal, deje dorar.
4. Agregue el arroz revolviendo con una espátula por 2 o 3 minutos, luego incorpore el agua de las espinacas (1 pocillo) más (1 pocillo de agua) y deje hervir.
5. Cuando el arroz se seque tape la olla para que el grano abra.

Intercambios renales y diabéticos renales
1 almidón, ½ grasa.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	175
Grasas totales	6,5 g
Sodio	51 mg
Carbohidratos totales	27 g
Proteínas	2,2 g
Potasio	64 mg
Fósforo	53 mg



Ensalada de pollo primavera

Ingredientes

Para 4 porciones: 3 cucharadas por porción

- 1 pechuga grande
- ¼ lechuga verde crespita
- ¼ lechuga morada crespita
- 1 manojo de espinaca en tiritas
- 3 tallos de apio en cubitos
- 2 manzanas verdes en cubos
- ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola
- Pimienta
- Orégano

Preparación

- La pechuga se cocina con todos los aliños, se parte en cubos medianos y se van mezclando las lechugas, la espinaca, el apio y las manzanas. Después mezclar la pechuga, agregar una cucharada de aceite. Para evitar que la manzana se oxide se le agrega el jugo de limón.

Intercambios renales y diabéticos renales

1 vegetal moderado en potasio, ½ grasa, 3 de carne.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	144
Grasas totales	10 g
Colesterol	75 g
Sodio	61,5 mg
Carbohidratos totales	6 g
Proteínas	14 g
Potasio	352 mg
Fósforo	125 mg



Pollo indonesio con arroz

Ingredientes

Para 3 porciones: 100 g de pollo más 1 pollo tintero de arroz por porción

- 300 g de pechuga de pollo cortada en cuartos
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 y ½ ajos picados finamente
- 100 g de arroz cocido
- Jengibre (opcional)

Preparación

1. En un tazón combinar el cebollín, el aceite, la salsa de soya y el ajo.
2. Colocar el pollo en el tazón y mezclar.
3. Reservar durante 10 o 15 minutos.
4. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio alto. Añada una cucharada de jengibre, saltee, luego añada el pollo y la marinada.
5. Proceda a saltear de 10 a 15 minutos o hasta que los jugos internos del pollo salgan claros.
6. Sirva el pollo sobre arroz cocido y adórnelo con un cebollín adicional.

Intercambios renales y diabéticos renales
1 almidón, 1 vegetal moderado en potasio, 1 grasa, 3 de carne.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	312
Grasas totales	12 g
Colesterol	105 g
Sodio	443 mg
Carbohidratos totales	26 g
Proteínas	23 g
Potasio	330 mg
Fósforo	259 mg



Ensalada campesina

Ingredientes

Para 2 porciones: ½ ensalada por porción

- 2 hojas de espinaca (lavada y picada en tiras)
- 2 cucharadas de maíz tierno
- 2 hojas de lechuga batavia
- 2 hojas de lechuga crespita
- ½ cebolla cabezona
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 y ½ cucharadas de limón
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Cortar la cebolla en medias lunas mezclar junto con la espinaca y el maíz.
2. Para la vinagreta: en una taza mezcle tres cucharadas de aceite vegetal, 1 ½ cucharadas de jugo de limón, pimienta y sal (opcional).
3. Sirva la ensalada y agregue la vinagreta.

Intercambios renales y diabéticos renales
1 vegetal bajo en potasio, 1 grasa.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	122
Grasas totales	11 g
Colesterol	0 g
Sodio	14 mg
Carbohidratos totales	5 g
Proteínas	1,2 g
Potasio	102 mg
Fósforo	38 mg



Pastel de manzana

Ingredientes

Para 8 porciones: 1 panecillo y $\frac{1}{3}$ de taza con manzanas (por porción)

- 4 tazas de manzanas sin semillas y cortadas (peladas, si lo desea)
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz
- $\frac{1}{2}$ cucharada sopera de canela
- 2 cucharadas soperas de mantequilla derretida
- 8 panecillos de canela refrigerado
- $\frac{1}{2}$ taza de almíbar de maíz claro

Preparación

1. Mezcle la fécula de maíz y la canela. Agregue el almíbar de maíz y mezcle. Agregue las manzanas a la mezcla de almíbar y colóquelas sobre un molde aceitado.
2. Hornee a 400°C durante 15 minutos hasta que la superficie burbujee. Moje los panecillos en la mantequilla vegetal derretida y colóquelos sobre las manzanas. Hornee durante 10 minutos hasta que se doren. Glasee los panecillos calientes y sívalos inmediatamente.

Intercambios renales y diabéticos renales
1 de almidón, 1 de grasa, 1 porción de fruta y 1 intercambio dulce.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	225
Grasas totales	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	250 mg
Carbohidratos totales	42 g
Proteínas	2 g
Potasio	115 mg
Fósforo	30 mg



Tamalitos

Ingredientes

Para 4 porciones: 1 tamal por porción

- ½ libra de lomo de cerdo o pechuga de pollo
- 2 unidades de pimentón
- 3 unidades de cebolla cabezona
- 3 dientes de ajo
- ½ libra de masa de maíz amarillo
- ½ cucharada de pimienta
- ½ cucharada de color
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Hacer el guiso con el pimentón las cebollas y el ajo, sofreír todo en un poquito de aceite, cuando esté cocido adicionar el lomo de cerdo picado, el pollo; agregar ½ cucharada de color, la pizca de sal y la pimienta. Revolver el guiso con la masa de maíz (no dejarla cocinar).
2. Hacer cada tamalito con una parte del relleno preparado.
3. Envolver en hoja de tamal, mazorca, tallo o papel aluminio.
4. En una olla poner una base de hojas de plátano para que no se quemen y cocinar los tamales adicionando agua directamente hacia el fondo de la olla, la cocción es al vapor y el tiempo requerido es de 30 minutos contando a partir del primer hervor.
5. Opcional: preparar la masa, aparte hacer el guiso con las cebollas, el ajo, el pimentón, después agregar las carnes, sazonarlas y cocinarlas agregando un poco de agua y a fuego bajo. Aparte preparar un pocillo de arroz con parte del agua de la cocción de las carnes. Cuando esté listo se mezcla junto con el guiso de las carnes y la masa.
6. Luego se cocina aparte un huevo; se toma una zanahoria y se cota en rodajas, al igual que el huevo y se coloca una tajada de cada uno en cada tamal.

Intercambios renales y diabéticos renales
3 intercambios de carne.

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	315
Grasas totales	20 g
Colesterol	110 g
Sodio	220 mg
Carbohidratos totales	42 g
Proteínas	19 g
Potasio	360 mg
Fósforo	145 mg



Ingredientes

Para 4 y ½ porciones: 1 taza por porción

- 1 calabacín mediano rebanado en tiras delgadas (2 tazas)
- 2 cucharadas soperas de jugo de manzana
- 1 cucharada soperas de vinagre de sidra
- 1 diente de ajo machacado
- ¼ cucharadita de semillas de hinojo

Preparación

1. Mezcle los ingredientes.
2. Cocine a fuego lento por 5 minutos, removiendo de vez en cuando.

Intercambios renales y diabéticos renales
1 porción de verduras (moderada en potasio).

Información nutricional

Porción: 1

Calorías	24
Grasas totales	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	4 mg
Carbohidratos totales	6 g
Proteínas	1 g
Potasio	204 mg
Fósforo	23 mg

Aliansalud
eps

cafesalud
EPS

COLSANITAS
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTERNACIONAL

COLMÉDICA
MEDICINA PREPAGADA
Usted no está solo.

Confenalco
Valle del Cauca

compensar | eps
salud

Cooomeva | EPS

Cruz Blanca
E.P.S.

E.P.S. SANITAS
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTERNACIONAL

Famisanar
PROMOTOR, EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN EPS

nueva
eps
gente cuidando gente

SOS
Servicio Occidental de Salud

Salud Total
EPS

EPS | **sura**

acemi
Asociación Colombiana de
Empresas de Medicina Integral

www.acemi.org.co