

Comer bien para la salud renal:

Plan de comidas de 1 día

Comer para su salud renal puede ser un desafío, especialmente si tiene otras afecciones de salud como diabetes, hipertensión o enfermedades cardíacas. Sin embargo, no es necesario sacrificar el sabor para mantener la salud de sus riñones en el buen camino.

Comer los tipos de alimentos adecuados puede retrasar el daño renal. También puede mantener su nivel de glucosa en sangre y presión arterial dentro del rango. Estos son algunos pasos que puede tomar en cuanto a alimentación para la salud renal:

- **Elija más alimentos a base de plantas.** Concéntrese en verduras, frutas, nueces semillas, legumbres y tofu. Coma pequeñas porciones de carne de res, pollo, cerdo, pescado, mariscos y otros tipos de carne.
- **Póngale sabor.** ¡No necesita sal! Use hierbas, especias, cítricos y condimentos bajos en sodio para mejorar los alimentos.
- **Evite los alimentos procesados.** Los alimentos procesados como carne enlatada, tocino, salchichas, patatas fritas y cenas congeladas suelen tener mucha sal. También pueden contener otras sustancias químicas que son dañinas para los riñones. Elija principalmente alimentos frescos. ¡Los frijoles enlatados bajos en sodio y las verduras congeladas al natural también son excelentes opciones!

Disfrute de un día de comidas saludables para los riñones que deleitarán su paladar y lo mantendrán sano.





Desayuno

Muffin de verduras y huevo

Ingredientes

Spray para cocinar

1 taza de pimientos morrones (rojos, amarillos y naranjas)

1 taza de cebolla

½ libra de cerdo molido (o pavo o carne de res)

¼ de cucharadita de condimento para pollo

¼ de cucharadita de ajo en polvo

¼ de cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de condimento de mezcla de hierbas Mrs. Dash®

8 huevos grandes

2 cucharadas de leche o sustituto de leche

¼ de cucharadita de sal (opcional)

Preparación

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Precaliente el horno a 350 °F y rocíe un molde para muffins de tamaño regular con spray para cocinar. Corte los pimientos morrones y cebolla en rodajas finas. En un tazón, combine la carne de cerdo, el condimento para pollo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el condimento Mrs. Dash para hacer las salchichas. En una sartén antiadherente, cocine las salchichas desmenuzadas hasta que estén listas; escurra. Bata los huevos junto con la leche, o sustituto de leche, y la sal. Agregue las salchichas desmenuzadas y las verduras; mezcle todo.

Vierta la mezcla de huevos en un molde para muffins preparado, y deje espacio para que los muffins suban. Hornee durante 18-22 minutos.

Consejos útiles: Para una opción rápida de desayuno: congele los muffins adicionales y recaliente durante 30-40 segundos en el microondas.

Información nutricional por porción (1 muffin)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Coolesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Fósforo	Potasio
154	10 g	2g	155 mg	230 mg	3g	1 g	2 g	12 g	154 mg	200 mg



Almuerzo

Ensalada de pera y arándanos rojos con pollo a la parrilla

Ingredientes

- ½ taza de berros
- 1 taza de lechuga verde pequeña
- ½ pera Bartlett pequeña
- 1 cucharada de arándanos secos y endulzados
- 1 cucharada de nuez picada
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de pasta de jengibre (o jengibre picado)
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- 6 onzas de pollo a la parrilla, cortado en trozos pequeños

Preparación

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Limpie el berro, quite la semilla de la pera y córtela en rebanadas, luego corte cada rebanada en tres pedazos. En un tazón grande, combine el berro, la lechuga, la pera, los arándanos y las nueces. En un frasco, combine la vinagre, la miel, el aceite de oliva, el jengibre y la mostaza. Tape el frasco y agite hasta que esté bien mezclado. Agregue el pollo a la parrilla a la ensalada. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle antes de servir.

Información nutricional por porción (½ ensalada por porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Fósforo	Potasio
303	16 g	3 g	81 mg	53 mg	20 g	2 g	17 g	20 g	0 mg	384 mg



Cena

Pastel de carne casero

Ingredientes

- 1 lb de carne molida 93 % baja en grasa o pavo molido
- ¾ taza de cebolla picada en cubos
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 huevo batido
- ½ taza de migas de pan panko (o avena rápida)
- ¼ de taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal (o menos)
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharada de salsa Worcestershire baja en sodio

Preparación

- Rinde:* 6 porciones
- Tiempo de preparación:* 10 minutos
- Tiempo de cocción:* 1 hora y 15 minutos

Precaliente el horno a 350 °F. Saltee la cebolla con 1 cucharada de aceite de oliva hasta que esté blanda, agregue ajo, cocínela por 2 minutos adicionales y retírela del fuego. Mezcle todos los ingredientes, incluida la mezcla de cebolla y ajo, hasta que estén bien mezclados. Coloque la mezcla en un molde para pastel de carne. Hornee hasta que alcance una temperatura interna de 155 °F, aproximadamente durante 45-55 minutos.

Información nutricional por porción (1/6 de pastel de carne; aproximadamente 3 oz)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Fósforo	Potasio
256	14 g	3 g	156 mg	62 mg	10 g	1 g	3 g	23 g	225 mg	291 mg



Cena

Puré de coliflor con cebollín

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor mediana, separada en floretes
- 6 tazas de agua
- 1 cucharada de queso crema suavizado
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1/8 de cucharadita de cebollín (fresco o seco)

Preparación

- Rinde:* 4 porciones
- Tiempo de preparación:* 8 minutos
- Tiempo de cocción:* 12 minutos

Hierva 6 tazas de agua en una cacerola grande. Agregue la coliflor y cocínela durante 7 minutos. Escúrrala con un colador e inmediatamente vuelva a ponerla en la cacerola. Agregue queso crema, mantequilla, queso parmesano, ajo, leche, sal y pimienta. Bátala con una batidora de mano hasta que esté cremoso y uniforme. Si no tiene una batidora de mano, mezcle todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que estén uniformes. Decore con el cebollín picado.

Consejos útiles: Use cebolla fresca picada en cubos y ajo fresco picado para agregar sabor. La pimienta negra finamente molida aumenta el "picor" y maximiza el sabor. Agregar 1 cucharadita de azúcar morena también añade un poco de endulzante para realzar los sabores.

Información nutricional por porción (1/2 taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Fósforo	Potasio
102	6 g	4g	221 mg	16 mg	9 g	4 g	1 g	6 g	52 mg	451 mg

Cena

Judías verdes al vapor



Información nutricional por porción (1 taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Fósforo	Potasio
44	0 g	0 g	1 mg	0 mg	10 g	4 g	2 g	2 g	38 mg	182 mg

Merienda

Dip para verduras

Ingredientes

1 taza de yogur griego natural y bajo en grasa

½ limón, exprimido

1 cucharadita de eneldo seco

¼ de cucharadita de ajo en polvo

⅛ de cucharadita de pimienta negra

⅛ de cucharadita de sal

Preparación

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Combine todos los ingredientes. Mézclelos. Refrigere hasta que esté listo para usar.

Consejos útiles: Sirva este sabrosa dip con sus verduras favoritas. Pruebe con pepinos, pimientos, coliflor o brócoli.



Información nutricional por porción (¼ de taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Fósforo	Potasio
50	1 g	1 g	61 mg	5 mg	3 g	0 g	0 g	7 g	63 mg	101 mg